

2025年2月15日

「思春期の子どもに伝わる声の掛け方」

講師：中島由佳子先生 @旭中学校

○子どもとコミュニケーションをとること

=子どもに安心感を与えること

=子どもを信じること

○思春期の子どものコミュニケーションの変化の特徴

・自分のことを話さない→聞き上手になる

・親のいうことをきかない→きくように、話し上手になる

○コミュニケーションにおける大切なポイント

・タイミング いつきいて、いつ話す

・スキル 聞き方・話し方

○子どもの心を閉ざす親の対応—12のタイプ

①命令 ⑦同意

②脅迫 ⑧辱める

③説教 ⑨解釈

④提案 ⑩激励

⑤講義 ⑪尋問

⑥非難 ⑫ごまかし

○子どもの気持ちを受けとめるために

→傾聴トレーニング

まずは、自分の思いをわきにおきましょう。口をとじましょう。

「聞く」に徹してください。

そして、

○心のキャッチボール（能動的な聞き方）

①繰り返す

②言い換える

③気持ちをくむ

ここで「共感」がうまれます。

○あなたメッセージとわたしメッセージ

同じことを考えていても…

・あなたメッセージ×

親：【帰りが遅く心配している】

→「(あなたは) いま何時だと思ってるの。

いい加減にきなさい」

→子どもの解釈

「怒られた。嫌われた」

・わたしメッセージ○

親：【帰りが遅く心配している】

→「帰りが遅いと

何かあったんじゃないかって、

(わたしは) 落ち着かないし、心配になるの」

→子どもの解釈

「帰りが遅く心配してくれている」

○わたしメッセージの例

三部構成にするとうまく表現できます。

(子どもの) 行動 パジャマが床に置いてあると

影響 掃除機がかけづらくて

感情 (わたしは) 困るの

○避けられない親子の対立

コミュニケーションがうまくとれるようになったとしても、人間ですから、対立も起こります。

対立・葛藤は、人間関係の真実の瞬間です。

対立が何度起こるかではなく、いかに解決されるかこそが、あらゆる人間関係でいちばんの決定的要因です。

多くの場合は、親の権力で解決してしまうでしょう。また、子どもの言いなりになってしまう場合もあるでしょう。この2つの場合では、親・子どもどちらかに不満が残ってしまいます。

そこで、親と子で話し合っ解決策を見出していく方法が最善といえます。以下の問題解決の6段階をうまく使って親子で話すと効果的です。

- ①問題を明確にする
- ②考えられる解決策を探す
- ③解決策を評価する
- ④解決策を決定する
- ⑤解決策を実行に移す
- ⑥結果を評価する

○最後に一伝えてみましょう！

肯定のわたしメッセージ

肯定的な気持ちを伝えましょう。

喜び、安堵、感謝、楽しさ、嬉しさ、愛情

(石坂の感想)

よく見ると、1字ちがいますが、11月30日の講演会のタイトルと同じでした。アプローチのしかたは違いますが、ほぼ同じようなことをおっしゃっているように感じました。

子どもが安心して、なんでも話してくれるような親父になろうと思いました。

問題解決の6段階は、社会問題の解決にもつながり、参考にしたいと思いました。

こんなあたりまえのことができないんですよ。