



目次

P.1…『子どもの本音を聴いていますか?』／ P.2・3…親子でお出かけスポット第2弾
P.4…チャレンジフェスティバル開催!!／ 2024年度 下期行事・2025年度 上期行事予定



『子どもの本音を聴いていますか?』

子どもが成長するにつれ、頼もしさが増す反面、不安や心配事も増えていきますね。

友だちはいるのか、いじめられてはいないか、勉強にはついていける

のか、学校は楽しいのか、スマホやゲームにのめり込んでいないか……。子どもの様子や本音を知るには「聴く」ということがとても大切です。それにはカウンセリングの「傾聴・受容・共感」の基本姿勢がとても参考になります。

1. 本音を聴く心構え

<決め付けない>

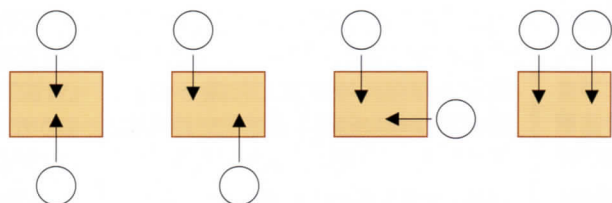
親は子どもの成長を生まれた時から見ています。子どものことは分かっているという気持ちから、つい「どうせ○○でしょう」という先入観を持って話をしてしまいがちです。それでは本当の姿は見えません。「分かっている」という気持ちから誤解が生まれます。

<「認める」≠「賛成」>

「なるほどね」「そう思ったんだ」と親の気持ちや考えと違っていても、まず子どもの気持ちや考えを認めることが大切です。人は「自分を認めてもらうこと」が何より重要です。しっかりと気持ちを聴いた上で、親としての気持ちや考え方を伝えましょう。



2. 座る位置による様々な効果



a. マジ見(対決) b. 斜め見(協力) c. チラ見(協調) d. 並び見(親和)

子どもの話を聴く時の座る位置(視線の合わせ方)によっても様々な効果があります。

「a. マジ見」は相手が圧迫感を受け素直になれません。望まし

い話し合いの位置取りは、協力を促す「b. 斜め見」から始め、協調を呼ぶ「c. チラ見」、そして本音を語りやすい親和の「d. 並び見」の位置へと徐々に移動します。

逆に、叱る時やお説教は「a. マジ見」の位置に座ると良いでしょう。

3. 話しやすいコミュニケーションのコツ

<態度によって話しやすくするコツ>

子どもが手を組んだら自分も手を組むというように姿勢や態度を合わせます。また、うなずきやアイコンタクトなど、動作や視線で「聴いているよ」「そうなんだね」と受け入れていることを示します。

<あいづちやオウム返しで話しやすくするコツ>

「はいはい」「ふ～ん」「へえ～」「ほお～」の『は行』と『うんうん』『そうか』『そうなんだ』などの『うん・そう(運送)屋』が基本です。子どもの気持ちに共感する言葉であいづちを打つと会話が続き、どんどん気持ちを伝えてくれます。

また、「つらかったんだ」「頭にきたんだね」など、言葉の最後や気持ちを『オウム返し』に繰り返すことで、会話にスムーズな流れを作ったり、発言のキッカケを与える効果があります。

<本音を引き出す質問のコツ>

子どもの様子を知りたい時に、子どもの口が重い場合には、「おなかは痛くない?」「よく眠れた?」など最初は「Yes」「No」で答えやすい質問をします。そして会話に慣れてきたら「どう感じたの?」「どう思った?」など、気持ちや感情を自由に回答できる質問をします。

これらは子どもに対してだけでなく、夫婦間やあらゆる人間関係作りにも役立つコミュニケーションのテクニックです。一番難しいのは「1. 本音を聴く心構え」です。自分の子どもと言っても多くの親子の年齢は20歳以上離れています。育った環境も違い価値観が違っていても当たり前です。先入観を持ち過ぎず「気持ちを聴いて、まず違いを認める」から始めましょう。多様化はまず家族からです。

