

平成 28 年 12 月 16 日

世田谷区立駒沢小学校
PTA 会長 吉田 香苗
文化厚生委員長 山崎 史絵

第 3 回 家庭教育学級

“子どもの生きる力を育む「聴き方」講座”ご報告



去る 11 月 18 日、ランチルームにて“子どもの生きる力を育む「聴き方」講座”をコミュニケーション・カウンセラー 高橋ライチ氏を講師にお招きして開催し、43 名の方にご参加いただきました。

当日は、世田谷区教育委員会 社会教育指導員の杉本一郎先生、寺崎校長先生によるご挨拶の後、お話を伺いました。

1. 高橋氏の講演より

◆育児のゴールをどこに設定していますか？

毎日小学生の世話をしているといつまでこれが続くのかと思われるかもしれませんが、自活する時が必ず来ます。まずはゴールがある前提で子どもの対応をする事をお勧めします。

◆無駄話は、ムダではない

人間の場合、会話がコミュニケーションの一つです。忙しいと夕飯を食べるかどうかなどつつい要件だけの会話になりがちですが、何気ないおしゃべりが大切です。普通、裏話をしない人に大事な事を話すことはしません。子どもが困った時などに話をしてくれるかは、日頃から無駄話でも受けとめてくれる関係性がある、初めて弱みを見せてくれるのです。

◆実は聞こえていても、聴けていない？

一塊の話は、統計で 3~5 分と出ています。子どもの脳は「今」に生きているので、後からは思い出せません。聴く姿勢を「5 分」と思って対応すると良いでしょう。5 分聴いてから途中で遮っても、子どもは満足感が得られます。

話を聴くには、話しやすい環境をプロデュースする必要があります。スマホ片手に話を聞くのではなく、話しに集中できる環境、例えば「寝る前のお布団の中」「お風呂に入っている時」「塾の帰り」など作りやすい環境を考えてみてください。

◆とても効果的、オウム返し！

子どもの話を聴く時、質問をしてはいけません。質問の意味を考えると子どもは最初の衝動を忘れやすくなります。

オウム返しのポイントは、①話の内容を想像して返す②親の気持ちは挟まず子どもの気持ちで返す。

子どもは無意識に繋がれたと感じると満足度が高く、家を自分の安心できる場所と感じます。また、子ども自身が気持ちを吐き出せると落ち着いてきます。

◆気持ちの奥に「望み」がある

気持ちが満たされた時にポジティブになり、気持ちが欠けている時はネガティブになる。本当の望みを子どもは自覚していません。お友達のお話を子どもが話してきた時、そんな事言わないで仲良く



しなさいではそれ以上子どもは何も言えません。気持ちの奥にある“安心、挑戦、意欲、癒しなど”の望みを聴くことで探してみてください。

◆幸せに生きていく土台「自己肯定感」と夢を描き実現させる「自己効力感」

赤ちゃんの時は存在することを認めることで自己肯定感が生まれ、幼稚園以降は能力について認めることで自己効力感が生まれます。青年期の自立する時に挑戦する気持ちが生まれますが、自己肯定感と自己効力感の土台がないと気持ちが折れてしまいます。

自己効力感、家で話しを聴いてもらうことで高められます。自分が愛され、自分はできるのだという「日々のできる」から自己効力感は生まれてきます。

◆15 年後の親子の話

人生という山を登っていても、自分とは別の山に子どもは登るのです。登山の方法は伝えられても、登るルートは違うので子ども自身で登るしかありません。

子どもの話を聴けない時は、何か溜まっている時です。その時は自分が誰かに聴いてもらってください。山が険しい事だけを考えずに、景色も楽しみながら登って行ってください。

2. 質疑応答 (抜粋)

Q1) 父親にも「聴く」ことを実践してもらいたいが、どうしたら実践してもらえるか。

A1) 「聴く」事は、女性の方が得意な属性と言われています。まずは、こんな講演を聞いてきたということ共有し、子どものために一緒に実践してみるから始めてみてください。

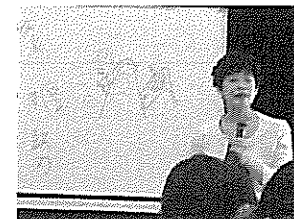
Q2) 子どもが二人いる。二人同時に話しかけられた時どうすればよいか。

A2) 二人とも小学生なら先に話してきた方を優先するルールを徹底すると良いです。後から話してきた方は、「望み」が繋がりに参加したいといったことが多いので、身体に触れるなどして「待っててね」など繋がりをもちたい気持ちを汲んであげる事も効果的です。

複数子どもがいる場合は、個別に月 1 回など定期的に特別な時間を作ると、「あの時ならママと話せる」があると待てることがあります。

Q3) 「英語をやめたい」「プールに行きたくない」などネガティブな発言をした時にどうしても「頑張る」とアドバイス的な声かけになってしまう。他の声かけを教えてください。

A3) その方法では、子どもの気持ちを聴ききっていないので、続けることで見えてくるものを一緒に描けると良いです。何をしたいか、何を始めたのか目的をはっきりさせ、何が嫌なのか親も理解し、解決できることがあるのか探っていきます。あくまで聴くということで本質を見ていくことが大切です。



～アンケートより感想 (抜粋)～

- ・家に帰って早速実践したいと思います。
- ・同じ親目線で具体的にいろいろお話をいただいて、とても分かりやすかったです。
- ・今日から「満足の沈黙」を意識して子どもの話を 5 分「ながら」ではなく聴いてみたいと思います。

～文化厚生委員より～

二人一組となり聴くことを体験したり、すぐに実践できる内容が満載の講演でした。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。これで、平成 28 年度の家庭教育学級を閉級させていただきます。