

こどもの話を『聴いて』みませんか



忙しい日々の中、皆さんはこどもの話を「聴けて」いますか？
こどもから声をかけられても、つい後回しにしてしまったり、
こどもの言動を頭ごなしに否定してしまったりしていませんか？

こどもは心の中に『安心の土台』を持つことで気持ちが安定して自信につながり、自分で考えて行動できるようになっていきます。『安心の土台』は、日々の生活の中で『自分に関心を持ってもらえる』『無条件で受け入れてもらえる』『自分の存在や思いを否定されない』をくり返し経験することで作られます。この経験が培われる場の一つとして日々の会話があり、その会話の中でこどもが自分の話を「聴いてもらえた」と実感することが大切なのです。どうしたらそんな会話ができるのか、ここでは「話の聴き方」を少しだけお伝えします。

STEP1 まずは受け止めよう



こどもの言動は大人から見ると「なぜ？」と感じることが多く、ついつい問い詰めて助言したり修正したくなります。でもそこをグッと飲み込んで、まずはこどもの気持ちを受け止めることが大切です。肯定や同意することではないので「あなたはそう感じているのね」とそのまま受け止めてください。

【声かけの例】

「そう思ったのね」「そうだったのか。そうか、そうか」「〇〇したかったのね」「〇〇と考えたのね」等
子「今日さ、〇〇のやつに腹が立ってムカついた！」→「そうか 〇〇に腹が立ってムカついたんだね」

これだけでも「聴いてもらえた」「分かってもらえた」「否定されなかった」と感じるこどもはたくさんいます。このような返答の気遣いで、大人からの声かけや助言が入りやすくなる子もいます。

STEP2 こどもがどんな気持ちだったか聴いてみよう

こどもの言動の裏側にどんな気持ちがあったのか、もう少し詳しく聴いてみましょう。

【声かけの例】

「それでそれで？」「その時どんな気持ちになった？」
「その行動をしているときどう思った？」「どうしてほしかった？」

※こどもへの返答にはSTEP1の声かけを使いながら聴いていきましょう。



こどもの言動の裏側には、素直に出せない寂しさや悲しさ、叱られることへの恐怖、辛い体験を避けようとする気持ちなどが隠れていることがあります。大人の価値観を押し付けず、こどもの気持ちに寄り添って受け止めることが大切です。

STEP3 どうしたら良いか(良かったか)一緒に考えよう



解決すべき問題がある場合には、こども自身が考えて解決できるように、それを助けるための声かけをします。

【声かけの例】

「どうすればよかったんだろう？」「どうなったらいい？」「他にどんな方法があるかな」「どれならできそう？」「上手くいった時とどこが違うのかな？」「そうなるために必要なことはなんだろう」「今の気持ちをどうしたい？」「もしリセットできるとしたら何をどうしたい？」「次に同じ状況になったら次はどうする？」等

こどもの気持ちを受け止めながら、家庭や社会のルールを確認して一緒に考えることができると良いですね。



いかがでしょうか。もし使えそうだと感じていただけたなら、
日々の会話の中に取り入れてみてください。

▪裏面の『声かけ表』もご活用ください

声かけ表



もしあなたがこどもに「後にして」「ダメ」などの否定的な声かけが多いと思ったら、具体的に提案したり、メリットを伝えたり、わかりやすく伝えてみましょう。

- 例) 『魔法の言葉』
- 具体的に提案する方法 『後〇分だけ、まってくれるかな?』
- 損なこと得なことを伝える方法 『〇時までだったらお母さん手伝えるよ』
- 『今からやったら〇時に終わってお出かけできるね』
- 対処方法のまず最初の一步を伝える方法 『〇〇すれば大丈夫だよ』『〇〇からやってみようよ』

『魔法の言葉』の魔法の言葉はこどもの気持ちを感じて寄り添うことで、こども自身の『安心』を育む言葉です。はじめはしっかりこなくとも使っていくうちに私たち大人を聞き上手、提案上手にする言葉です。

【こんな行動】	【こんな理由かもしれない】	【魔法の言葉で声かけ】
言う事を聞かない 	<ul style="list-style-type: none"> • 何かに集中して聞こえてない • 子自身が聞けるタイミングでない • 指示の内容が難しい • 指示の内容がまだ理解できない • 大人の関わりに不満・不安がある 	→気づかせてから『今から話すよ聞いてほしいな』 →聞ける状態待って伝える『切り替えられたね』 →ハードルを下げて『ここからやってみよう』 →理解の確認『分からない所は説明できるよ』 →穏やかに『時間をとるから話そうよ』
やる事をやらない 	<ul style="list-style-type: none"> • やる気が起きず取り掛かれない • 見通しを立てること・計画が苦手 • 優先順位付けが苦手 • 課題の内容が本人に合っていない 	→『今日はどんな予定?』 まずは1つから『〇〇と〇〇どっちやる?』 →『何にどれだけ時間を使うか測ってみよう』 『時間割(スケジュール)を一緒に作ってみよう』 →『何からできそうか一緒に考えよう』 →課題を見直し『できそうな所からやってみよう』 『やり難いことあったら教えて一緒に考えよう』
ゲームばかりで他の事をやらない ルール守らない 	<ul style="list-style-type: none"> • 学友とオンラインで繋がっている • 学友の約束が気になり宿題後回し • チーム戦途中退室は関係崩れ怖い • 休み時間はゲームの話で関係作り • ゲームが得意・好きなこと • 過集中による時間感覚のズレ • 苦しい自分の心を守るための緊急避難場所になっている 	→『健康は守りたいから寝る時間だけは守ってね』 →『時間が来たら教えるから宿題やっちゃおう』 →『話し合って終わり方のルールを見直そうか』 →『学校で出るゲームの話題、今度聴かせてね』 →『終わったらゲームの楽しいところを教えて』 →『体への影響が心配 自分でどう思った?』 →『最近元気ないなって感じて心配で声かけた』 ※こどもの話を聴く

※裏面もご活用ください

こどもは気持ちをなかなか言えません。経験を積んだ大人から寄り添ってこどもが思いを話せるきっかけを作れるといいですね。聞き上手になって、こどもに共感しながら、成長を応援していきましょう。