

でこぼこ・ひだまり合同研修会報告書

平成29年12月21日(木)19時より内浜公民館でNPO アクティブ・ペアレンティングジャパン代表の野中利子先生を講師に迎えて『「子育て」というコミュニケーションを学ぶ』学習会を行いました。テーマは『思春期今からでも大丈夫！「子どもの自信を育てる」言葉掛け』で、参加者は33名でした。当日のレジメ、学習内容は下記に記載しています。そちらの方ご確認ください。尚、当日子ども達は別室で交流を行いました。参加は12名で進路や現在の様子、カードゲームなどを行いました。

思春期…

今からでも大丈夫!!

『子どもの自信を育てる』言葉かけ

平成29年 12月 21日

アクティブ・ペアレンティング・ジャパン代表
野中利子

1 セルフエスティーム (自尊感情・自己肯定感)とは？

- ・ 「私は、自分が好き！」 「わたしは価値のある人間 (存在) である」
- ・ 「わたしはできる」 「だいじょうぶ」 「I'm OK」 「完璧ではないけどそれでいい！」

※ このような感覚を子どもが感じることができるよう育てる。

2 そのためには「3つの要素」が必要です。

帰属・・・安心できる居場所がある。

学習・・・学ぶことが嬉しい。

貢献・・・誰かの役に立っている。

3 親子のコミュニケーションはドッチボールではなくて、キャッチボールを！

○ 話の聴き方は共感的な話の聴き方

コツは、子どもの言葉の裏に隠れた気持ちや思いを言葉にすること！

子どもの言葉に反応しないで、言葉の裏に隠された「気持ち」を受け止める。

※ 気持ちを言葉にすると子どもはわかってもらえたと安心できる。

※ 気持ちを受け止めることは、子どもの言いなりになることではない。

○ 親の気持ちや考え、あるいは意見は「マイメッセージ」で伝える

「お母さんは(私は)とても嬉しいよ」

「私はそうは思わないよ」

4 子どもの自信ややる気を育てる「4つの勇気づけ」

- ① 子どもを信頼する一任せる、頼む、意見を聞く
- ② 子どもの良さを伸ばす一進歩や努力を認める、結果よりもプロセスを！
- ③ ありのままの子どもを認める一できる、できないで評価しないこと
- ④ 自立を促す一さまざま体験をさせる (失敗は友だちだ！)

5 大切にしたい5つの「あ」

- ・ ありのままでいいよ
- ・ 愛してるよ
- ・ あわてないでいいよ
- ・ 甘えてもいいよ
- ・ ありがとう！

学 習 記 録

講 座 名	でこぼこ・ひだまり合同研修会思春期今からでも大丈夫！「子どもの自信を育てる」言葉掛け		
学習テーマ	「子育て」というコミュニケーションを学ぶ		
講師の職業	看護師 アクティブ・ペアレンティングジャパン代表	講 師 名	野中 利子
実 施 日	平成 29 年 12 月 21 日 (木曜日)	出席者数	会 員 8 人 会員以外 25 人
実 施 時 間	19 時 00 分 ～ 21 時 30 分		合 計 33 人
会 場	内浜公民館	記 録 者	河野夕美
学 習 内 容	<u>子どもへの声のかけ方を学んだ。</u> ・子どもに自信を持たせるには、親が自信をもたないといけない。 ・自尊感情・自己肯定感、子どもの中に勇気を育てる。失敗しても起き上がれる勇気。 ・日本の高校生は、自尊感情が低い。私は価値がある人間か？という質問。韓国20%アメリカ50%日本は7.5% 韓国も学歴社会。 ・まずは、子どものできているところを褒める。ありのままを認める。 ・帰属 自分が安心できる場所がある。こどもの居場所は家庭。 学習 帰れる場所があると、何かやってみようという気になる。 貢献 こどもはお母さんを喜ばせたいと思う。 ・家庭とは、言いたい事が言えるけど、それでも受け入れられる場所。 ・子どもに言われてカチンとくることは、当たっていること。だから、それを認めてしまうこと。攻撃されたときはかわす。負けるわけではない。傷つけあわないためには、土俵から降りて上手に逃げること。 ・親子のコミュニケーションはドッジボールではない。相手が受け止められるボールを投げること。＝言葉のかけかた。 ・①聞く ②聴く ③訊く ①あいさつ程度②できごとを話す③どうだった？と訊ねる。 若いお母さんは②まで。子どもは気持ちを話す機会がない。がんばったことを、認めてもらえてない。 ・お母さんは、答えるではなく応える。どんなに大きくなっても「痛かったね～よしよし」と言ってあげること。共感的な話の聴き方をする。 <u>感じたこと</u> 大人だって、自分を否定はされたくない。子どもなら、なおさら傷つくはずだ。「なんでもっと早くできないの？」「ぼーっとしてるからそんなことになるのよ」etc今まで子どもに投げつけていたのは、とてもひどい言葉だったことに気がついた。これからは、「あなたはあなたのままでいいよ」と、愛する子どもに言いたいと思う。		

