

朝から機嫌の悪い子の

癩癩グセが

ゼロになる！



発達科学コミュニケーション  
トレーナー 仲田なぎさ

「今日1度も怒ってない！」

朝晩5分の脳科学的声かけで  
感情バランスを整える  
新しい癩癩の対応法

# はじめに

親子のコミュニケーションをスムーズにして  
子どもの発達を加速させる！

発達科学コミュニケーション  
トレーナーの仲田なぎさです！

この度は小冊子をダウンロード頂き  
ありがとうございます！

わたしには元癩癩っ子**ADHD**傾向のある  
小学3年生男子と  
やりたい！盛りの年中男児を持つ  
シングルマザーです



すぐ怒る子、癩癩を起こす子。  
何を言っても動かないし、  
言いすぎると逆に怒らせてしまう

そんな負のループに、  
毎日悩まされているママへ。

私も過去同じ体験を何年も続けていました。

朝おはようの代わりに癩癩  
顔にグーパンが飛んできたり、  
時間がないのに1時間以上泣き叫んでいたり

もちろん、したくなんて全く進まないから  
無理やり準備させるものの

そのテンションで登園するから  
1日中不機嫌で  
「今日もお友達を叩いてしまって...」  
という先生に平謝り。

帰宅後も寝るまでに  
癩癩を起こさない日はなく、  
ご近所からも注意される。

そんな毎日に

「お迎えが怖い」

「朝起こしたくない」

「どうしたらいいの！」

と涙が止まらない日々を過ごしていました。

癩癩は、子どもの問題に見えて、  
お母さんの心も深く削りますよね。

そして、

周囲に迷惑をかけてしまう  
のではないかという不安から、

誰にも相談できずに、  
孤独を感じてしまっている方も  
多いのではないのでしょうか。



きっと今、ママが一番に願っていることは  
「癩癩を落ち着かせたい」だと思います。

もちろん、そのための方法があります。  
けれど、子どもは成長とともに  
環境も課題も変わっていきます。

そのたびに新たな問題に直面し、  
癩癩が再発してしまう...  
そんなことも少なくありません。

私自身、当時息子の癩癩を  
コントロールしようとしたことで、

息子は私の顔色をうかがうようになり、  
自分で判断できず、我慢が増え、  
笑顔が少なくなってしまったのです。

「怒らない子」になった代わりに、  
「自分を出せない子」にしてしまっていた。

その時気づいたんです。

一時的な「癩癩の抑え方」ではなく、  
感情をコントロールする土台となる  
「脳の中の感情バランス」  
を整える必要があることに。

そこから、息子の「怒り」ではなく  
「喜び」「楽しさ」に目を向けるように  
していきました。

その結果、2週間で大きな癩癩が減り、  
3ヶ月後には「息子くん変わりましたね！」  
と先生に驚かれるほど成長し、

今では、苦手なこと、  
勝てないとわかってる勝負事であっても、  
その中での「楽しさ」を見出す力をつけ、  
困難なことでも挑戦できるようになりました。

感情にいらぬものなんて、ひとつもない。

怒りも、悲しみも、喜びも、楽しさも。

全部に意味があつて、全部必要。

だからこそ、

「怒らないようにさせる」のではなく

「癩癩グセをなくす」ことで

喜怒哀楽のバランスが取れた子に

育ててあげることが、

本当の意味での“自立”につながるのだと

今では確信しています。

この小冊子では、

「癩癩を起こさない脳」をどう育てるか。

その視点でまとめています。

今、子どもの癩癩に悩んでいるママにとって、

この一冊が、

ほんの少しでも光となりますように。

# 読者さま**特別限定**ご招待

～子どもが本来持つ行動力を引き出す第一歩～

＼朝から起こす癩癪グセを0にして／  
**気持ちを**  
**言葉にできる子になる**

脳科学的声かけ個別相談会

