

第2回 家庭教育学級のご報告

11月13日(月)10時より多目的ルームにて第2回 家庭教育学級が行われました。(参加者70名)

「戦わないコミュニケーション～子どもの言動に振り回されない～」というテーマでコミュニケーションコーチ・山崎洋実さんに講演していただきました。グループトークから始まり、笑いあり涙あり、あっという間の2時間でした。山崎先生の言葉が思春期の子どもをもつ親の心に響いて、皆さん笑顔で帰られたのではないのでしょうか。



講演内容を皆様にご報告いたします。

まず4人組になって自己紹介(右記)をしました。

ここでわかったこと→いつもの自分がでる。消極的な人がこの場だけ積極的な人にはならない。自分自身についてマイナスなことを言った人は、子どものマイナス部分が気になってしまう。多くの方は、せまい視野の中で生活していて、普段、自分を癒す時間をもっていない。もっていないとイライラして子どもにすぐ怒ってしまう。

- 1) 名前
- 2) 参加した理由
- 3) 私ってこんな人!
- 4) お金やしがらみのない24時間あったら何をする?

自分の本質は変わらない。自分を癒す時間をつくれれば余裕ができ、家族に対し許せることが増える。

次に2人組になって山崎先生のご指示で握手したり、見つめ合ったり、10秒で相手のことを好きになろうとしました。

ここでわかったこと→行動は指示されるとできる。ただし継続はできない。感情は指示されても動かない。

親は子どものことをすべてコントロールしたがるが、思春期は指示されても動かない。わが子であっても、感情はコントロールできない。

子どもは学校(外)では自分の感情をコントロールしているが、家の中では、自分の感情をコントロールしない。つまりバランスをとっている。バランスをとらないと、人は、疲労疲弊してしまう。だから親は子どもの言動に振り回されないようにする。

子どもが話かけてきたら、YES!(共感する)でかえす。特に感情の言葉にはYES!

例) 子ども: 運動会の練習で疲れた～

母: そうだね、疲れたよね～

気持ちをを丁寧に受け止めてあげる。

親は、「うるさい!」と子どもに言われたら、それを正そうとしてしまう。そこは、正そうとしなくてよい。思春期の子どもを、ホルモンがそうさせているのだから。

子育てのゴール(自立と自律)が近づいている。親としてやってあげられることが年々少なくなっていく。そしてゴールは突然やってくる。であれば、行動の指示ばかりせず、残り少ない子育ての時間を子どもと戦わず

に過ごすほうがよい。

目標、ゴールを見つけたり、危機感をもつと子どもは動く。いくら「勉強なさい！」と指示しても、本人が危機感をもっていない、目標がないと動かない。

安心、安全のある子ども（親からたくさん共感を受けた子ども）は前に進める。やる気スイッチを押しやすい。「何をやってもダメな子ね。」と言われてきた子どもは、難題にぶつかった時すぐにあきらめてしまうが、安心を与えられた子どもは、あきらめず立ち向かう。チャレンジする。マイナス部分を指摘するのではなく・・・漠然とした言い方で「あなたは何か、何かもってる。」「それ才能よ！お母さんにはわかる！」のように言っているとよい。

親は子どもに、生きる力、自信、チャレンジする心をつけてあげることが大事。

子どもの本質は変えられない。無意識に自分のパターンを変えることはできない。だから子どもに、「こういう選択もあるよ！」と選択の幅を広げてあげることが大事。

母は港。子どもは航海に出る船。いつでも疲れたら戻っておいで～とゆったりと受け入れてあげる。港は荒れていませんか？港ごと追いかけていませんか？（笑！）

高校受験は親子でチャレンジするいい機会。親子関係を良くすることも悪くすることもできる。今日の話何か一つでも取り入れてもらって、よりよい中学校生活を送っていただけたらと思います。



山崎先生からの宿題！ “自分を癒す時間をもてましたか？”

