

保存して  
いつでも見返そう!



# 共感力を育てる 親子の声かけテンプレート集

今日から使える | やさしい言葉で「思いやりの心」を育てよう



## 年齢別 | 今の段階で「できていれば十分」のライン

### 0~2歳

自分の世界の中に  
いる時期

自分の感情を言葉にする  
体験を積み重ねよう



#### 使える声かけ例

- 悲しかったね
- うれしいね
- びっくりしたね

### 3歳ごろ

気づき始めるけれど、  
すぐ自分の世界に戻る

「気づいた」という事実を  
認めることが次のステップ



#### 使える声かけ例

- 気づいてあげられたね
- どうして泣いちゃったと  
思う?
- かわいそうだね

### 4~5歳

共感が行動に  
つながり始める

「できた体験」を積み重ねて  
共感行動を定着させよう



#### 使える声かけ例

- ハンカチ持っていく?
- やさしいね、ありがとう!
- あなたの言葉で元気に  
なったね

### 7~8歳

「自分だったら」と  
想像できるが揺れる

感情の多様性を理解する  
サポートが必要な時期



#### 使える声かけ例

- ○○くんはどんな気持ち  
だったと思う?
- 怒るのも泣くのも大事な  
気持ちだよ

### 9歳以上

複雑な気持ちへの  
理解が育つ

「相手の立場」への想像力を  
広げるサポートをしよう



#### 使える声かけ例

- あの人はずせうしたん  
だろう?
- いろんな事情があるかも  
しれないね

## 共感力が育つ日常の習慣アイデア



### 1 読み聞かせで

「感情の言葉」を増やす

- この子、今どんな気持ち  
だと思う?
- そう感じたんだね
- いろんな感じ方があるね



### 2 ごっこ遊びで

「役になりきる」体験

役になりきって相手を思いやる  
動きを体で覚えよう。

「相手のために動く」体験が、  
共感力の土台になります。



### 3 日常会話で

「感情の実況中継」をする

- ニュースの人、困ってそうだね
- ママは○○でうれしかったよ
- あなたが手伝ってくれて、  
ありがとうだったよ

## 共感力を育てる「ほめ方」3原則

「気づいた瞬間・感じた瞬間を認めること」が大切!

- 1 「気づいてあげられたね」  
相手の変化に気づいた瞬間をすぐに認める
- 2 「あなたの一言で元気になったね」  
自分の行動が影響を与えたことを伝える
- 3 「○○って感じたんだね、すごく大事なこと」  
感じたこと自体に価値があると伝える

### 覚えておきたいこと

大人の目線では「ちょっとしたこと」でも、子どもの「気づき」はすごいこと。  
その瞬間を見逃さず言葉にするだけで、共感力は育っていきます。

## 今日から使える! 声かけチェックリスト

毎日の中で、できたことに✓をつけてみましょう!

- 子どもの気持ちに共感する言葉を使った
- 相手の気持ちについて一緒に考えた
- 子どもが気づいたことを認めた
- 子どもの行動を具体的にほめた
- 感情の言葉を日常の会話で使った

### ★ 優しくなるヒント

完璧にやろうとしないで大丈夫。

「そうだったんだね」と受け止める一言を増やすだけで十分です。  
親自身の感情を大切にすることも、子どもへの良いモデルになります。



## まとめ

- ✓ 共感力は才能ではなく、年齢と体験に応じて育っていく力です。
- ✓ 「感じる(共感)」が先に育ち、「動く(思いやり)」は後から育ちます。
- ✓ 絵本・ごっこ遊び・日常会話での「感情実況中継」が一番の近道です。
- ✓ 「気づいてあげられたね」の一言が、次の共感行動につながります。

今日の日常の中に、  
ひとつ「感情を言葉にする瞬間」を  
つくるだけで十分です。

親子と一緒に、少しずつ育てていきましょう!