※ 今後の活動の参考とするため、できるだけ記録を残しておきましょう。（様式は自由です。）

以下編集前のメモです。

- ・野中先生自己紹介 お子さん4人（現在皆30代）
- ・現在39歳の女の子を育てるとき大変だった。1歳前からしつけを始めた。
- ・3歳のとき、お風呂で楽しいそうにしているパパと娘、声をかけたら娘から「あっちに行って」と言われて落ち込んだ。こんなにがんばっている私はなんだろう、私は娘に嫌われていると思った。
- ・自分自身も母親が嫌いだった。父は酒乱で心休まるときがなかった。父を恨むことはなかった。酒が無ければ優しい人で、父は酒のせいで荒れてるだけ。原因は母の優しさに欠けた父への接し方
- ・5歳のころ、こんな家に生まれてしまって、生まれてこなければ良かったとすごく感じた。
- ・看護師になり結婚。現在結婚40年、怒られたことが無い。
- ・新婚時代バカラのグラスを割ったとき、母の「なんばしようね！」と言う声が聞こえてきた。怒られるのが怖い私に夫は「怪我はないの？」と声をかけてくれた
- ・人間は自分を守るために、ひどく怒られた時は、反省せずに反抗する。それが分かった。
- ・自分が抱きしめられて育ってないので、このままでは子どもに優しくできない。勉強したが、頭ではつらく接してはいけないと分かっているが、どうしてもできなかった。

中略

- ・0点でも30点でもいいのよ。と声掛けをしたら、「あたしががんばろう」となった。
- ・クリニックにくる病気のお母さんに、こう声かけしたら良いよとアドバイスしたら、子どもが変わったよなど、反応が良かった。
- ・以上前置き
- ・子どもに自信を持たせるには、親が自信をもたないといけない。
- ・セルフエスティーム？自尊感情・自己肯定感、子どもの中に勇気を育てる。失敗しても起き上がれる勇気。
- ・だんな様から、あなただったらできるかもよ。失敗しても誰も傷つけないでしょう。
- ・日本の高校生は、自尊感情が低い。私は価値がある人間か？という質問。韓国20%アメリカ50%日本は7.5% 韓国は学歴社会。
- ・アメリカで娘さんがおりがみを披露して褒められた。おりがみだけで、ちゃんと評価される。しかし、日本はすべての教科が良くないと、褒められない。走るの早いけど、算数できないよね。
- ・まずは、できているところを褒める。ありのまま認めてほめる。
- ・帰属、自分が安心できる場所がある。こどもの居場所は家庭。
- ・挑戦？帰れる場所があると、何かやってみようという気になる。
- ・貢献 こどもはお母さんを喜ばせたいと思う。
- ・非行 悪いことをして、仲間に褒められる。
- ・家庭とは、言いたい事が言えるけど、受け入れられる場所。

