

子どものこころと家族の関わり

～上手な聴き方・伝え方～

日時：令和5年5月19日（金）10時～12時

場所：吉敷地域交流センター

講師：春日 由美 氏（山口大学教育学部准教授、公認心理師・臨床心理士）

受講生：大人 31人

「子育て」とは子ども自身が「幸せ」と思う人生を送ることを支えることであり、自分で考え行動すること（社会的自立）を支えること。子どもの育ちを支えるためには、子どもを一人の人として感謝し、尊重すること、そしてまずは大人も自分を大事にすることが何より大切であることを学びました。

◆年齢別発達段階の特徴と望ましい大人の関わり方

（一部省略して記載しています）

0歳 ○積極的に外界に働きかける

➔ 言葉を使って関わりたい気持ちを大切にする



1歳から3歳にかけて

○言葉の習得 他者と交流することが楽しいと感じる ➔ 言葉での問いかけ

○自分でしてみたい ➔ 見ている存在必要

○生活習慣の技能の習得 ➔ 受け止める人必要

○言葉が豊かになる・運動手指の発達 ➔ できることを支える・自己主張を育てる

4歳 ○家庭や集団での自分の役割を意識 ➔ できることを確かめ支える存在の必要性

5、6歳 ○周りの状況を見て他者の気持ちを察する

➔ 大人が丁寧に子どもの話を聴く。 子どもを大切に思う。

・・・▶子どもも周りを見ることができるようになる。

小学生

○大人の基盤を作っている

○将来へと続く自分を作っている

○夢と現実のあいだ（不安定な時）



受け止めてくれる大人が必要

大人は怒らないで教える

小学生のこころの育ちを支える



話を聴く

◆「そうなんだ」「嫌だったね」とただ聴いてもらう、良い自分だけでなく、悪い自分も受け止めてもらえること…

- ・聴いてもらうだけでおさまる
- ・こころが安定
- ・自分のことをふり返る余裕ができる
- ・自分で考える力がつく、自分の意見が出てくる
(ただし聞くことと行動をゆるすこととは別！甘やかしとは違う)



中学生

○心身の大きな変化、自分の世界、親からの自立の時期

- ➡ 自立を妨げない親・大人の関わりが重要
- ➡ 自分と子ども間に境界線を引く、見守る
- ➡ 子ども一人の意見をもつ人間として認める



安心できる環境が必要
(否定せずに聴く)



▼子どもと関わるために…

◆やってみました ワーク①「聞き方を変えてみる」

- ・2人1組になり、「話す人」と「聞く人」を決めます。
- ・「相手を見ずに聞く」（無関心）、「足や腕を組んで聞く」（傲慢）、「しっかりあいづちを打ちながら聞く」（傾聴レベル1）、「へーすごいね！など感心して聞く」+相手が言うことを繰り返す（傾聴レベル2）等、様々な聞き方を設定してお話してみました。

様々な聞き方を実際に体験することで、自分自身を見直すきっかけになり、子どもがどう感じていたかも理解することができました。



Point

上手な聴き方のポイント

- ★短い時間でもいいので
聴ける時はしっかり聴く
- ★話を遮らずに
まず聴いてあげる



そしてまずは

子どもを支えるために**大人が自分を受け入れる**



自分の心を大切にすることで他人にイライラしない

いつも自分のこころの状態を知っておく



まずは保護者の方が、自分のこころを大切にしましょう。

➔ 心理的適応・自己受容につながり、子どもにイライラしない

◆やってみました ワーク②「こころの天気」…自分の心を知る

- ① 体をリラックス、体の感じに注意を向ける
- ② 教示を開いて、今の自分のこころの天気を感じてみる
- ③ 天気が浮かんできたら、絵にかいてみる
- ④ ペアで絵の説明をする



▼自分も他者も大切に自己主張法:アサーション

自分の気持ちなどを正直に、相手のことも尊重しながら、その場にあった適切な方法で表現する
アサーティブに伝えるために



- ① 「私は」を主語にする
- ② 自分の本当の気持ちに目を向ける
- ③ 大人が完璧でなくていい (弱音、本音も大切に。悪かったら謝る。)

▼子どもの育ちを支えるために

重要!

「子どもを一人の人として尊重する」

- その子が活着ていることに感謝。
- 「良い子」「優れている子」だから認めるのではなく、毎日一生懸命過ごしているその子を大切に思う、興味を持つ。
- 一人の人として尊重し、感謝し、大切に思う (軽んじない)。

- 大人の意見を押し付けるのではなく、子どもの思いに耳を傾ける。
- 子どもは言葉が十分でない。でも本当はとても感じている、分かっている (ストレスが体に出やすい)。
- 子どもは「ちゃんと自分を見てくれる」「わかろうとしてくれる」大人を必要としている。
～他愛のない会話を大切に～

「失敗を支える」

- 自信がない、意欲がない子たちも少なくない。良い体験も嫌な体験も、いろいろな体験を乗り越えることで自信は作られる。
- 「失敗しないように」障害を取り除くのではなく、子どもが失敗した時に支える。
- 社会に出た時に、「自分で考え行動する」力をつけることが大切。

▼春日先生から

子育てとは、その子らしく育っていく、その子が幸せだと思ってくれる人生を送ることを支え、見守ること。親が思うような人間をやることではありません。子は子の人生、その子の思いがあり、社会的自立、「自分で考え行動する」ことが出来るように支えることが大切です。

春日先生からの「魔法の言葉」

「よくがんばっているね」→自分へ

「いつもありがとうね」→まわりの人へ

「自分も周りの人も大切にしてくださいね」

受講者の皆様のご感想を一部ご紹介します

- ★自分のことも見つめ直しながら子供たちへの関わり方を教えてくださり、とても参考になりました。まずは子どもの話を聞いて共感し、親の考えを押し付けるのではなく自分はどうしたらよいのかも考えていきたいです。
- ★あらためてこのような場をいただいて、穏やかな気持ちで自分のことを振り返ることができました。自分のことを認めて、そしてまわり（自分の家族や子ども等）のことをしっかり聞いて今の気持ちで接することができたらいいと思います。
- ★先生のお話がとても分かりやすく2時間の中でたくさんのことを学び、そして自己を振り返られました。子どもとの向き合い方がとても楽しみになりました。
- ★まずは自分を大切にすることからはじめていきたいと思いました。家族、家庭を優先してしまいがちですが、自分を受け止め認めることで子どもへも夫へも接し方が変わるような気がします。
- ★とてもわかりやすく教えていただきました。3人の子どもたちそれぞれの段階に応じてこれからの接し方を変えていきます。でもみんなに共通してもっと子供たちの話を聞こうと思いました。怒ってばかりの自分で、そこが悩みでしたが子どもはわかっていない、繰り返すということ、だから教えるという気持ちで、そして育て方が子どもの人格形成に100%つながるわけではないというところで、力が抜け、やさしくなれそうです。受講できてよかったです。
- ★とても興味深い内容であったという間の2時間でした。幼児期の1歳ごとの発達や子育てがずっとつながっているということは勉強になりました。また親としてどのような関わりをしていったらよいのか、具体的に教えていただけたのもよかったです。定期的に資料を見て頑張ろうと思います。