

現状を理解できる！親子関係バランスチェックシート

モチベイティブ・ペアレンティング™提唱者：石尾ひとみ

このチェックシートは、親子関係のバランスを「信頼型」「干渉型」「放任型」「強制型」の4タイプに分類することで、現在の子育てスタイルを客観的に見つめ直し、モチベイティブ・ペアレンティング™へとつなげるサポートを目的としています。

以下の25の質問に対し、あなた自身の普段の関わり方に最も近いものをチェックしてください。

【質問一覧】

| No. | 質問 | あてはまる | どちらかといえばあてはまる | あまりあてはまらない | あてはまらない |
|-----|---------------------------------|-------|---------------|------------|---------|
| 1 | 子どもの話を途中でさえぎらずに最後まで聞いている | | | | |
| 2 | 子どもの意見に「それも一理あるね」と共感する | | | | |
| 3 | 子どもが何か失敗しても、まず気持ちに寄り添おうとする | | | | |
| 4 | 子どもの行動に「なんでそんなことしたの!？」とよく叱ってしまう | | | | |
| 5 | 子どもが静かにしていると、「何してるの?」とすぐ確認したくなる | | | | |
| 6 | 子どものやることをつい先回りして手を出してしまう | | | | |
| 7 | 「早くしなさい」「なんでできないの?」が口ぐせになっている | | | | |
| 8 | 子どもが自分で選ぶことを尊重している | | | | |
| 9 | 子どもの気になる行動には、理由や背景を考えるようにしている | | | | |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--|--|--|--|
| 10 | 「こうしなさい」と親の思う通りに動かそうとしてしまう | | | | |
| 11 | 「もう勝手にしなさい」と突き放すことがある | | | | |
| 12 | 子どもに期待しすぎてプレッシャーをかけてしまう | | | | |
| 13 | 子どもが何かを話そうとしても、ついスマホを見ながら返事してしまう | | | | |
| 14 | 子どもが泣いたり怒ったりするのを見ると、不安になる | | | | |
| 15 | 子どもの将来が心配で、あれこれ言いすぎてしま | | | | |
| 16 | 「ありがとう」「うれしいよ」と感情を言葉にして伝えている | | | | |
| 17 | 子どもがやる気になるような声かけを心がけている | | | | |
| 18 | 子どもの小さな成長にも気づいて言葉で伝えている | | | | |
| 19 | 子どもの行動が気に入らないと、無視や冷たい態度をとることがある | | | | |
| 20 | 子どもの自由な発言を制限してしまうことがある | | | | |
| 21 | 子どもと一緒に笑ったりふざけたりする時間がある | | | | |
| 22 | 「～してくれて助かったよ」と感謝を伝えることがある | | | | |
| 23 | 子どもに対して、完璧さを求めすぎてしまうことがある | | | | |
| 24 | 子どもに「どうしたい？」と意志を聞くことがある | | | | |
| 25 | 子どもとの会話を楽しめていると感じることが多い | | | | |

【スコア一覧】

ご自身の回答のスコアを次の表に照合して集計してください。

| No. | 質問 | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 子どもの話を途中でさえぎらずに最後まで聞いている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 子どもの意見に「それも一理あるね」と共感する | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 子どもが何か失敗しても、まず気持ちに寄り添おうとする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 子どもの行動に「なんでそんなことしたの!？」とよく叱ってしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 子どもが静かにしていると、「何してるの?」とすぐ確認したくなる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 子どものやることをつい先回りして手を出してしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 「早くしなさい」「なんでできないの?」が口ぐせになっている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 子どもが自分で選ぶことを尊重している | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 子どもの気になる行動には、理由や背景を考えるようにしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 「こうしなさい」と親の思う通りに動かそうとしてしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 「もう勝手にしなさい」と突き放すことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 子どもに期待しすぎてプレッシャーをかけてしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 子どもが何かを話そうとしても、ついスマホを見ながら返事してしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 子どもが泣いたり怒ったりするのを見ると、不安になる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 子どもの将来が心配で、あれこれ言いすぎてしま | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 「ありがとう」「うれしいよ」と感情を言葉にして伝えている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 子どもがやる気になるような声かけを心がけている | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 18 | 子どもの小さな成長にも気づいて言葉で伝え ている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 子どもの行動が気に入らないと、無視や冷たい 態度をとることがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | 子どもの自由な発言を制限してしまうことが ある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | 子どもと一緒に笑ったりふざけたりする時間 がある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | 「～してくれて助かったよ」と感謝を伝える ことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | 子どもに対して、完璧さを求めすぎてしまう ことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | 子どもに「どうしたい？」と意志を聞くこと がある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | 子どもとの会話を楽しめていると感じること が多い | 1 | 2 | 3 | 4 |

【タイプ判定】

・信頼型（90～100点）：理想的な関係。モチベイティブ・ペアレンティングが実践できています。そのままのスタンスで子どもとの関わりを楽しみながら子育てしてください。

・干渉型（75～89点）：少し口を出しすぎているが傾向あります。子どもの自立を応援する声かけを心がけていきましょう。子どもを信頼して任せてみる場面を増やすと良いですね。

・放任型（60～74点）：子どもにあなた（親）の関心が届いていない部分があるかもしれません。共感と観察を意識して、子どもを一人の人格として認めることから関わり方を変えてみてはいかがでしょうか。

・強制型（59点以下）：関係性が一方的になっているかもしれません。今の接し方を見直すチャンスです。将来、子どもが成人してもずっと仲よし親子であるためには、子どもを一人の人間として認め、相互を尊重しあう関係づくりを意識してみましょう。

いかがでしたか？ 親子関係の在り方、子どもへの接し方のヒントになったら幸いです。

モチベイティブ・ペアレンティング™を理解して、より良い親子関係の形成をしてください。