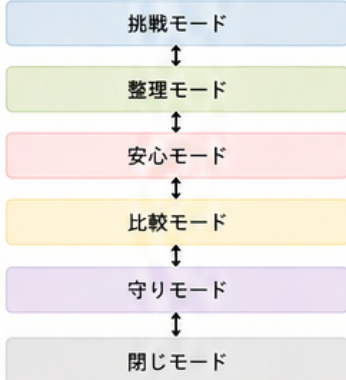


今 出やすい思考モード 閉じモード

エネルギーを温存し、自分の内側を整えることを大切に、次に進む準備をする状態です。



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



休むことを最優先にする
しっかり休息をとることで、心と体のエネルギーを回復させましょう。



自分を責めない・比べない
今は「充電の時間」と考え、自分を大切にすることを意識しましょう。



小さな安心を積み重ねる
好きなことをしたり、安心できる人や環境に触れたりして、心をゆるめていきましょう。

この状態で起きやすいこと

- エネルギーが低く、動きたくない
- 刺激に敏感になりやすい
- 考えがまとまらないことがある
- 人との関わりを避けたいくなる
- 休息やひとりの時間を求める

次の一步のヒント

まずは休んでエネルギーを回復することを優先しましょう。無理に動く必要はありません。

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	閉じ込む、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

- 休息を最優先にし、無理に動かそうとしない
- 安心できる言葉かけやスキンシップを大切にする
- 刺激（情報・音・人混みなど）を減らす工夫をする
- できたことを小さく認め、安心感を伝える
- 回復のペースを見守り、ゆっくり待つ



🏠 環境づくりのポイント

- 静かで安心できる空間をつくる
- 予定を減らし、余裕のあるスケジュールにする
- ルーティンをシンプルにして負担を減らす
- 自然や好きなものに触れられる機会をつくる
- 「休むこと＝大切な時間」と伝える



🌱 一緒に育てたいこと

- 自分のペースを大切にすること
- 心と体のサインに気づく力
- 安心を感じられる力
- 自分を大切にすること
- 小さな回復を喜ぶ心



♡ 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。

