

子どもの夢の叶え方

～未来を自分で決められる子へ～

日時：令和3年10月5日（火）10：00～12：00

場所：吉敷地域交流センター

講師：河村 大輔 氏（ドリームサポートコーチング代表
パフォーマンスエンハンスメントコーチング認定コーチ）

受講生：大人32人

<講座内容>

子どもの自己肯定感や向上心を伸ばす関わり方について、子どもの話を聞く大切さや、親の立ち位置などをわかりやすく教えていただきました。参加者は、ペーパーワークや動画による心理テストを体験することにより、錯覚から新たな見方に気づき、過去から未来への思考の転換をすることにより、夢を実現していく過程を学びました。

5つの問い(ペーパーワーク)

保護者の皆さんに質問

「あなたのお子さんはどんな子どもですか？」

「あなたの子どもさんが、今…」(以下①～⑤の質問)

- ①夢中になっているものは？
- ②こわいもの、嫌いなものは？
- ③自分のことをどんな人間だと思っている？
- ④大切な人は誰ですか？
- ⑤もっている夢はなんですか？



答えを紙に書き出すことで改めて自分が子どもをどうみているか、見直すきっかけになります。夫婦で話してみるのもおすすめです。

視覚心理学から

▼視覚心理学から

錯視や盲点について、スクリーン映像や手元の資料で体験してもらいました。



コーチングとの出会い-自己紹介を兼ねて



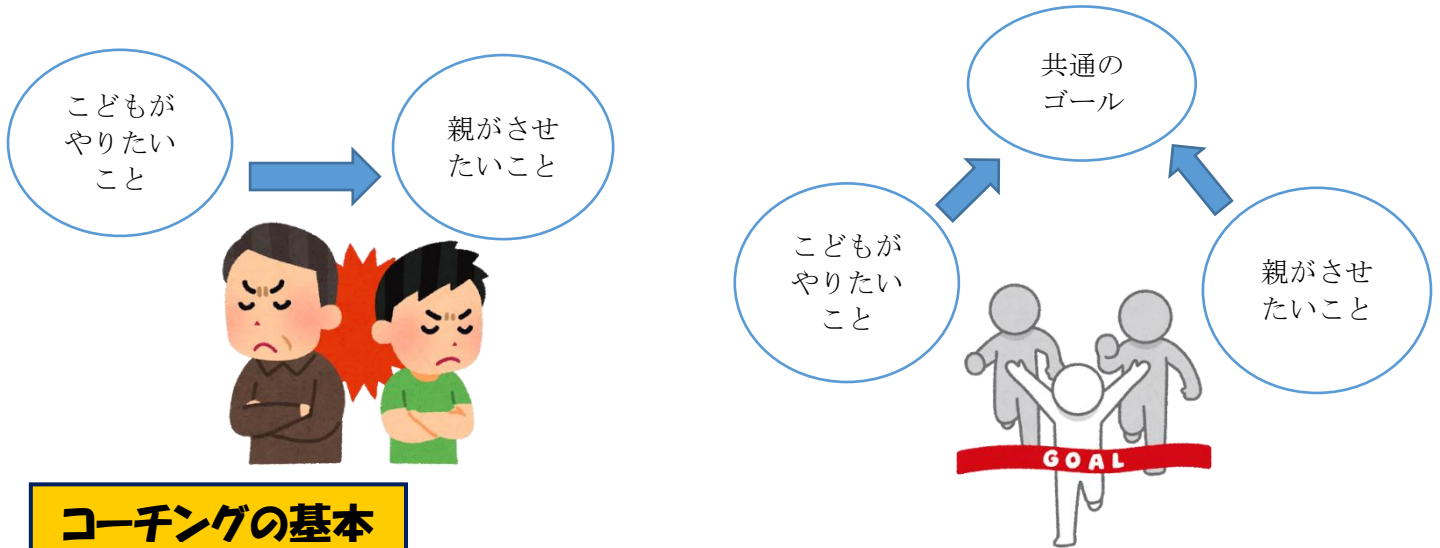
「教師として子どもたちの成長のためにできることを、あらゆるセミナーや書籍から懸命に学び実績を積みました。

