

今 出やすい思考モード 安心モード

不安や緊張をやわらげ、
安心できる環境で落ち着いて
取り組める状態です。



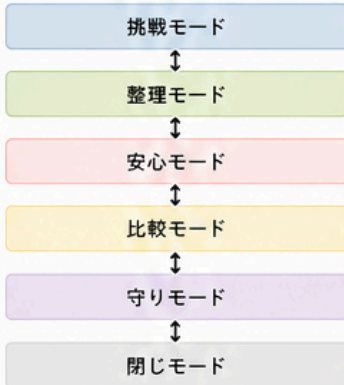
この状態で起きやすいこと

- ・心理的な安心感が高い
- ・落ち着いて取り組みやすい
- ・変化を避けたいことがある
- ・受け入れられることで自信が育つ

次の一步のヒント

安心できる土台を大切にしながら、
少しずつ新しいことにも
チャレンジできると良いですね。

学びが進みやすいモードの流れ



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
信頼できる人や場所で、
安心して取り組める環境を
整えましょう。



受け入れる・認める
「できたこと」「頑張ったこと」を
しっかり受け入れ、自己肯定感を
育てましょう。



小さな一歩を大切に
無理のないペースで、小さな
目標を設定し、達成感を
積み重ねましょう。

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

- ・安心できる言葉がけを心がけましょう
- ・無理に変化を求めず、ペースを尊重しましょう
- ・安心できるルーティンをつくりましょう
- ・「大丈夫だよ」と伝え、気持ちに寄り添いましょう



🏠 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
- ・ルーティンや見通しをわかりやすくする
- ・安心できる人や時間を確保する
- ・感覚的に落ち着けるものを用意する



🌱 一緒に育てたいこと

- ・「大丈夫」という安心感
- ・自分のペースを信じる力
- ・気持ちを表現する力
- ・少しずつ進もうとする力



♡ 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。

