

平成26年度 第1回 家庭教育講座「子どもだてマナビ」

「もし子どもにコーチがいたら…親育ち子育てコーチング ～やる気スイッチを入れるコミュニケーション術～」

□ 日 時 平成26年5月17日(土)10時00分～12時00分

□ 場 所 吉敷地域交流センター

□ 講 師 ヘルスコーチジャパン認定 メンタル&ヘルスコーチ やましたまさひこ 山下昌彦 氏
アシスタント NLPマスタープラクティショナー いしもとゆうこ 石本裕子氏

□ 受講生 33名 託児26名



親が子どものコーチとなって子の成長を助け、それによって親も育ち、よりよい親子関係を築くことを目標として、幼児から中学生をもつ保護者を対象に、「子育てコーチング」について学びました。受講者同士がペアになり、実際に会話するという実習形式で、数あるコーチングの技法の中から主に「傾聴すること」を学びました。日常的な親子の会話の中の「聴く」ということの大切さを教えていただきました。

1. 講義

◇ コーチングとは … 目標達成を支援する技法



”コーチ”の語源は、「四輪馬車」が最初に作られたハンガリーの町の名前に由来しています。四輪馬車⇒「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」と喩えられたことから、現在のコーチの意味として使われるようになりました。主にスポーツの世界で使われていましたが、人生そのものを設計する「ライフコーチ」、最近では会社の人材育成などで、本人の目標達成を支援する「ビジネスコーチ」という言葉が聞かれるようになり、その技法が子ども本人の育ちを支援する「子育てコーチ」として応用されています。

◇ コミュニケーション技法

「わかっている」「知っている」「やりたい」

でも … 「できない」「やれない」でいることを

➡ 「できる」「やれる」にかえるコミュニケーション技法を学ぶ

◇ 主な4つのコーチングスキル

- ・ 聞く、聞き分ける … 「傾聴する」
- ・ 要望する … 「リクエスト」

- ・ 質問を創り出す … 「質問する」
- ・ 承認する … 「フィードバック」

2. ワーク（傾聴する）

… 各テーマに沿って受講者同士が実際にコーチングスキルの「聴く」（傾聴）を体験してみました。



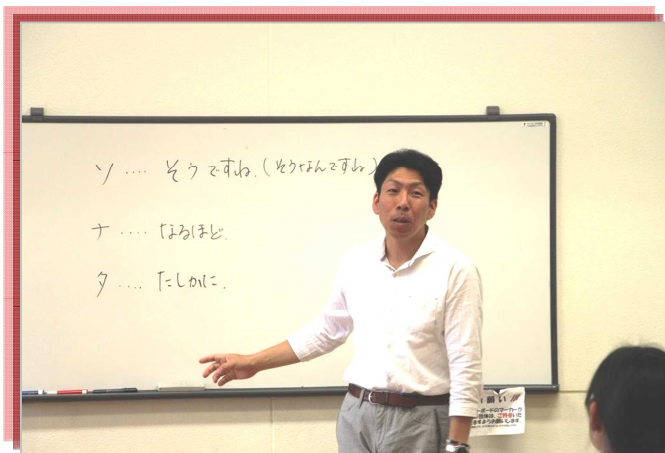
座席の前後でペアを組み、ほとんどの方が初対面同士の中、それぞれのペアで自己紹介をしました。

そして、1つ目のテーマ

「今日この講座を受講したきっかけ」について、3分間会話をしました。受講者33名+スタッフ1名の17ペアが、一斉ににぎやかに会話を始め、終了の合図がわからないほどに会話がはずんでいました。

(1) 自分の聴き方を意識しましょう「そ・な・た で聴きましょう」

2つ目のテーマ「最近ちょっとうれしかった話」を先ほどと同じペアで「話す」「聴く」の役割分担をして3分間ずつ会話をしました。この実習では、次のポイントが示されました。



ポイント!

「そ・な・た」で聴く
そ … (そうですね)
な … (なるほど)
た … (たしかに)

まず、聴くことに徹する！
「そ・な・た」でしかあいづちをうたない！
笑顔で聴く！

その後、今の会話について振り返りをしました。

<受講者の気づき>

- 「そうですね」「なるほど」は言えたが、「たしかに」はあまり出てこなかった。
- 3種類のあいづちだけでは、あまり会話が続かなかった。
- 他の言葉を使って言い返したくなった。
- 3つのあいづちだけでも、心のこもった（たとえば方言を使った）言い方をすると、相手も話しやすくなった気がした。



(2) 自分の聴き方を意識しましょう「これは、ナイス！アドバイス！」

3つ目のテーマ「最近少し失敗した（困った）話、悲しかった話」では、山下先生と石本先生のお二人が、デモンストレーションを行いました。



悪い例の紹介

(例1)

話し手が話す内容をさえぎって、まったく違う話にすりかえてしまう。

(例2)

話し手の話す内容を聞いて、話し手の行為をきっぱりと否定してしまう。

家庭での会話の中で、このようなケースはないだろうかと振り返りをしました。

(3) 自分の聴き方を意識しましょう「こだまでしょうか？」

途中休憩の間に一人1個ずつキャンディを取り、包み紙の絵柄が同じ者同士でペアを組み替えました。

新しいペアで、4つ目のテーマ「子どものことで気になっていること」について、右のポイントに気をつけながら5分間ずつ会話をしました。

「こだまでかえす」ことにより、言葉をただ繰り返すだけなのに、相手に共感してもらえる安心感が伝わりました。

ポイント!

