

コーチングのプロが教える！子どもから「自信」「私らしさ」「考える力」etc  
を奪わないための【親の心がまえ】

# 親に知っておいてほしかった「悪魔の口ぐせ」

“何気ないひとこと”で  
子どもに一生残る傷をつけないために

2025年  
1月28日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は馬場啓介著『親に知っておいてほしかった「悪魔の口ぐせ」』を2025年1月28日(火)に刊行いたします。

## 子どもとの信頼関係は、何物にも代え難い！子どもが幸せに育つための関わり方

子育てには正解もなければ、完全無欠の成功者もいません。ですが、「あなたらしいのが一番」「頑張ればできるよ」……。無意識に使いがちな親の口ぐせが、子どもを苦しめているとしたら……？

無意識の言動・何気ない一言で、子どもの可能性を簡単に奪うことができちゃう、「親」とは怖くて難しい役目。本書では、親向けのコーチングスクールを運営する著者が、〈自分にとって悪影響だった「悪気のない親の口ぐせ」〉を集め、それがなぜ「悪魔のような言葉」になってしまったのか？ 親はどうすればよかったのか？ などを、コーチングのプロとして解説します。

タイトル:親に知っておいてほしかった「悪魔の口ぐせ」

“何気ないひとこと”で子どもに一生残る傷をつけないために

著者:馬場啓介

ページ数:244ページ ISBN:978-4-86667-725-5

価格:1,650円(10%税込) 発行日:2025年1月28日

### 【目次】

- PART 01 私から「自信」を奪った口ぐせ
- PART 02 私から「私らしさ」を奪った口ぐせ
- PART 03 私から「考える力」を奪った口ぐせ
- PART 04 私から「楽しむ力」を奪った口ぐせ
- PART 05 私から「愛する勇氣」を奪った口ぐせ
- PART 06 私から「信じる勇氣」を奪った口ぐせ
- PART 07 私から「無限の可能性」を奪った口ぐせ
- PART 08 私から「自由」を奪った口ぐせ

### 【プロフィール】馬場啓介(ばば・けいすけ)



マザーズコーチングスクール代表/トラストコーチングスクール代表  
1980年、鹿児島生まれ。法政大学法学部卒。米国留学後、外資系人材サービス会社を経て株式会社コーチ・エイ入社。トップトレーナーとして国際コーチング連盟の試験官も務める。2009年、トラストコーチングを設立。経済産業省や大手企業の人材育成担当を務める傍ら、「誰もがコミュニケーションを学ぶ文化を創る」をミッションに、国内外に累計約5000名の認定コーチを育成している。また、コーチングを取り入れたコミュニケーションプログラムを導入しての幼児教育も手がけ、全国の教育委員会の後援を受け、「いじめ」や子どもの「孤独」などをテーマにした講演などで、コミュニケーションの重要性を伝える活動に力を入れている。二児の父。



私から「信じる勇気」を奪った口ぐせ

※以下、本書より一部抜粋編集

悪魔の口ぐせ 「誰が稼いだお金だと思ってるんだ！」

この口ぐせにより、子どもは「多く稼いでいる方が価値ある役割を果たしている(偉い)」と思いがちになる。母(父)親がたとえ外で働いてなくとも、子どもの命と成長を守る大きな役割を果たしているのに。

一番残念なのは、将来親になった際に、子育ての価値を信じる勇気を失ってしまうことだ。この悪魔の口ぐせから解放される方法は、**自分がもっと、子育ての尊さ、難しさ、偉大さに気づくこと。**



イラスト:大野文彰

💡 幸せな人間関係はタテよりヨコ

私から「私らしさ」を奪った口ぐせ

人には多面性があります。優しい面もあれば、冷たい面もあり、人に知られたくない一面だってあります。すべての面が「私らしさ」であり、その面のバランスが、今の「私らしさ」なのです。

繊細な人は、「あなたは優しい子」と言われ続けると、冷たい一面があるのはいけないことだと考え、(これは私の悪いところなんだ……)(隠さなきゃ……)などと、自分の一面を否定して苦しんでしまうわけです。結果的に自分を見失い、優しい一面だけを表に出した、不自然な仮面をかぶってしまう。



イラスト:大野文彰

親の接し方として大切なポイントは、“**子どもの一面、二面だけを見て、決めつけないこと**”です。

悪魔の口ぐせ 「誰に似たの？」

この口ぐせの根っこには、“子どもは、自分(親)に似ているはず”という、親の思い込みがある。周りの人と信頼関係を築いていく上でもっとも大切なコミュニケーションの基本は、“自分と相手は全く違う生きもの”を大前提にすること。

「相手も同じ考えのはず」などの間違っただ前提を持つと、相手を決めつけることになり、自分と違う面を見つけると簡単に嫌いになってしまい、興味を持ち続けることもできなくなる。

私から「楽しむ力」を奪った口ぐせ

悪魔の口ぐせ 「お姉ちゃんでしょ」

長女、長男ほど“しっかりしなければ”という思い込みが強くなり、周りの目を気にしすぎたり、相談が苦手になったりする。自分が楽しむことより、周りを楽しませることばかり意識してしまい、ストレスを溜めやすい。

そして何より、**適当にやるのが苦手**にもなる。適当とは、無理をしないことであり、“よい心の状態を維持できる程度”だと思ってほしい。

近年は心の病気も増え、5人にひとりが患うと言われている。その最大の原因も「適当」がわからなくなるからだろう。



イラスト:大野文彰

💡 生真面目な性格の子どもには「なんとかなるさ」「これでいいのだ」を口ぐせにして伝えてもいいかもしれない。