適切な指導により子どもたちは目標を達成できることを実感、現在の教育をよりよくするヒントがコーチングにあると思い立ちました。」

ティーチング…知識や技能を教えたり身につけさせたりすること
コーチング…相手のしたいことを達成するのを手伝うこと⇒家庭でやってほしい

★子どもがやりたいことと、親がさせたいことには、隔たりがあり、親がさせたいことの方に子どもを引き寄せようとするとトラブルになりやすい。

⇒親と子どもそれぞれに共通するゴールを設定しよう！



コーチングの基本

クライアントのゴールを引き出すこと=「子どもの話を聞くこと。」が大切！
親はどうしても、「どう伝えるか」ばかりを考えてしまいがち。「どう聞くか」聞き方の技術が必要で。

▼子どもに芽生えた「夢の芽」を、うっかりつぶしていませんか？

親が言いがちなこんなセリフ

「なんでそんなことをしたの?!」(本当にその理由が聞きたいのかな?叱りたいだけでは?)

「そんなことしたらいけん!」

例 子どもがショートケーキをぐちゃぐちゃにして食べている。

…よく聞いてみると、こんな答えが

子「重なっているスポンジとクリームとイチゴを、それぞれそのまま食べてみたかった。」



子どもの行動には必ず理由があるはず！

ポイント

「子どもが言う事を聞いてくれない」

→あなたは『子どもの言う事』を聞いていますか？

重要!

子どもの話を聞くポイント

- ①うなづきやあいづちをうちながら
- ②最後まで聞く(途中でさえぎらないこと!)
- ③確認をする(それは、～ってということ?)

・話を聞いてくれたかどうかは相手が判断します。最後の確認において、子どもが「うん、そうそう」と言ったとしたら、「聞いてくれた」と感じているでしょう。

・人は、自分の話を聞いてくれる相手の話を聞きたがるものです。

共通のゴール設定が難しいとき

普通ってなんだろう？価値観の枠を広げよう！

子と親のそれぞれに望むことに隔たりがあるとき、邪魔しているのは「親の価値観」や「常識」かもしれません。

普通に学校にいて
普通に就職して
普通に家庭を築いてほしい など
…「普通」って何でしょう？

・「平均」って？

標準正規分布図において、「平均からの距離」をもって多くの方は「普通」を位置づける。「平均」に入るのはごくわずか数%なのです。

ポイント

人は凸凹していて当たりまえ。子どもの凹凸の両方を愛してあげましょう！



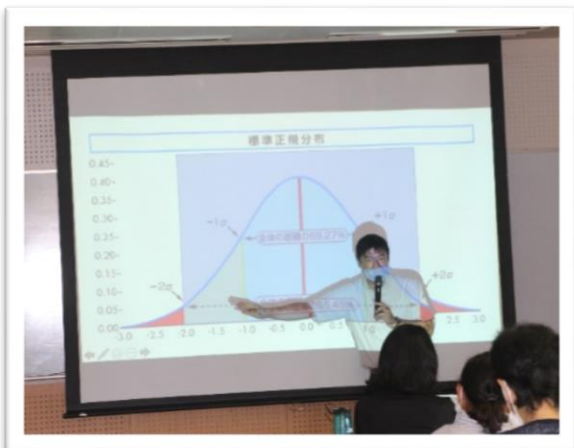
▼あなたのお子さんの長所は何ですか？（ペーパーワーク）

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



▼「あの子変わってるよね」

同質性の高い日本文化においてはマイナスにとらえられやすいが、誉め言葉。『リフレーミング』でとらえ方をみなおしてみよう！



『リフレーミング』=物事をとらえなおすこと
例

うるさい → にぎやか、明るい

おとなしい → 細やか、静かにできる

変わり者 → 自分の世界をもっている

頑固 → 自分の意見をもっている

など

夢の叶え方



- ①ゴール設定（夢を決める）
- ②ビジュアライゼーション※1
- ③エフィカシー※2を上げる
- ④ゴールをコンフォートゾーン※3にする（それが当たり前自分）
 - ※1 イメージすること
 - ※2 「自分はできる」という自己効力感
 - ※3 心地よい空間、無理のない当たり前の状態

