

★親と子のしあわせと夢を育てる♥

平成18年4月1日発行
1冊1100円(税込)1冊234号
昭和40年7月6日
第三種郵便物認可

定価360円
2006

4

別冊PHP

お母さんの思いが 子どもに伝わる 話し方・聞き方

- 安心感が「聞く耳」を育てる
- 親子だけの暗号をつくろう!
- 愛を伝える5つの方法ほか

心が通じ合う
ちょっとしたコツ



特別企画★
**子どもの食事が
危ない!**
子どもがこわれる食事
食品添加物の怖さ

わたしの子ども時代★

細川茂樹さん

子どもの 「聞く耳」が育つ ヒゲツは、安心感!

さか くら ゆう こ
坂倉裕子

(コミュニケーションハウス代表)

プロフィール ●「こころの伝わるコミュニケーション」をテーマに、講演活動や執筆活動を行う。視覚訓練協会公認、親業インストラクターとしても活躍中。 <http://www.humanskill.jp>

スーパーや公園で、よく見かける光景ですね。似たような経験をお持ちの方も、少ないはず。私もその一人です。

大切なことを伝えようとしたはずなのに、バトルに発展してしまうのはなぜでしょう？ 原因は「不安」です。③コマ目のさらにひどく泣く子どもも④の怒る親も、「相手が話を聞いていない」と感じて自

分を否定されたように不安になり、聞く耳を持ってなくなつて、自分の主張や相手への攻撃を繰り返してしまうのです。

聞く耳が開くとき

「聞いてない」という不安が、「聞いてくれてる」という安心感に変われば、聞く耳は自然に開きます。

親は子どもの話を聞いています。しかし、その言い分が



●マンガ:よしだやこら

正しいかどうかを判断することに気を取られて、「聞いているよ」と伝えるのを忘れてしまふことがあります。そこで、子どもの不安が安心に変わる聞き方の3つのコツをご紹介します。

コツ1

「困った子」から

「困っている子」へ

見方を変えてみよう

③コマ目の子どもは「お母さんの言うことなんか聞くんか」と思っているのでしょうか。

むしろ、大好きなお母さんの言葉が受け取れないほど、困っているのです。何がそうさせているのでしょうか？

こんなふうに**リフレミネ**

グ(見方を変える)をしてみましよう。あなたの心が子どもに向けて肯定的に開かれると、聞く準備が整います。

コツ2

しぐさで聞く

モードに入ろう

うなずきやあいづちなど、「聞いているよ」というしぐさをする、あなたの頭と心は自然に「聞く」モードになります。

視線と表情も大切です。興味をたたえた視線で子どもの目を見て、表情を合わせます。うれしそうならうれしい顔で、悲しそうなら悲しい顔しながら話を聞くと、だんだん、子どもの言葉にならない気持ちが見えてきます。

コツ3

言葉で気持ちを

確認しよう

耳や目に届いてきた子どもの気持ちを『あなたが今大切にしているのはこんなこと？』と気持ちを込めて言葉にしてみましよう。



正解を言い当てようと緊張しなくても大丈夫。もし違っていたら、③のように子どもがさらに泣くなどして教えてくれます。そのときは、**リセット**の

言葉（ああ、違うんだね」「そんなこと言われちゃイヤだったね」などのように子どもの気持ちを汲む言葉）をかけましょう。



その後、あらためて、子どもがしっくり感じる言葉で言い直せばよいのです。

「聞く」とは、肯定的な協力関係を作ること

子どもが安心して話せるように、しぐさと言葉でサポー

トすると、親の心にも「**そうだったのか**」という**微妙な変化**がおこります。その変化が子どもに伝わって、「わかってくれた」と安心すると、聞く耳ができるのです。大切なことは、このときに伝えましょう。こうしてお互いの心が少しずつ近よると、「じゃあ、どうしようか？」と解決に向けた協力ができます。その先に、楽しい発見が待っています。

安心して話せる聞き方をしてもらっていると、相手と意見が違っても恐れずに話を聞き、解決策を見つめる態度が子どもに育ちます。それは将来にわたって役に立つ宝になるでしょう。

親にも安心感が必要

親の心が安らかなときには、

自然に子どもの話を聞けています。

心配事があつたり自信がなくなってきたら、安心して話のできる人に、気持ちを聞いてもらいましょう。友人と時間を決めて「安心して話せる聞き方」で聞きあうのも楽しいし、公共の電話相談を使ってもいいのです。

あなたは自分で思っている以上にながらばついています。毎日の仕事と育児をこなし、この記事にまで目を通して学んでいるのですから。そんな自分をつぶりほめてあげましょう。

話を聞く、とは相手を大切にすることです。そのために、まず、すてきな自分を認め、大切にしてあげる勇氣を持ちましょう。