

今 出やすい思考モード 比較モード

他人と比べるのではなく、
自分の「できたこと」や「前との違い」に
目を向けて進もうとする状態です。

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

- ・自分の成長を実感しやすい
- ・小さな変化にも気づきやすい
- ・達成感を感じやすい
- ・前向きな気持ちで続けやすい

次の一步のヒント

自分の「できたこと」や「前との違い」を
記録したり、振り返ったりすることで、
自信とやる気が育ちます。

今の状態をサポートするポイント



成長を実感する

小さな「できたこと」を
見つけて、成長を
実感できるようにしましょう。



前との違いに目を向ける

過去の自分と比べて、
どんな変化があったかを
振り返ってみましょう。



取り組みを認める

「がんばっているね」「眠っているね」など、
取り組みそのものを認めて、
自信につなげましょう。

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

- ・小さな「できたこと」を一緒に振り返りましょう
- ・前の自分と比べて、成長を実感できる
声かけをしましょう
- ・結果よりも、取り組んだプロセスを
認めましょう



🏠 環境づくりのポイント

- ・目標や記録を見える化し、成長を実感しやすくする
- ・過去の自分と比べられるような工夫をする
- ・失敗しても再チャレンジできる
雰囲気をつくる



🌱 一緒に育てたいこと

- ・自分のペースで進む力
- ・自分の成長に気づく力
- ・前向きに取り組む力
- ・自分を信じる心



♡ 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。

