



# 変えるだけで 子どもは変わる

サッカーの試合のあとや練習のあと、家で何気ない会話をしているとき子どもたちが何を聞いても話してくれない、反応がうすい。そんな悩みをお持ちのお父さんお母さん、原因は意外なところにあるかもしれません。自分の胸に手を当てながら、お読みください。

取材・文：大塚一樹 写真：田川勇之

## 「魔法の言葉」よりも大切なこと

——「いい質問をするためにはどんな言葉をかけたらいいでしょう？」——

小・中学校、高校などの教育機関やスポーツクラブで「しつもんメンタルトレーニング」を行う藤代さんは、教師、指導者やご両親からこんな質問を受けることが多いそうです。「みなさんこれが絶対正解! というフレーズを求めているのだと思いますが、第1回でご紹介したように、どの子どもにも当てはまる正解があるわけではなく、答えを講導、限定しない範囲の言葉なら、質問の声は「どうだった?」「どういう風に思った?」など、ごく普通の言葉で構わないんです。子どもが成長する「魔法の言葉」を求める人は多いのかもしれませんが、

## 自分を大切にすることから始めよう

「ビジネスの法則に「シャンパンタワーの法則」というものがあります。シャンパングラスが何段にも重なっている様子を思い浮かべてみてください。一番上のグラスは自分、次の段のグラスは

家族、その次は友だち、次は顧客。このシャンパンタワーは一番上にある自分を満たしてからでないと、次の段にシャンパンが行き渡りません。つまり自分が満たされていないと、家族や、友人、お客様を満たすことはできないという法則です。

子どもたちとの関係も、この「シャンパンタワーの法則」と同じで、お父さんやお母さんのコップが満たされていないと、どんなに良い言葉や行動をしたとしても本当の意味で伝わることはないのです。「愛やエネルギーで満たされる」という難しいことのように思いますが、たとえば自分の誕

日が思い浮かべてみてください。プレゼントをもらったり、たくさんの人に「おめでとう」を言ってもらったり、感謝されたりすることで不機嫌になる人は珍しいですね。この誕生日のような状態が、満たされている状態だと思ってください。自分の誕生日に理由もなく不機嫌だったり怒っている人はあまりいないでしょう。自然と笑顔で過ごせる状態が「満たされた状態」です。

藤代さんは、こうした状態で質問してみると、新たな発見があるといいます。「質問の内容や言葉よりも、質問者の状態がこんなに影響を与えるのかと驚くと思います。お父さん、お母さんのコップが満たされ、そこから溢れた水を子どもたちに……という感覚で質問すれば、自然に答えが変わってくるんです」。自分に余裕がないとき、イライラしているとき、急いでいるとき……。そんなときに子どもに質問をしたら言い方や言葉、表情、タイミング、すべてがうまく行かないのも納得ですね。「満たされている状態」に自分を持っていくのはなかなか難しいのですが、

### Question

ここに空のコップがあります。このコップに水が入っているとしたら、水はどれくらい入っていると思いますか?



### Answer

答えはさまざまだと思いますが、そのコップがあなた自身、水はあなた自身の愛やエネルギーだったとしたらどうでしょう? コップの水位が精神状態を表していると言語はできませんが「残りわずか」「水がない」コップを思い浮かべた人はちょっと満たされていないのかもしれない。



こう答えた方は…満たされていなくてもいいかも!?

生日を思い浮かべてみてください。プレゼントをもらったり、たくさんの人に「おめでとう」を言ってもらったり、感謝されたりすることで不機嫌になる人は珍しいですね。この誕生日のような状態が、満たされている状態だと思ってください。自分の誕生日に理由もなく不機嫌だったり怒っている人はあまりいないでしょう。自然と笑顔で過ごせる状態が「満たされた状態」です。

藤代さんは、こうした状態で質問してみると、新たな発見があるといいます。「質問の内容や言葉よりも、質問者の状態がこんなに影響を与えるのかと驚くと思います。お父さん、お母さんのコップが満たされ、そこから溢れた水を子どもたちに……という感覚で質問すれば、自然に答えが変わってくるんです」。自分に余裕がないとき、イライラしているとき、急いでいるとき……。そんなときに子どもに質問をしたら言い方や言葉、表情、タイミング、すべてがうまく行かないのも納得ですね。「満たされている状態」に自分を持っていくのはなかなか難しいのですが、

藤代さんは、特に子どもに付ききりになってしまってお母さんたちは「子どものことから離れて自分のために何かをする時間を作ること」が大切だといいます。「子どもを大切に思うなら、自分も大切にします。自分のために髪を切るとか、本を読むとか、リラックスできれば何でもいんです。すべてが子どものために!」になってしまうと、子どもも常にプレッシャーを受けることになります。そんな状態で質問をしようとしても質問ではなく尋問になってしまいます。

### 質問メンタルトレーニング 5つのポイント

1. 自分が感得る答えに標準しない
2. 先入観を持たずに質問する
3. 答えがすぐに出なくても我慢する
4. 会話のできるタイミングを考える
5. 「雰囲気や心など」と思いきりて戻さない

### ここでの重要なポイント!!

「子は親を映す鏡」と昔から言いますが、親の不安や不機嫌、いらだちはそのまま子どもの不安定な気持ちにつながります。子どものためのアプローチだけでなく、自分たちがどう楽しむか、満たされるかを考えることが、結局子どものためになるのです。

あなたがしつもんを  
変えるだけで  
子どもは変わる



# 「子どもに答えてもらえない」は 質問のタイミングで改善する

子どもたちとコミュニケーションするためには会話が重要!

わかってはいてもどう声をかけていいかわからなかったり、子どもにうさぎがられたり……。

サッカーだけでなく子どもの成長に不可欠な親子の会話、うまく行っていますか?

