

学校保健安全委員会

親と子のあたたかな コミュニケーション

親業訓練インストラクター 柴崎 千穂先生

「すくすくきざきっこ」特別号

令和7年2月

木崎小学校 保健室

今回の内容について、「もっと知りたい！」など
ありましたら、保健室までご連絡ください。

講師紹介：柴崎 千穂（しばさき ちほ）

深谷市で小学校教諭、指導主事、校長を歴任。

その実践から、数多くの研修会・講演会、メディア出演、執筆も。

今回の講話テーマである親業訓練インストラクターのほか、学校心理士や
上級教育カウンセラーなど、教育に関する資格を多数保有。

現在の所属は深谷市立教育研究所。不登校支援アドバイザーとしてご活躍。



親としては誰もが素人

「親業」では、子育てにおいて子どもに焦点を当てず、親側に焦点を当てています。親と子のコミュニケーションにおいて「本音を聞くこと」「本音を語ること」は、何よりも大切です。

「親」は、自分の子どもが一人前になるまで育てることが仕事です。ですが、その仕事の内容や方法を教えてくれるところはありません。断片的な知識で探り探り「親」という仕事をやっています。親として誰もが素人なのに、子どもが問題を起こすと非難される。本当に大変ですね。

皆さんは子どもを親の思う通りに動かしていませんか？親の思う通りにさせることを「躰」として、何気なく叱っています。しかし、その方法では、自立した子どもは育ちません。親が力を発揮するには、子どもの本当の気持ちを聞くことが大切で、行動を任せてあげることで自立した成長をしていくと、私は思います。

会話は「キャッチボール」、キーワードは「能動的な聞き方」

子どもが問題を抱えているとき、例えば「学校が嫌だな」と言ってきたら、皆さんだったらどのような言葉がけをしますか。

「質問、説教、非難、脅迫、理詰め、提案、同情、激励、ごまかし、命令」。脅迫、というと怖く聞こえますが、今回の例で言えば、「学校が嫌だと言って休んだら、勉強についていけなくなるよ」など、親から見れば子どもを思っただけの発言も、脅迫に含まれます。どれも親がやってしまいやすい言い方ですが、相手が問題を抱えているときには、これらの言い方はふさわしくありません。

会話を心のキャッチボールに例えるとしましょう。子どもが悩んでいる問題を「白い」ボールとしたとき、子どもが投げた白いボールに対して、説教や提案、命令などは「違う色」のボールを返しているようなものです。投げたボールの色と違う色のボールが返ってくると、子どもは心を閉ざしてしまいます。こうならない



ように「沈黙(黙ってうなずいて聞く)」「あいづち」「心の扉を開く言葉」を意識した聞き方が大切です。でも、沈黙やあいづちだけでは、話している側は、受容されているか不安になってしまいます。これには限界があるのです。では、限界のないやり方とはどういったもののでしょうか。キーワードは「能動的な聞き方」です。

子どもが白いボールを投げてきたら、そのボールのまま返してあげることが理想です。具体的には、「繰り返す」「言いかえる」「気持ちを汲む」の能動的な聞き方を用いて、親は「鏡」になって返してあげればよいのです。すると、子どもは自然と心を開いてくれます。能動的な聞き方をすることは、子どもが悩みについて解決策を考え、力を発揮すること・自立することにつながります。

しかし、子どもは言葉で気持ちを伝えてくれることばかりではありません。しょんぼりする、食欲がない、ごろごろしている、部屋に閉じこもる、返事がないなど、投げってくるボールは様々な形をしていることがあります。そんな時にも、能動的な聞き方で子どものサインを言葉にして返し、寄り添ってあげることが大切です。能動的な聞き方によって、気持ちが安定し、学習意欲につながります。また、心が落ち着き、生きる意欲につながっていきます。しかし、能動的な聞き方は難しいものです。そのため「親業」は訓練が必要なのです。

能動的な聞き方は、相手の言い分を通すこと・相手の言いなりになることではありません。あくまで気持ちを理解することを指します。悩んでいるときに命令や脅迫は逆効果ですが、普段のコミュニケーションでは多少そういうことがあっても、親子の温かいコミュニケーションとなりうるのです。