①ゴール設定について

「これはできないかもしれない」という、今の自分にとって少し高い目標を設定することがコツ
親が子に声をかけるとしたらどれが正解？

ポイント

- ① 「あなたならできるよ。」
- ② 「努力すればできるよ。」
- ③ 「ちょっと難しいね。」
- ④ 「あなたには無理でしょう。」



正解は①

脳の仕組み

- ・「RAS（ラス）」の存在=認知のフィルター

脳には重要と位置付けられているものだけを通すフィルターがあり、知覚されたもののうち、通り抜けるものと通り抜けないものがあります。

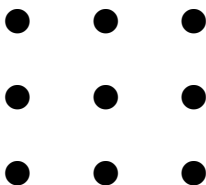


フィルターを通り抜けるもの=認知されるもの
「過去の経験」「記憶」「興味」など

網膜に映っていても、見えていないことになっているものがあります。フィルターは人によって異なるので、10人いたら10通り、別々のものを見て、違う現実を生きているのが我々です。

◆ 体験してみよう

【9つの点を4本の直線で結んでください】



本当は無いはずなのにみえる「枠」
＝「線はこう引くべきという思い込み」
はありませんでしたか？

「枠」が邪魔をして、線を引く位置を狭めている・・・その枠は、「あなたには無理」と言っていることと同じかもしれません。

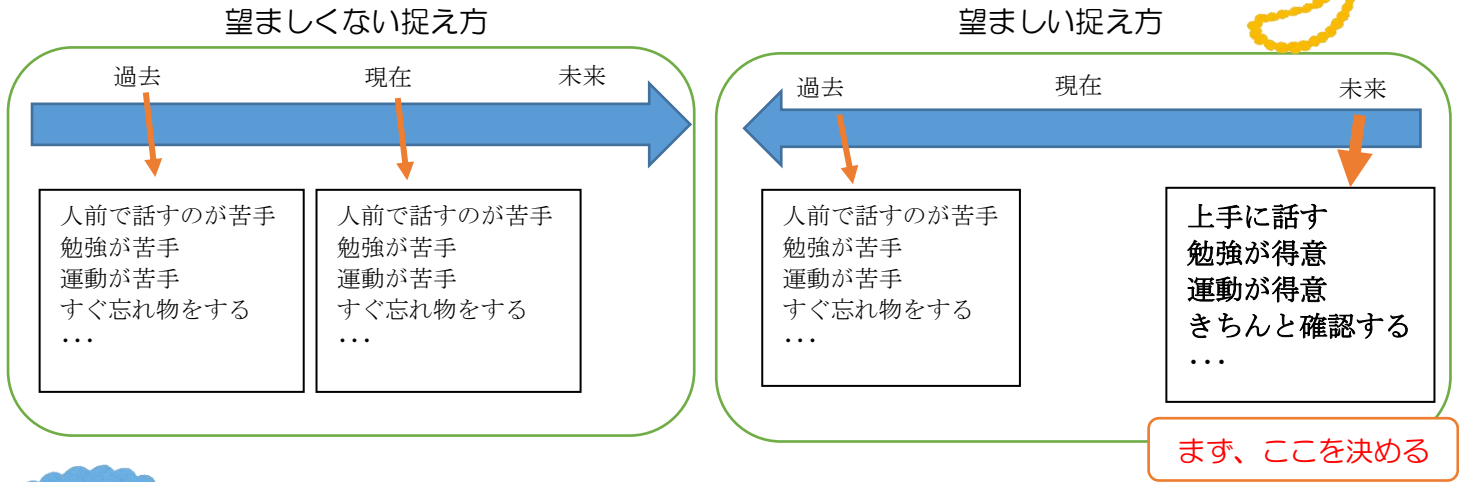
- ・「ラス」がつくるスコトマ（心理的盲点）



今の、親としての自分の価値観（みえている物事）を基準に、夢（子どもの未来）を決めないで欲しい。
「夢」を決めると「ラス」が変わり、夢を叶える方法が見えるようになります！