～～参加して下さった方の感想です～～

- ・参加してよかったです。こんなに笑ったのも久しぶりです。今日から実践してみます。
- ・とても学びのある研修会でした。笑いながら何回先生のお話にならずいたかわかりません。天気のように子どものことはコントロールできないという言葉は印象的でした。Yes！と子どもの個性を尊重して接していきたいと思います、とても楽しませてもらいました。
- ・今日はとても楽しく泣ける講演でした。日頃の子育てのイライラしがちな場面で先生の言葉を思い出し、少しずつ実行できたらと思いました。また、お話聞きたいです。
- ・今日は楽しい時間をありがとうございました。太郎君のエピソードをまじえたお話、胸にしみました。「母は港」ゆったりと受け入れる港になりたいと思いました。
- ・笑い涙で2時間あっという間でした。思春期と更年期、うまく乗り越えたいです。今日は帰宅したらまずYes！です。
- ・とてもわかりやすくおもしろい話で楽しく参加できました。子どもの成長はあっという間で突然終わりが来るもの。その話にじーンとしてしまいました。今を大切にYes！で子育てしていきたいです。
- ・面白い！泣ける！感動！いろいろな感情がわき出てきました。今日このお話を聞いたことは親として選択肢が広がったと本当にラッキーでした。
- ・毎日、戦う子育てのなか、頭の中できりかえスイッチがきりかえられる時間でした。10年ぶりに山崎さんのお話を聞きましたが、相変わらず楽しいトークに大満足です。
- ・分かりやすい語り口でとても楽しく、一つでも今日帰って実践してみようと思いました。テレビ寺子屋をYouTubeでみてみようと思います。
- ・日頃、自分が母親として理不尽な要求を子どもに対して言っていることを認識しました。今日、今からは、いつか終わりがくる子育てを楽しめるようにプラスのオーラで子どもに接し、自分もイライラしないように過ごしていきたいと思いました。
- ・娘は「できすぎ君」息子は「やんちゃりか」です。各々の個性をもっと大切にしようと改めて思いました。コントロールするのではなく、選択肢を増やしてあげられる子育てを目指したいです。頭でわかっているものの・・・とりあえず怒った後は、「なんちゃって」ということから始めます。

- ・研修委員さん、本日は素敵な先生をよんでくださってありがとうございました。行動を注意するばかりで目標をもたせてあげられていないことに気づきました。「何かもってる！」言ってあげたいです。主人にも聞かせたい！
- ・とても楽しいお話をありがとうございました。久しぶりに涙流して笑いました！
バランス！Yes！ホルモン！「なんちゃって！」笑！「何かもってるね～！」使わせていただきます。今だけでなく先を見ずえて子育てがんばります。
- ・これまでいろいろな講演会に参加しましたが最高でした！子どもとの関係でなく夫、他人とのコミュニケーションにも役立てることができそうです。
- ・今日、お話を聞いて本当に良かったです。子どもたちの話を Yes！で聞けるようになりたいと思います。思春期 VS 更年期。ホルモン VS ホルモンの戦い、頑張ります。大丈夫。きっと何とかなります。私も。子どもも。

山崎洋実さん

<著書のご紹介>

- ・あなたはあなたのままでいい！自分とうまくつきあう方法 27 講談社
- ・子どももママも輝く笑顔になる 金のママ語 永岡書店
- ・子どもの心が見えなくなったら読むマンガー育児がグイッとラクになる！
ハッピーママ・コーチング 主婦の友社
- ・子育てに悩んでいるお母さんのための心のコーチング 青春出版社
- ・ママでいるのがつらくなったら読むマンガーココロに即効！読むサプリメント
主婦の友社
- ・子育てしながらママがイキイキ輝く法 あなたも必ずハッピーなママになれる
アスキー



<その他>

ホームページ <http://www.fine-coaching.com/>

ブログ <https://ameblo.jp/happymommy-project/>

動画「テレビ寺子屋」<https://www.youtube.com/watch?v=QJh67Oqiz1g>

◆次回の研修会◆

船橋希望学舎 合同家庭教育学級

12月9日(土) 14時～16時 船橋希望中学校 多目的ホール

「親から子どもに伝えるお金の大切さ」～教育費とおこづかい～

講師：ファイナンシャルプランナー 八木陽子氏

たくさんのご参加をお待ちしております。