発達科学コミュニケーション  
トレーナー 仲田なぎさ

お子さまの  
脳タイプ診断

ママの  
スキルチェック

感情の出し方  
サポートプラン

**今すぐ予約する**

↑こちらをクリック



**「感情バランス」が整えば  
朝から不機嫌な子が  
サッと動ける子に大成長する！**

**CHAPTER 1**

朝から不機嫌、  
すぐ怒ってしまう——

そんな子どもたちに必要な力とは、  
「感情をコントロールする力」  
なのではないでしょうか？

いいえ、実はそうではありません。

朝から不機嫌になる子というのは、  
すでに**日常生活そのものが**、

本人にとって  
「楽しくない」  
「苦しい」  
「悔しい」  
「つらい」



ものになっていることが多いのです。

だからこそ、  
朝起きた瞬間に  
「また嫌な1日が始まる」と、  
**無意識に心が反応してしまっている。**

これが朝から不機嫌な正体です。

そんな子どもに必要なのは、  
癩癩を無理に  
収めようとするのではなく、

むしろ

「自分の中にある喜びや楽しみ、安心」  
に気づかせてあげること。

特に、発達障害グレーゾーンの子どもたちは、  
ネガティブな記憶を記憶しやすい  
という特性があります。

それは“心を守るための防衛反応”であり、  
彼らなりの  
「生き抜くための知恵」でもあります。

けれど、  
ネガティブな感情ばかりが蓄積されていくと、  
子どもの行動はどんどん制限されて、  
何度言われても動かない子になっていく。

なぜなら

脳は「行動すること」でしか発達するから。

本来であれば

「行動させてあげること」

=アウトプットの機会を増やしていけば、  
脳は自然と発達していきます。

すると、やりたくないことにも、

ちょっと苦手なことにも、

自ら挑戦していけるようになります。

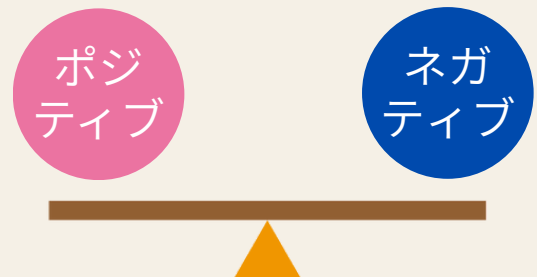
ただ、すでに心がネガティブな感情で

いっぱいになっている癩癩っ子にとって、

**そもそも行動を嫌がります。**

だから、行動させる前に

**感情バランスを整える土台のステップ**が  
必要になるんです。



感情のバランスとは、  
喜怒哀楽、すべての心の動きを自分で理解し、  
それを“**自分の言葉**”で表現できる力のこと。

私はこの力を「カラフル脳」と呼んでいます。

怒る、泣く、喜ぶ、楽しむ  
どの感情も人として欠かせない、  
豊かさの源です。

怒りの感情だって、本来は  
「自分の意思を守るため」に必要なもの。

だから、癩癩＝怒りを「抑える」のではなく、

**癩癩グセ**という過剰な反応をなくすことで、  
バランスの取れた感情表現が  
できるようになります。



すると、ポジティブな  
喜びや楽しさをしっかり受け取る  
吸収力が高まり、

逆に「悲しい」「つらい」  
「怖い」「嫌だ」といった  
ネガティブな感情には  
鈍感でいられる**強さ**も育ちます。

そうして感情が整えば、  
子どもは自然と「行動すること」に意欲を向け  
られるようになります。

朝、ママに言われなくても、  
サッと支度して動ける子になる。

それは決して“気合”や“根性”ではなく、  
**感情のバランスを整えたからこそ**  
**手に入れられる**  
当たり前な未来なんです。



感情バランスを  
整えるために  
ママができる声かけ

CHAPTER 2

では実際に、  
感情のバランスを整えるとは、  
どうしたらいいのでしょうか？

この答えは、お子さん一人ひとりの  
発達段階や環境によって異なるため、  
お子さんにあったサポートプランについては、  
巻末の【無料個別相談】をご活用ください。

