

# 今 出やすい思考モード 守りモード

傷つかないことを大切に、  
安心できる環境で自分のペースで  
進もうとする状態です。



## 今日の目標

- ☒ 落ち着いて過ごす
- ☒ 安全に進める
- ☒ 自分を大切にする

## この状態で起きやすいこと

- ・傷つきやすく、慎重になりやすい
- ・変化やプレッシャーに弱い
- ・自信を持ちにくい
- ・安心できる環境を強く求める

## 次の一步のヒント

安心できる環境をつくり、  
小さな成功体験を積み重ねることで、  
少しずつ自信が育ちます。

## 学びが進みやすいモードの流れ

挑戦モード

↓

整理モード

↓

安心モード

↓

比較モード

↓

守りモード

↓

閉じモード

## 今の状態をサポートするポイント



安心できる環境をつくる  
安全・安心を感じられる  
環境で、リラックスして  
学べるようにしましょう。



小さな成功を積み重ねる  
「できた！」という体験を  
増やすことで、自信が  
少しずつ育ちます。



自分のペースを尊重する  
無理に急がせず、  
お子さんのペースで進める  
ことを大切にしましょう。

## 学びが進みやすいモード一覧

それぞれのモードの特徴を理解することで、より良い関わりが見えてきます。

| モード                                                                                       | 本来の役割          | 状態の特徴            | プラスに働く面               | 行き過ぎると出やすい反応               | 家庭で整えたい方向                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------------|
|  挑戦モード | 前へ進み、成長する      | 前に進もうとする状態       | 新しいことに向かう、工夫する、やり直せる  | 無理しすぎる、突っ走る、考えすぎる、慎重になりすぎる | 挑戦を認める環境をつくり、自信と意欲を育てる        |
| ↓                                                                                         |                |                  |                       |                            |                               |
|  整理モード | 理解して進もうとする     | 理解して進もうとする状態     | 確認する、分析する、順番に考える      | 考えすぎて動けない、完璧を求めすぎる         | 情報を整理しやすい環境を整え、安心して考えられるようにする |
| ↓                                                                                         |                |                  |                       |                            |                               |
|  安心モード | 落ち着いて戻れる状態     | 落ち着いて戻れる状態       | 落ち着く、受け入れる、自然に続けられる   | 変化を避けやすい、受け身になりやすい         | 安心できる居場所をつくり、小さな一歩を支える        |
| ↓                                                                                         |                |                  |                       |                            |                               |
|  比較モード | 他人評価を基準にしやすい   | 他人評価を基準にしやすい状態   | 刺激を受ける、改善点に気づく、向上心が出る | 劣等感を感じやすい、自信をなくしやすい        | 少しずつ「できた」を積み重ね、自己肯定感を育てる      |
| ↓                                                                                         |                |                  |                       |                            |                               |
|  守りモード | 傷つかないことを優先する   | 傷つかないことを優先する状態   | 危険を避ける、慎重になる、無理を止める   | 言い訳、隠す、避ける、怒る              | 安心して話せる関係をつくり、気持ちを受け止める       |
| ↓                                                                                         |                |                  |                       |                            |                               |
|  閉じモード | 動きを止めてエネルギーを守る | 動きを止めてエネルギーを守る状態 | 休む、刺激を減らす、消耗を止める      | 黙り込む、止まる、やらなくなる            | 安心できる環境で回復を支え、少しずつエネルギーを戻す    |

## 今の状態をより良くするための具体的なアドバイス

### ♡ ご家庭でできること

- ・「大丈夫だよ」と安心できる言葉をかけましょう
- ・無理に変化を求めず、今の気持ちを受け止める
- ・小さな「できた」を一緒に喜びましょう
- ・安心できるルーティンをつくりましょう



### 🏠 環境づくりのポイント

- ・静かで安心できるスペースをつくる
- ・予定やルールをシンプルでわかりやすくする
- ・成功体験を感じられる機会をつくる
- ・感覚的に落ち着けるものを用意する
- ・（クッション、ぬいぐるみ、音楽など）



### 🌱一緒に育てたいこと

- ・自分のペースを大切にする心
- ・自分を守る力
- ・気持ちを言葉にする力
- ・少しずつ挑戦する心



♡ どのモードにも、大切な役割があります。今の状態を理解し、寄り添うことで、お子さんの学びの力はぐんぐん育ちます。  
焦らず、比べず、その子のペースで、一歩ずつサポートしていきましょう。

