

今 出やすい思考モード 挑戦モード

新しいことに前向きに取り組み、
自分の力を発揮しやすい状態です。

学びが進みやすいモードの流れ



この状態で起きやすいこと

- 新しいことにワクワクしやすい
- 自分のアイデアを出しやすい
- やりたいことに集中しやすい
- 前向きに行動しやすい

次の一步のヒント

挑戦を認めてあげることで、
自信と意欲がさらに育ちます。

今の状態をサポートするポイント



挑戦を認める
やってみたことを具体的に
褒めて、自信につなげましょう。



選択の自由を大切に
自分で選ぶ経験が、意欲と
主体性を育てます。



無理なく見守る
失敗も成長の一部。
そっと見守る時間も大切です。

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	未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

- 挑戦したことを具体的に褒めましょう
- 小さな成功体験を積み重ねられるように
- 失敗を責めず、次につなげる声かけを
- やりたいことを自由に選べる時間をつくる



環境づくりのポイント

- 安心して挑戦できる環境を整える
- 選択肢を用意し、自分で決められるようにする
- 成体体験を見える化する（カレンダーなど）
- 新しいことに触れられる機会を増やす



一緒に育てたいこと

- 「やってみたい！」という気持ち
- 自分らしく取り組む力
- 失敗しても立ち上がる力
- 周りとの協力する心



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。