安心と信頼を生む「わたしメッセージ」



親の本当の気持ちを子どもに伝えることも大変有効です。どうしたら親の気持ちを効果的に伝えることができるのでしょうか。

「早く起きなさい」のような、言葉の主語に「あなた」がつくような言葉がけは「あなたメッセージ」といい、相手の行動を制限したり規制したりする言い方になってしまうため、反発が起こりやすいです。親子関係を損なわず、自尊心を傷つけないために、「あなたメッセージ」から「わたしメッセージ」へと変容させることが大切です。

「わたしメッセージ」のコツは、「わたし」を主語に話すこと。「自分の気持ち・相手を大切に思っているよ」という表現です。親が「わたし」を主語に話したとき、子どもは周りのことを子どもなりに判断し、自主的に行動をとっていきます。

親が子どもに「わたしは、こういうことが好きだ。こういうことを考えている。こういうことで困っている。」などを素直に口に出して言えると、子どもはそれを聞いてすごく安心します。コミュニケーションにおいて「安心して話せる」ことは、とても大切です。このやりとりが、子どもの自立・判断力・思いやり・自主性を育むチャンスとなるのです。

特に、肯定の「わたしメッセージ」(「うれしい」「安心する」「助かっている」など)はとても大切です。一番大切な家族にこそ、肯定的な「わたしメッセージ」を伝えていくことが、信頼と安心につながります。

毎日の生活の中で、「親」の言葉がけで、成長するチャンスが大きくなります。「受け入れられた・自分のことを分かってくれた」そういう人に、子どもは愛情を感じます。そこから心を開いていき、信頼されることで、あたたかなコミュニケーションが図られます。

何気ない日常からあたたかなコミュニケーションが図られる、そんなことを願っています。

参加者の質問から

(Q. 突然「わたしメッセージ」で、例えば「おもちゃを片付けていないと、掃除をするときにやりにくく困るの」などと子どもに話しても、反発されそうなのですか…)

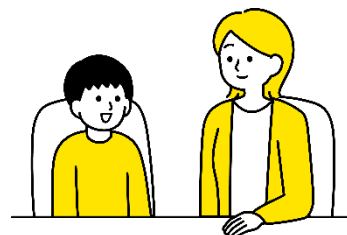
そうですね、突然「わたしメッセージ」で親の思いを伝えたら、最初は反発があると思います。「嫌味に聞こえる」などと言われることもあるでしょう。

まずはぜひ、この反発に対して、「能動的な聞き方」で返してあげてください。この場合で言えば、「嫌味を言われていると感じて嫌だったんだね」などです。大切なのは、ここで終わらずに、さらに「わたしメッセージ」で、思いを伝えることです。

親業において、「能動的な聞き方」と「わたしメッセージ」は両輪をなしています。どちらかだけではなく、この2つを合わせて使っていきながら、子どもとのコミュニケーションを深めていってください。

参加した保護者の方の感想より

- ・つい先回りして言うので、まずは受け止めることを大切に、子どもの話を聞いていきたいと思えます。
- ・すぐにできることではないと思いますが、少しずつやっていきたいです。
- ・子どもが投げたボールと同じ色のボールを返せるよう、頑張ろうと思いました。
- ・引き続き能動的な聞き方、「わたしメッセージ」を続けていくために、自分のコンディションを整えていきたいと思えます。
- ・能動的な聞き方で、子どもの思いを受け止めるということができていないなと感じました。今日から子どもの思いを受け止めて返していく練習をしたいです。
- ・わたしメッセージ、能動的な聞き方を実践したいです。



- ・普段あなたメッセージばかりです。今日から能動的な聞き方やわたしメッセージで言えるよう心がけます。
- ・子どもとの信頼関係を、これを機に深めていきたいです。
- ・忙しさにかまけて、子どもたちとゆっくり会話のキャッチボール自体できていない事が多いので、色々気付かされました。
- ・わたしメッセージからの能動的対応をする！というところが勉強になりました。
- ・肯定のわたしメッセージが足りていなかったと気付きました。

- ・いつも悩んでいることに対する答えが聞けたような気がしました。言いなりにさせようとしていたことに気付いて、反省しました。主人とも共有したいと思えます。
- ・能動的な聞き方、わたしメッセージは早速今日からやってみようと思えました。
- ・つつい子どもに言ってしまうような言葉がよくない例としてできてはっとさせられ、新しい気付きになりました。家庭はもちろん、職場でもいかしてみたいと思えます。