時間の流れを変える

過去から未来を決めるのではなく、未来を先に決めることが大事。
 時間の流れ方は自分次第なのです！



まとめ

子どもに話を聞いてほしいなら大人がまず耳を傾けましょう。
 保護者の方ご自身が子どもさんのコーチとなって、「心の奥にある思い」を引き出してあげてください。
 同じゴールを目指す「共に歩いていく関係」になりましょう！



≪講座の様子から≫

講師講話では、受講生の皆さんはメモをとりながら聞いていらっしゃいました。個別に意見を発表する際にマイクをむけると、それぞれにはっきりと思いをのべられました。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大予防対策として以下を行いました。ご協力ありがとうございました。

- ・人数の調整・マスクの着用・受付にて検温、体調の確認・手指消毒の奨励・間隔の保持

アンケートより ご意見・ご感想を一部ご紹介

- ★前半だけで、今の私の胸に突き刺さるお話を聞くことが出来ました。仕事をしている忙しさから、子どもに向き合う時間がなかったように思います。もっと子どもの話を聞いてあげなくてはと思いました。「聞いた後の確認」は、今日これからやっていきたいと思いました。本当にありがとうございました。
- ★過去の経験にこだわって、物事を決めつけて、子どもへの声かけ、関わりをしていたことに、先生の講義を受けて気づくことが出来ました。先生が教えて下さった「聞く」ということ、未来に意識を向けて子どもと関わっていくこと。とても前向きな気持ちになる事が出来ました。モヤモヤしていた日頃の子育てが楽しく感じられそうです。
- ★子どもの話を聞くことの大事さを学びました。子どもは要点をまとめた話し方をしないので、ついつい話をさえぎったり、まとめようとしていましたが、聞いたかどうかを判断するのは相手という点を得たので、そこを意識していこうと思いました。ついつい、話を聞くというと、本人が気づけない本音を引き出さないといけないと思っていましたが、もう少し子どもに寄り添っていこうと思いました。あっと言う間に大きくなってしまふ子どもたちが、うれしいようなさみしいような。ゆっくり大きくなって欲しいです。
- ★今まで子どもの話を聞いていると思っていたけど、聞いてなかったなあとよくわかりました。まずは、話をきちんと聞いてコミュニケーションをとっていこうと思います。
- ★コロナでもやもやした気持ちが、ポジティブな気持ちに変わりました。親が変われば子も変わりますね。明るい未来が見えてきました。ピンチはチャンスとは、まさにこの事。ありがとうございました。
- ★子どもの夢を大人が壊さず、大人がどのようにサポートしたら良いかよくわかり、とても良かったです！子どもの可能性を引き出せるように、まずはしっかり話を聞こうと思います！ありがとうございました！
- ★まずは、親である自分自身が満たされていないと、子どもの話に耳を傾けて否定せずに最後まで聞くことは難しいと痛感。自分をケアすることも大切にしようと思う。
- ★「夢」を聞かれる機会が多いのですが、小さい頃から「夢」が浮かばない子どもの力になればと思いました。「夢」の部分についてのお話が短かったのが少し残念でしたが、子育てのヒントを学ぶ時間になりました。「聞くこと」はなかなか難しいですが、確認するという事、実践してみたいなと思います。仕事にも生かせるなと感じました。大変な時期に聞いていただき、ありがとうございます。
- ★「普通は…」と言ってこなかったつもりですが、マナーやルールなど、子どもの意見も聞かず、「こうあるべき」と守らせてきたことで、粹にとらわれてしまったかもしれないと思いました。子どもの話を聞いて、ゴールを引き出す手伝いをして、「あなたならできるよ」と言ってあげたい。