ここではまず、全体に共通する  
**「伸ばしてほしい部分」**と  
**「抑えてほしい部分」**  
についてお話ししていきます！

癩癩を持つ子どもたちは、  
すでにネガティブな感情を感じ取る力が  
過剰なほどに発達しています。

だからこそ、  
日々の小さなトラブルや違和感に敏感に反応し、  
それが“癩癩”というかたちで  
現れてしまうのです。

その状態で癩癩に大人が対応すると  
子どもの意識も余計に向いてしまい、  
敏感さを抑えるのは難しくなります。

だから、まずやることは  
ネガティブな感情を抑えることではなく、  
ポジティブな感情を感じ取る力を伸ばすこと。

まずは**肯定する機会を増やしましょう。**

脳のクセを変えるには

「ママが見てくれた」  
「ママが笑ってくれた」

些細なことで十分変化を生みます。

ただし意識したいのが  
その**「量」**です。

子どもの脳はまだ発展途上にあるため  
質よりも**毎日小さな肯定のシャワー**を  
浴びせてあげるほうが大切なんです。

もし今、

「毎日褒めているのにうまくいかない」

「肯定の声かけを意識しているのに、

癩癩が減らない」

そう感じているママがいたら、

それは「褒めること」自体はできていても、  
子どもの脳に届いていない可能性があります。

つまり量が足りていない。

ポジティブな声かけも、  
ただ言葉にするだけではなく、  
子どもの脳にしっかりと  
届かせる必要があります。

肯定の声かけを届けるための  
「強化月間」として、

まず2週間だけでも、  
ぜひ**量を増やすことを意識**してみてください。

その期間の理想は

# 肯定10：指示出し0

くらい思い切った割合で  
ポジティブな言葉を浴びせてあげると、  
子どもたちの脳に変化が生まれていきます。

まずは

「ママが褒めてくれた」

「ママはぼく・わたしの話を聞いてくれる」

「ママが見ててくれた」

そんな

「楽しい」「嬉しい」「安心する」

といった感情の回路を少しずつ太く育てていく。

その間にも  
癩癩が起きない脳は、  
つくられていきます。



夏休みは  
2学期の朝を穏やかにする  
最大のチャンス！

CHAPTER 3

癩癩は、

「成長したら、いつか落ち着いていくだろう」  
そんな希望的観測だけで、  
改善するものではありません。

なぜなら、その間に  
ネガティブな記憶が  
どんどん蓄積されてしまうから。

脳の中が「ネガティブ」で  
占めてしまっているんです。

だからこそ少しずつ改善させるのではなく、  
一気に脳をポジティブに  
書き換えていくつもりでの対応が必要です。

そこで、絶好のタイミングになるのが  
長期休み。

夏休みは、普段の生活と比べて  
学校や習いごとなどの外部刺激が減り、  
親子時間が増える時期です。

また、旅行やイベントなど、  
「嬉しかった!」「楽しかった!」  
という**ポジティブな感情を引き出しやすい**  
チャンスもたくさんあります。

だからこそ、  
この夏休みを、  
「**癩癩を根本から手放す大きなきっかけ**」  
にしてほしいと思っています。

特に1学期のあいだに、  
お子さんに癩癩が見られたのであれば、

この夏休みの過ごし方によって

**2学期の朝が、  
大きく変わっていきます。**



イライラした顔で「やだ！」と叫ぶ朝から、  
ニコッと笑って  
「おはよう！」と言ってくれる朝へ。

そんな未来は、  
この夏休みの親子の関わり方次第で  
つくれるんです。

「どうせまた2学期が始まれば元通り…」  
ではなく、

今だからこそできる変化に、  
本気で取り組んでみませんか？

この夏休みを  
**「ポジティブ感情を育てる強化期間」**  
にしていきましょう！



～番外編～

実はこんな可能性を  
秘めてる癩癩っ子たち

CHAPTER 3.5

ここまで読み進めてくださったあなたは、  
もしかしたらこう思われたかもしれません。

「うちは癩癩がひどすぎて、  
正直肯定するところなんて一つもない…」

そんなふう感じてしまうほど、  
毎日が大変で、  
感情がすり減っているお母さんも、  
きっといると思います。

だけど、ちょっとだけ。  
このページで  
お子さんの様子を振り返ってみてほしいのです。

癩癩を出す子というのは、  
**もともと感受性がとても豊かな子どもたちです。**

相手を思いやる力や、  
人の気持ちを察して寄り添う優しさを、  
本当はちゃんと持っています。

ただその表現方法がまだ未熟なために、  
今は「怖さ」や「不安」「怒り」という  
ネガティブな感情が  
表面化してしまっているだけ。

- 突然、肩たたきをしてくれた
- お節介なほどお世話をする
- 何の前触れもなくお手伝いをしてくれた
- 「ママへ」と手紙を書いてくれた
- 普段は譲れないのに、  
突然相手に何かを譲ってあげた