「自分の考えを押しつづけた」「こうあって欲しい」という理想に誘導したりするのはなく、子どもたちの感じたことを聞いてみる。「質問すること」から会話をスタートさせてみてください。

取材・文：大塚一樹 写真：山川洋史

大人の都合は子どもに通用しない。  
子どもと会話できている?

前頁で、魔法の言葉を探すより、子どもに声をかけるお父さんお母さんの心理状態や状況を整えることのほうが大切だと、解いてくれたメンタルトレーナーの藤代圭一さんは、こうも言います。

「子どもたちが自分で考える、または感じたことを率先して話す環境を作るためには、周りの大人の声かけ、"質問力"が重要です」と言います。「質問力と言っても、良い質問を考へたり、良い答えが引き出せる質問をしてくださいという意味ではありません」。藤代さんは「大人の考え」が透けて見えるような誘導導問的な質問ではなく、両親や指導者が本当に子どもたちの考え、感じたことを知りたいと思うことが質問力アップの第一歩だと言います。

“大人の考え”が透けて  
見えるような誘導導問的な  
質問ではなく、両親や指導者が  
本当に子どもたちの考え、  
感じたことを知りたいと思うことが  
質問力アップの第一歩!

## 「アナ雪」のあとにする会話、 どんなやりとりが正解?

今年大ヒットを記録したディズニー映画「アナと雪の女王」を観に行った帰りの車で、子どもがテーマソングを取っています。子どもたちは何度も観たがり、誰にも教えられていないのに夢中で歌詞やメロディを覚え、親が覚えていないような細かいシーンを記憶しています。あなたは「この集中力を他にも活かしてもらいたいんだけど」と、思いつつ「せっかくだから『アナ雪』をきっかけにコミュニケーションを取ってみよう」と試みます。あなたなら歌い終わった子どもにどんな言葉をかけますか?

「多いのは「かわいかったねえ」「おもしろかったねえ」と大人が先に感想を言ってしまうパターンです。もちろん大人が何を感じたかとても重要な

のですが、それはもう少し後の段階の話です。ここで大切なのは、まず子どもたちが何を感じたかを先入観なく聞いてあげることです。「かわいかった」「おもしろかった」と感ねられると、素直で優しい子どもたちは大人の考えを汲み取って、それに沿った話をしてくれます。でもそれによって、子どもたちの本心でしょうか?

「悪気なく普通に話していると思いますが、親が思う「当たり前」。ディズニー＝かわいい、おもしろいという前提を先に言われてしまうと子どもの答えを限定してしまうこととなります。つまり、こうした声のかけ方は知らず知らずのうちに親の価値観を押しつけているということなんです」。

藤代さんが展開している「しつもんメンタルトレーニング」では、すべての会話は子どもたちに質問することからはじまります。映画館帰りの車の中に頭の中を巻き戻してみよう。ひとしきり「レリゴー」した子どもたちに、どんな質問をしたらいいでしょう? 藤代さんが挙げてくれた

質問の例は、意外にもシンプルなものでした。

——「どうだった?」——

拍子抜けしたかも知れませんが、会話の流れを考えると、子どもの感じたことを引き出す、これ以上の言葉はないのかもしれない。「どうだった?」という質問に対しては、なかなか答えが出てこないときもあります。そこで大人はつい「かわいかった?」「面白かった?」と何かを引き出すようにしてしまうのですが、そうやって引き出した答えは、やはり「親にとつての正解」でしかありません。こういふときこそ我儘! 藤代さんは質問したあと、子どもたちが一所懸命考えている時間を大切にして欲しいと言います。「子どもに答えてもらえないというお父さんお母さんも多いのですが、子どもたちの様子を見て、そもそも質問を聞いていないとか、答えるつもりがないとすれば、それは質問内容というよりシチュエーションやタイミングが間違っているのかもしれないね」。



ダメなしつもん

大人が先に感想を  
言ってしまう。



正しいしつもん

「どうだった?」が  
正解!!

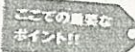
親が決めた正解は深まらない、  
次の質問で会話の質をアップ

「どうだった?」に続く言葉が出てこなくても我慢することは大切ですが、たとえ的外れな答えが出てきても無視したりバカにしたりせず、どうしてそう思ったのかを聞いてあげることが重要です。子どもは時に大人が思ってもみないような答えを返してきます。藤代さんは自分や世間の常識と違う答えだからと言って、否定するの価値観の押しつけにつながると思います。

「怖かった」楽しい映画を観て、そう答える子どももいるかも知れません。「えー、楽しかったでしょう?」親はなぜ子どもがそんな反応をしたのかと気になり、「一般的な」正解、みんなと同じ考えに導こうとします。「そこは褒めるような意味合いはまったく込めずに『どんなところが?』と、どうしてそう思ったのかを聞いてあげましょう。しつもんメンタルトレーニングでは、子どもたちの「自分らしさ」や「感性」を大切にします。大人が「ちょっと違う」と思っている、子どもが感じたことを否定せず、子どもたちが話してくれる「なぜ」に寄り添ってみると、会話が進み、思ってもみなかった子どもの可能性に気づくことがあります。

子供は大人が  
思っている以上に考えている?

じつは子どもはもともと考えているんです。表面的な態度や表現で判断して子どもの考えを測こうとしていないのは、むしろ私たち大人の方なんです」



しつもんメンタルトレーニングの基本中の基本・質問の仕方には、  
親子の会話、コミュニケーションのあり方を考えるヒントがたくさんあります!





# カウントゲーム

問題は効果的な質問で解決しよう！



A collection of 100 numbered circles in various colors (blue, green, purple, orange, pink) scattered on a white background. The numbers range from 1 to 100.