- ・ 親にばかといえる。馬鹿と言っても親は自分を受け入れるということを、知っているから。
- ・ 言われてカチンとくることは、当たっていること。だから、それを認めてしまうこと。攻撃されたときは、そう私そういうところがあるの、とかわす。
- ・ 一歩引くといい。負けるわけではない。
- ・ 傷つけあわないためには、土俵から降りて上手に逃げること。
- ・ 親子のコミュニケーションはドッジボールではない。相手が受け止められるボールを投げること。＝言葉のかけかた。
- ・ 自分の中にない言葉は出てこないから、勉強するしかない。
- ・ ①聞く ②聴く ③訊く コミュニケーションが発達する段階 ①あいさつ②できごとを話す③どうだった？若いお母さんは②まで。子どもは気持ちを話す機会がない。がんばったことを、認めてもらえてない。聴くは耳と目と心を使って。
- ・ 現代は心療内科や精神科が増えた。原因のひとつは家庭で話を聞いてくれる人がいなくなったこと。
- ・ お母さんは、答えるではなく応える。どんなに大きくなっても「痛かったね～よしよし」と言ってあげること。留守番して寂しかった！→さびしかったね～
- ・ 絵をかいたよ！→上手に描けたね。これは評価。絵を描いて楽しかったね。
- ・ 息子が不登校になったときに、先生が息子の良いところをまったくわかっていなかったのも、とても悔しかった。
- ・ 息子が30歳のときに不登校の原因を聞いてみた。学校でも家庭でも、僕を人間として扱われていないと感じた。この子は柔軟性が無い、自分を大事にしてくれる環境でないとやっていけない子だな、と思った。
- ・ 娘が、あたしをたたいたでしょう、お母さんの鬼みみたいな顔一生うらむから。といわれた。謝った。未熟な親ですまなかったと。「許す！」と言ってくれた。
- ・ 共感、寄り添っていく。勇気づけ。子どもを信頼する。お母さんの不安な気持ちは子どもに伝わる。お母さんは自分を信じる。私の子は大丈夫と信じる。
- ・ 結果ではなく、プロセスを褒める。おおげさに褒める。調子にのる。こどものいい事を知っているのは親。でも、それを言葉にして言っていないので、本人は自覚していない。
- ・ あたりまえはない。これはすごいこと、という視点をもつこと。
- ・ ありのままの子どもを認める。
- ・ 人生は失敗からできている。自立を促すためにはいろんなことをやってみること。
- ・ 失敗、問題、体験したことは点が線になり、面になる。嘆かないこと。

質疑応答

・ 娘が学校に行きたくないといい、12月から学校行っていない。ちょっと背中を押したら行けると言われたので、無理やり連れていったらこじれた。このままで良いのか迷っている。きっかけは、自分のことを周りからわかってくれてないと感じたこと。家が好き。家では明るく普通。

小5。自分自身のことも周りのことも分かり始めている年齢。

行かないという娘さんの選択を尊重。無理やりはしないほうが良いかと思う。

友達と遊ぶと疲れて帰ってくる。

今学校に行けてる子は鈍感なんじゃないかと思う。とにかく回りに気を使ってつかれる。体と違って、心は回復が遅い。

感じやすいお子さんなんですね。お母さんが、行きたくない間に行かなくて良いよと言ってあげるのも、方法かも。

無理やりは子どものプライドが傷つく。先生は学校に来て欲しいので、いろんなことを言うてくるので、子どもを守ってあげるのも必要。決して先生の味方をしなように。

・22歳のむすこ。いじめに合って、生きてるが不思議なくらいな子。
卒業して巣立ちするのに、どうフォローしていいのかご相談した。

大学は実家から通ってる。

本人が出たいといっているなら、出して良いと思う。失敗したら戻ってきたらよいだけ。心配はしてあげなくて良い。応援したらいいだけ。

・中3男子。不登校。ここ2ヶ月は行っていない。
塾に10万入れたけど、行かなかった。受験、応援してるからね！という言葉はかけてよかったのだろうか。行かなくて良いというと、「自分は高校に行こうとがんばっているのに、なんてことを言うんだ」といわれた。

何が一番大事か。お母さんはあなたの体が一番だから、受験はいいんじゃないの。と言っていい。自分で、できない自分が許せないのも、自分を受け入れられないのも、怒る。

起きれないのは、起きる気がないからだ。あなたとあの子は違うでしょ。