こんな様子を過去、またはたまにでも  
見かけたことはありませんか？

もし見かけたことがあるなら  
あなたのお子さんは、  
間違いなく**思いやりのある優しい子**です。

そして  
自分でもその優しさの出し方が  
わからないだけなんです。

痲癩っ子には、  
まだまだ出せていない、  
**たくさんの素敵な力**があります！

今は辛いと思いますが、  
ぜひお子さんを信じて、  
そして今こうやって動いている  
ママ自身のこともどうか信じてください。

正しい対応さえすればお子さんは  
嘘のように変化成長しますよ！



朝から一回も  
子どもが怒らなかつたんです！  
～親子の成長ストーリー～

CHAPTER 4

子どもの感情バランスが整えば  
痲癩っ子は本来行動力のある子たちです。

ここでは勇気を出して講座を学び  
**動かなかった痲癩っ子たちが  
自分で動くようになった！**

感動ストーリーをご紹介します。



親子の人生が変わりました！！

## 小2 男の子ママ

### Before

ちょっとしたことで  
癇癢を起こしていた息子。  
学校では椅子を倒したり、  
授業中脱走したりが続き、



「もう対応できないのでお母さんが来てください」  
と言われ途方に暮れていました。

### After

発コミュの声かけを変えたことで、  
朝スムーズに起きれるようになり、  
身支度だけでなく宿題も自分から取り組み、  
癇癢もどんどんへっていきました。

今では授業にも学校行事にも全て参加でき、  
家でも私を気遣いコーヒーを入れてくれたりします

あの時仲田さんに出会えていたから  
今の私たちがあります！  
本当にありがとうございました！

園で嫌なことがあっても  
次の日はぐずらずに行けました！

当時年長 男の子ママ

## Before

赤ちゃんの時から寝ない子で  
行きしぶりの癩癩が激しく  
登園させるのも難しく  
仕事との両立が難しくなりました。



1時間近く治らない癩癩に疲弊して  
ダメ出しばかりしていました。  
辛いだけの日々から抜け出したい、  
と藁にもすがる思いでした。

## After

子どもが落ち着いて癩癩も、  
兄弟けんかも一度もしなかった日が  
レクチャーから2週間目であり感動しました！

自分から身支度をしたり  
お友達とケンカしてしまった日でも  
次の日にはぐずらず幼稚園に行けるなど  
「僕できるよ！」「ママ大好き」  
という言葉がとても嬉しいです！

