










1日1『情』のための7つのアクション

「こころの再生」府民運動では、毎日の暮らしの中で一人ひとりがほんの少しだけ気にとめてもらいたいことを「7つのアクション」として呼びかけています

- 1 「あかんもんはあかん」と、はっきりしかりょう 
- 2 「ええもんはええ」と、はっきりほめよう 
- 3 「ユーモア」を大切にしよう 
- 4 「あいさつ」をもっと大切にしよう 
- 5 「おかげさんで」を大切にしよう 
- 6 子どもの話をじっくり聞こう 
- 7 地域にどんどん出て行こう 

TIPS
こころの再生
百人衆



三倉茉奈・三倉佳奈(マナカナ)さん、谷村新司さん、浜村淳さんなど・・・大阪・関西にゆかりのある著名人100人からの「こころの再生」にける熱いメッセージ!

「こころの再生」ホームページで掲載中。

詳しくは

次のページから具体的に7つのアクションについて紹介します!

1 「あかんもんはあかん」と、はっきりしかりょう

子どもが「人を傷つけた」
子どもが「実は嘘をついていた」
子どもが「友達のを盗んでしまった」
そんな時 あなたならどうしますか?

まずはこれから
やってみよう!
しかるときは、感情的に怒
るのではなく、なぜダメな
のか、どこがいけなかった
のかを具体的に伝えよう!

他の人の目を気にして「そんなことをする子がいて恥ずかしい!」
そう思うばかりに しかることを避けていませんか?

自分のためではなく その子のために愛情をもってしかるということ
を少しだけ 意識してください

そして しかるだけでなく自分にも問いかけてみてください

TIPS
リレー講座から
vol.1
講師
岡本依子氏、巽樹理氏
2009/1/28

子どもを育むしかり方とは

子どもを上手にしかることは難しいですね。子どもを伸ばす
しかり方のヒント、お二人の言葉から考えてみませんか。

しか時は 子どもを信じて 愛情こめて
岡本さん:早稲田大学入学後、交換留学で
アメリカへ行き初めてテコンドーに出会
いました。帰国後は就職活動もせずテコンド
ー一筋の毎日。両親は黙って応援してく
れたけど本当はちょっと怒っていたらしい(笑)。
この両親のもとに生まれたのは人生最大
のラッキー!でした。アルバイトの仕事で
資金を作っては韓国で練習する生活を心
配した親戚から、「いつまでもそんなこと
ではアカン!」とよくしかりれましたが、励
みにもなりました。また36歳になり五輪へ
の挑戦をあきらめかけていた時、コーチ
から何度も「やれ!やれ!」としかられて。
本気で私を信じてくれていたから出た言
葉で、とても嬉しかった。

日が強化合宿初日で、着物を着替えずく
練習に入りました。先生の第一声は「死
んでもらいます」。忘れられない言葉です(笑)。
「しかる」の代名詞のような先生で、「あ
んたなんか論外」としかられ続け「私は
生きてる価値があるの?」と悩んだ時も。
でもしかった後は必ず一言いいことも言っ
てくださる。99がダメでも1ほめてくださ
るだけで救われました。先生にしっかりシ
ンゴかれたおかげでシドニー、アテネと五輪
に連続出場。社会常識やマナーも一緒に
教えていただき、本当に感謝しています。

巽さん:母の勧めで7歳からシンクロを始
めました。スランプもあったけど、高校時
代「どうせやるなら最高の舞台に立とう」
という目標に目覚め、19歳で井村雅代先
生のナショナルチームに入団。成人式の



岡本依子/テコンドー シドニー五輪 銅メダリスト 巽樹理/シンクロナイズドスイミング シドニー・アテネ両五輪 銀メダリスト