

まるHUG@FAMILY  
家族が笑顔になる  
7日間チャレンジ



## Day# 7 課題

ホめることより大切なこと  
**ありがとうを言いまくろう！**

「ありがとう」の感謝の言葉は  
人をやる気にさせる

ペアレントトレーニングを始めた頃に  
私と夫が毎日一番多く使っていた言葉は  
「ありがとう！」と「嬉しいな」です。

子どもを起こして目を開いたら「ありがとう」  
歯を磨いたら「嬉しいな」  
食卓に着いたら「ありがとう」  
何でもかんでも、子どもの行為に感謝しました。

THANK  
YOU

「ありがとう」はわたしの気持ちなので、相手は否定できません。  
「がんばってね」や「すごいね」は上から目線。  
ありがとう、は対等かちょっと下から目線。



「ありがとう」をいっぱい言えたら  
← **7日目クリア**  
とメッセージくださいね♪