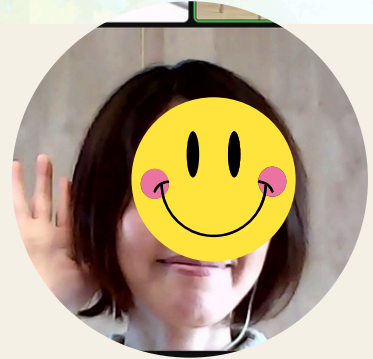
こうすればいいという指針があることで  
親としての心の余裕が生まれました。

切り替えがスムーズになり  
学校に行けるようになりました！

## 小3 女の子ママ

### Before

聴覚過敏があり不登校の娘  
朝も中々起きてこず  
生活リズムも乱れがち。



すぐ痙攣を起こしてパニックになることに悩み、  
娘が朝学校に行く支度をしやすい環境を  
整えたいと思っていました。

### After

受講して一番良かったことは  
自分の子育てに対する意識が変わったことです。  
子育てが楽しくなりました！

「ほめて育てる」の本当の意味を  
ようやく理解できたと思います。

子どもも痙攣が激減し切り替えも上手になりましたが  
なんと言っても学校に行けるようになりました！

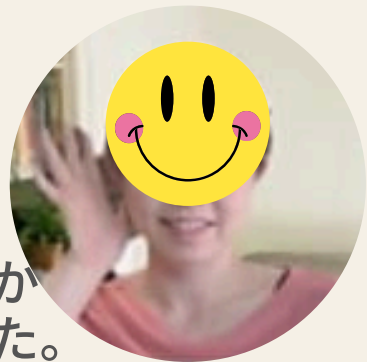
本当に悩んでいたもので、とても嬉しく、  
夫や祖父母も非常に喜んでいきます。

自分でコントロールして  
行くかどうかを決められる息子に驚きです！

## 年中 男の子ママ

### Before

活発で周りに合わせて動けず  
高いところから飛び降りる  
人を叩くなど危険な行動が目立ち  
園でも注意されることが多かったからか  
年中から強く行き渡るようになりました。



朝から癩癢を起こす息子に  
私自身がイライラするようになっていました

### After

感情のコントロールができるようになり  
自分が疲れてきた時に怒ることなく  
疲れたから休みたいと口で言えるようになりました。

休んだ日の次の日は  
自分から身支度をして登園するようになり、  
帰宅後も登園リュックを片付けるように。

私も息子の感情に振り回されることがなくなったため  
本人の気持ちを尊重して  
対応ができるようになりました！

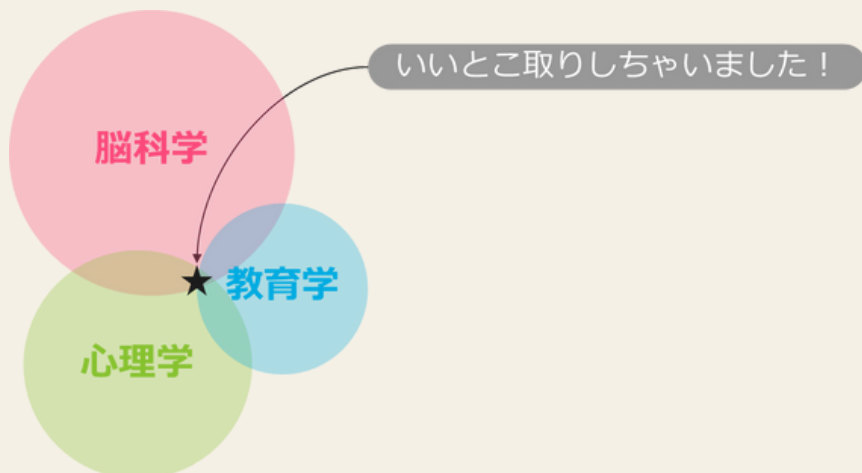
ママたちに挑戦してもらっていたのが  
感情バランスが整う声かけ  
**発達科学コミュニケーション。**

