

今 出やすい思考モード 整理モード

情報を整理し、理解してから
進もうとする状態です。



この状態で起きやすいこと

- ・正しく理解したい気持ちが強い
- ・順番や筋道を大切にする
- ・考えてから行動しようとする
- ・落ち着いて取り組みやすい

次の一步のヒント

理解を深めながら、自分のペースで
進めることが自信につながります。

今の状態をサポートするポイント



理解を大切にする
やってみる前に理解することを
認めて、自信につなげましょう。



考える時間を確保する
考える時間があると、安心して
取り組むことができます。



順番や見通しを示す
やることの順番やゴールが
わかると、進めやすくなります。

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	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

- ・理解したことを言葉にして確認し合しましょう
- ・考える時間や静かな時間をつくりましょう
- ・順番やルールと一緒に整理しましょう
- ・「わかったね！」をたくさん伝えましょう



🏠 環境づくりのポイント

- ・静かで集中しやすい環境を整える
- ・情報を見える化し、整理しやすくする
- ・スケジュールや手順表を活用する
- ・考える時間を十分に確保する



🌱 一緒に育てたいこと

- ・「考えるって大切！」という気持ち
- ・自分のペースで進む力
- ・筋道を立てる力
- ・落ち着いて続ける心



♡ 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。