こだま (=相手の言葉を繰り返す)

言いやすいあいづち
言いにくいあいづち

を意識しながら会話すること!



その後、今の会話についての振り返りをしました。

<受講者の気づき>

- 「こだま」はとても難しい。
- 相手の言葉について自分の言葉を加えてしまい、相手の話したいことが横道にそれてしまう。
- 相手が話したかったことが全部話せたのか疑問。子どもとの会話になると、もっとそうになってしまうのではないかと意識して聴く必要があるのではないかと？



3. 絵本 「ひびわれ壺」… 山下先生からの贈り物として

「ひびわれ壺」というインドに伝わるお話の絵本（菅原裕子訳 二見書房）が紹介されました。山下先生の朗読もあり、子育てをする上でとても心に染みる素敵なお話でした。



あ・ら・す・じ

ある水汲み人足は、2つの壺を使って毎日小川から水を運びます。しかし、1つの壺にはひびが入っていました。ひび割れ壺は、もう1つの壺とくらべ、満身に水を蓄えておくことができない半人前だと自分を恥じました。

そこで、水汲み人足はひび割れ壺に言うのです。ひび割れがあるからこそ、あなたのこぼれた水を使って道端の花を咲かせることができたということ。

問題はひびではありません。ひびがあるからこそ得られるものもあるのです。

わたしたちは、誰でもどこかにひびを持っています。そのひびを欠点として責めるのではなく、生かす方法がきっとどこかにあるはず。きっと…あるはず。

4. 講座を終えて

今回の講座では、山下先生からのたくさんのメッセージに加え、33名の受講者の皆さんからの声をたくさん聞くことができました。会話の実習の時には、受講者の皆さんが一生懸命にお話をされ、そのお話に対して表情豊かに応えていらっしゃる様子がたくさん見られました。そして、山下先生からは、やる気スイッチを見つけるためのたくさんのヒントをいただきました。

本講座をきっかけに、まずは子どもの話に耳を傾けてみましょう。ふだんの何気ない言葉の中に見え隠れする子どもの思いに気づくことがたくさんありそうです。ぜひコーチングのスキルを取り入れて、「子どものやる気スイッチ」を見つけていきたいものですね。

受講生の方からいただいた貴重なご意見の一部を紹介します

- ◇ 子どもの話を聴こう、聴きたいと思いながら、自分がちゃんと聴くことができていなかったことに気づくことができました。「話してくれない」と思っていました、そういった環境をつくっていたのは自分だと思いました。今日からは傾聴を心がけたいと思います。
- ◇ とても良い学びをさせていただきました。話を聞くだけでなく、ワーク中心でお互いに語り合えたのもとてもよかったです。心が通じる感じ、受けとめてもらえる感じが体験できました。講師の先生のさまざまなお話、お心づかい、心から感謝しています。(子どもはもう大きいのですが、子育て支援の学びのために参加させていただきました。ありがとうございます。)
- ◇ ワーク中心で、自分たちで感じて気づくことが主だったので、ゆっくり振り返ってみる時間がまだ必要だと思いました。やる気スイッチはどこにあるのかな……。少し変われたらいいなあ。
- ◇ 気づきのある講座でした。子育ての中で、分かっているけど日常の忙しさに追われて丁寧にできないことが多く、毎日反省しきりなので、こういった講座を受講することで、少し立ち止まっていろいろ考える機会をつくれることはありがたいです。今後も様々な講座を期待しています。
- ◇ 社会的地位や立場などで、大人同士ではできている事も、自分の子どもに対してはできていなかった事に反省しています。今後は、子どものコーチとして一緒に楽しみながら応援していきたいです。
- ◇ 本日はありがとうございました。いろいろ書きたいことがあるのですが、その中でも「ひびわれ壺」の絵本は、最後に胸がつまりました。先生の話され方もとても参考になりました。
- ◇ 「コーチ」とは、その相手の応援者ということで、今後、子どもの一番の応援者になれるように、今日学んだことを取り入れていきたいと思います。
- ◇ 普段は絶対気づけないことに気づくことができました。すぐにマスターできるとは思いませんが、意識していきたいです。
- ◇ ワークは難しかったけど楽しかったです。子どもにもこういう声かけができていませんが、大人同士のコミュニケーションでもできていなかったもので、活用できたらいいなと思いました。ありがとうございました。
- ◇ 話を聴く難しさを知りました。実際ワークをしてみると、やりにくい面もありましたが、聞き上手になってみたいなと思いました。
- ◇ ワークを体験することで、話の聴き方によって、話し手の話しやすさが随分と変わってくるものだと実感することができました。
- ◇ ワークをして、双方の立場になってみて、子どもが伝えたい事をどれだけ自分がさえぎったり、方向を変えてきたのかということに気づきました。帰ったら、子どもにも「話してスッキリした」「満足だ」と思ってもらえるように、今日聞いた事を生かして、いい「こだま」で会話のキャッチボールをしたいと思いました。

ご協力ありがとうございました。