「脳科学・心理学・教育学」  
のいいとこどりをした  
脳を育てる科学的な コミュニケーション術で

これまで7000組以上の親子が  
未来を変えてきました

このコミュニケーション術を  
ママがマスターすることで

365日発達支援ができるから  
お子さんの脳の発達スピードが加速し  
困りごとが嘘みたいになくなっていきます！



痙攣は強引にでも抑えようと思えば  
一次的にはコントロールできるかもしれません。

ですがそれでは根本的な  
子どもの「痙攣を起こしやすい脳」を  
解消したことにはなりません。

結果苦しくなるのは  
ママであり、お子さんです。

だからこそ一刻も早く  
一生物の「痙攣を起こさない脳」に  
変化成長させてあげてほしいと強く思っています。

痙攣がなくなったら、  
どんなお子さんの姿を見たいですか？  
どんな子育てを叶えていきたいですか？

痙攣をおさせる個別サポートプランの他に  
そんな未来を叶えるための道筋をお話しする  
個別相談会を、読者様限定で無料で行っています。

もう1人ではつらい…  
そう感じながらも頑張って過ごしているママ。

わたしも先生、ママ友、元夫  
誰ともこの苦しみを共有できず  
ずっと1人で子育てをしていることが  
何よりも辛かったです。

だけど、  
発コミュには同じ悩みを抱えたママたちが  
大勢集まっています。

**もう1人じゃないんだ**  
**1人で抱えなくていいんだ**

この個別相談を、  
心を軽くして、もう一度子どもと向き合う  
スタートにしていきませんか？

私はどんなことがあっても  
**あなたの手を離しはしません。**

あなたの本当に叶えたい未来を  
一緒に叶えていきませんか？



# 読者さま**特別限定**ご招待

～子どもが本来持つ行動力を引き出す第一歩～

＼朝から起こす癩癪グセを0にして／  
**気持ちを**  
**言葉にできる子になる**

脳科学的声かけ個別相談会

発達科学コミュニケーション  
トレーナー 仲田なぎさ

お子さまの  
脳タイプ診断

ママの  
スキルチェック

感情の出し方  
サポートプラン

**今すぐ予約する**

↑こちらをクリック



**癩癩グセをゼロにする！**

**朝晩5分の**

**褒め褒め大作戦**

CHAPTER **5**

癩癩グセをゼロにするステップ1は

子どもたち本人が、  
ポジティブな感情を少しずつ  
自分の中で受け止められるようになること。

そのために早速今日から  
肯定の量を増やしていきましょう！

ここでは  
実際に生徒さんにも大好評だった

## 朝晩5分の「褒め褒めタイム」

をご紹介します。

癩癩っ子の褒め褒めタイムは  
夜から始まります。

夜どんな記憶を残してあげるかが  
朝に影響するからです

# ～夜の褒め褒めタイム～ 寝る前の記憶に 楽しい・嬉しいを残す

この時間は

「今日の自分って頑張ったんだ！」  
と子どもが自分にマルをつけられるように、  
1日を振り返ってみましょう。

その時のポイントは2つ

- ・具体的に
- ・反応が悪くても、  
変なことを言っても否定しない

「今日どうだった？」  
では子どもは答えられません。

「1番頑張ったことはなに？」  
「いつの時間が楽しかった？」  
「誰とどんな会話が楽しかった？」

いつ、誰と、どこで  
質問を分解するとイメージしやすくなり  
答えが出やすくなります。

そして1つ1つ  
「〇〇だったんだね」と復唱して  
あげてください。

言葉をアウトプットして、  
同じ言葉をインプットすると  
脳内で良い言葉が繰り返されて  
ポジティブな記憶が増えやすくなります。

この時反応が悪かったとしても  
「ねえどうなの!？」と無理に聞かなくてOK

**「これが楽しそうに見えたよ」**  
**「この時の〇〇くんの笑顔すてきだったな」**

ママの感想をぜひ届けてあげてください。

子どもが「ふーん」というような反応でも  
それはまだ、  
どう反応したらいいか  
わからないだけなので  
聞いてないのかな？と思わなくて大丈夫です。

毎日続けていくうちに、  
「今日はこれができた！」  
「これが楽しかった！」

と自分のポジティブな感情を  
見つける力がついていきますよ。



# ～朝の褒め褒めタイム～ 「ママは見てるよ」 の安心を届ける時間

夜にポジティブな感情が  
記憶された状態で起きると、  
子どもがちょっとご機嫌に起きてきます。

ここにさらにプラスの感情を  
加えてあげましょう！

子どもにとっての  
やる気スイッチになります。

この時間のポイントは、

**「やっていること」**

をそのまま言葉にして届けてあげること。

「おはようって言ってくれて気持ちがいいな」

「もう着替えたんだ、早いね！」

「洗濯物、運んでくれてありがとう！」

「いま、何の本読んでるの？」

ママとしてはやって当たり前と思うことも、  
ぜひ口にだして肯定してあげましょう！

コツは「終わったこと」ではなく  
「今やっていること」に注目すること。

子どもの集中力は短いため、  
最後までやり切れるとは限りません。

だからこそ**やり始めた時**がチャンス！

もし声かけがちょっとキツイな…という時は  
いいね！などのジェスチャーでもOK！

ママは見てるよ！  
ということが伝われば  
それは立派な肯定の1つ。

余裕がない時、体調が悪い時は  
ジェスチャーで乗り切りましょう。

この時も大きな反応がなくても大丈夫。

ちょっと顔がゆるんだ、ニヤッとした  
それだけでも  
脳にはちゃんと届いているので、  
安心してくださいね。



# おわりに

痲癩っ子をどう褒めたらいいの？  
と最初は迷うこともありかもしれません。

ですが、脳の癖を書き換えられたら  
子育ては嘘みたいにラクに楽しくなります！

まずは徹底的に「量」を増やして  
子どものポジティブな感情を  
たくさん呼び起こしてあげてください。

もしバリエーションがなくて...  
どうしても肯定できるところが見つからない...

