こころを育てる会話のちから

～うれしい会話はこころの栄養～

「○○さん、ありがとう」「○○さんの話、おもしろいね」「○○さんのおかげで助かったよ」。誰かに肯定されたとき、人はとてもうれしいものですね。子供だって同じです。子供との話し方や関わり方を見直してみませんか。

心が通ううれしい会話が栄養となり、子供の心は安定し、自信ややる気が出てきます。

1日5分から

子供の話に耳を傾ける時間をつくりましょう。

大人が手を止めて、保育園や学校でのできごとを聞きましょう。短い時間でも「今は話を聞く時間」と決めて、集中して子供と向き合えば、自分に関心を寄せてくれていると感じ、子供は満足します。

最後まで

先回りしないでそのまま受け止めましょう。

先回りして結論を急ぐのではなく、最後まで子供の思いを聞きましょう。親の解釈や意見を差しはさまず、子供の思っていることをそのまま聞くように努めましょう。

時間がないときは「後でゆっくり聞くから待っててね」と約束し、時間の取れるときに聞きましょう。

はひふへほ

子供の世界を大人も楽しみましょう。

「なるほど」「そうなんだ」と大人がうなずきながら身を乗り出して聞くと、子供は自分の話を聞いてもらっていると実感します。あいづちの『はひふへほ』、「はぁ～」「ひぇ～」「ふぅ～ん」「へぇ～」「ほ～」も活用してみましょう。

笑顔であいさつ

まずは大人からあいさつ力を磨きましょう。

「おはよう」「おやすみ」と大人から先にあいさつしましょう。笑顔でひと言そえてあいさつすれば、子供は「あいさつされるとうれしいな」と感じます。

自信とやる気を育てる魔法の言葉

「ありがとう」「うれしい」「助かった！」

繰り返し

受け止めたままを返しましょう。

会話の中で子供が何を訴えたいのかを考え、その言葉を繰り返して言いましょう。問題を解決することよりも、子供が「話を聞いてもらえた」という充実感を感じることが大切です。

いいところに気づくことから、始めよう！

―「リフレーミング」のこと―

子供のだめなところばかりが目について、ついつい注意ばかりしてしまう‥。そんなことってありますよね。「長所」「短所」と言いますが、それは一つの個性について見方を変えただけのこと。たとえば「飽きっぽい」という短所は、見方を変えれば「好奇心が旺盛」という長所になります。この“見方を変えること”を「リフレーミング」と言います。

「リフレーミング」でお子さんの“いいところ”を再発見してみませんか？

いいところ探しのメガネをかけて、“いいところ”をたくさん見つけ、どんどんお子さんに伝えましょう。すると子供自身が自分のよさに気がつき、自分に自信がもてるようになります。

次の言葉も言い換えてみましょう。

1.「ふざける」 → ［　　］
2.「ぼうっとしている」 → ［　　］
3.「騒がしい」 → ［　　］

<解答例>
1.みんなを楽しませている
2.慎重に考えている
3.明るい・活発・元気がいい

わが家では

子供に対して大らかな気持ちに。

島崎 晴美さん（入善町）

勤務先で開催された「企業内家庭教育講座」に参加した時、「隣の人と1対1で、自分の子供のいいところを言ってみましょう」という課題がありました。「やさしくされると、うきうきしている」「周囲の大人にも、いやなことはいやと言える」など言葉にしてみたら、「うちの子、意外といい子なのでは？」と思えたんです。発見でしたね。いいところを見つけると、子供のことを大らかな気持ちで見ていられるようになりました。

学校でも

ちょっと変えることで、うれしい言葉に。

後坊 朋代先生（富山市立古里小学校）

「今日も、がんばろうね！」という言葉がけは、子供に“まだ、がんばりが足りないのか”と感じさせてしまいます。「今日も、がんばっているね！」と言うと、“認めてもらえた”と感じ、もっとがんばろうと元気になります。

また、日頃から“いいところ”を見つけて、「○○くん、1年生を助けていたね。先生すごくうれしかったよ」など、話すようにしています。温かい言葉が子供たちの中にたまっていくことを信じて、言葉がけをしています。

◀職場で家庭教育について研修を行う「企業内家庭教育講座」についてはこちら

水上先生のアドバイス

心を通わす会話力をみがく

富山県教育カウンセラー協会代表
水上 和夫 先生

スマホで情報を伝え合うことが当たり前になっています。けれども子供は親に話を聞いてもらい、顔を見て話してもらうことで自信をつけ、成長していきます。

1日にどれくらい子供と会話しているでしょうか。ゲームやDVDなどに任せ過ぎて会話が少なくなってはいないでしょうか。1日5分、短い時間でもしっかり話を聞く時間をつくれば、子供の心は安定します。ポイントは、「先回りをしないで最後まで」「あいづちを打って」「子供が訴えたい言葉を繰り返して」聞くことです。

日本の子供は、「どうせ自分なんか…」というような自己肯定感の低い子供が多いと言われています。一つの見方を別の方向からとらえ、意味づけを変えて伝えることをリフレーミングと言います。たとえば「飽きっぽい」ではなく「好奇心旺盛な」とプラスにとらえて声をかけるのです。リフレーミングしてあげることで、子供は自分のよさに気づくことができます。また、「ありがとう」「うれしい」「助かった」という3つの言葉をシャワーのようにかけてあげることが、子供の明日へのエネルギーになります。

親が話を聞くようになると、子供は受け入れてもらっていることを実感して前向きになります。心を通わす会話力をみがき、気持ちに寄り添うことで、いいところも悪いところも、光も陰も全部認めていることを子供に感じさせたいものです。ほんの少し話の仕方を工夫し会話を豊かにすることで、子供も親も元気になることができるのです。