そんな方は個別相談へお越しくください。

今のママとお子さんの状況をお聞きして  
ぴったりなサポートプランを  
ご提案させていただきます。

癩癩は大きくなるほどに  
子どもの心にも傷をつくり、  
社会生活にも影響がでてきます。

癩癩は困り事の中でも目立つ。  
だからこそ傷つく機会も多い。

私は息子の癩癩がきっかけで  
住む環境を変えたこともあります。

誰からもわかってもらえず  
本当に孤独な子育てでした。

ですが、今本来の心優しく  
豊かな表現力を活かした息子は  
学校でも、親戚にも、ご近所からも  
褒められるほどに成長し、

親友と呼べる友だちと  
家族ぐるみの付き合いが  
できるようになりました



いつの間にか  
息子はわたしと社会を繋ぐ  
ヒーローに変わっていました。

孤独な子育ては  
勇気をだして動けば必ず抜け出せます。

まだまだ脳が柔らかく  
変化スピードが早いうちに  
これ以上ママとお子さんが  
傷つくことのないように。

理想の子育てが叶う  
未来の可能性を見つけてほしいと  
思っています。

そのきっかけとして個別相談を  
ぜひご利用くださいね。

あなたとお会いできることを  
楽しみにしています。



# 読者さま**特別限定**ご招待

～子どもが本来持つ行動力を引き出す第一歩～

＼朝から起こす癩癪グセを0にして／  
**気持ちを**  
**言葉にできる子になる**

脳科学的声かけ個別相談会

発達科学コミュニケーション  
トレーナー 仲田なぎさ

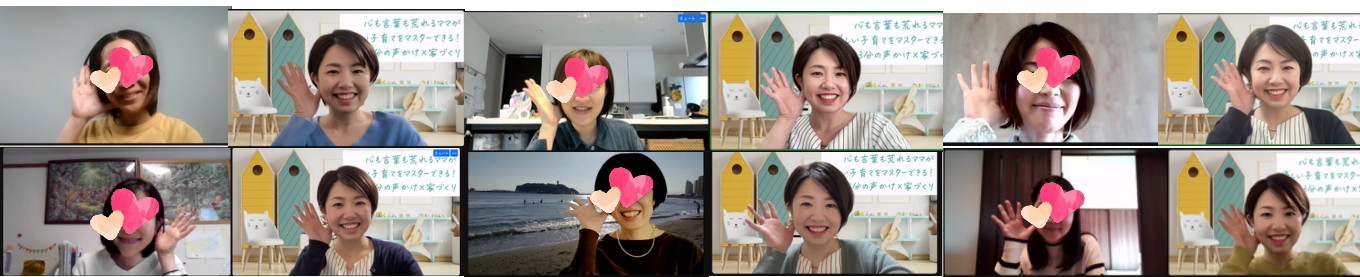
お子さまの  
脳タイプ診断

ママの  
スキルチェック

感情の出し方  
サポートプラン

**今すぐ予約する**

↑こちらをクリック



## 著作権について

### 法的事項：

本教材および収録されているコンテンツは著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツは、あなたの子育てに役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれるコンテンツを、一部でも書面による許可（ライセンス）なく複製、オークションやインターネット上だけでなく転売、転載、配布等、いかなる手段においても一般に提供することを禁止します。コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に別途ライセンス契約が必要になります。

### 免責事項：

事例が記載していますが、当然ながらその結果には個人差があります。この小冊子を使った結果に責任を持つことはできません。

Copyright © 2025. Nagisa Nakada

2025年8月発行

著書 仲田なぎさ