

子どもの話を上手に聞こう



入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2024年12月



こんにちは こちらは入間市教育委員会です

この家庭教育応援通信では
子育てに必要な情報を皆様にお伝えしていきます。

今回は
子どもの話を聞くときの
上手な声のかけ方、聞く側の姿勢
などについてのお話しです。

入間市マスコットキャラクター
「いるティー」



子どもの話を上手に聞けると

👍 子どもが危機に陥ったときにSOSを発信してくれます
(聞けないとトラブルなどが深刻化すること)

👍 子どもが大きくなってもアドバイスできます
(聞けないと「私・俺のこと何も知らないくせに」となる)

そして、子どもの意見が尊重されることで子どもの人権が守られ、何より子どもとの会話を楽しむことができます



子どもとの会話ってどんな場？

ふだんの会話は、子どもに焦らなくていいよと伝える場で
「大丈夫」「何とかなるよ」
「ママ・パパもよくあったよ」

頑張ろうとした
姿勢に目を向けて



親友との仲たがいなど、言わば子どもの危機では
親という味方がいることを伝えて安心させ

子どもの意向を尊重しながら解決に向けて話し合う場で
ありたいですね。

子どもが話したくなるときって？

話したとたん説教されたら話したくなくなります。

×「だから、あなたは…」

人は誰でも興味関心を持ってもらえたらうれしいもの
忙しいのにちゃんと話を聞いてくれた
一緒になって喜んでくれた、悲しんでくれた
思いを伝えたらうれしそうだった
評価をひとまず置いて、まずは聞いてあげましょう。



やっていませんか？

- × ながら聞き
- × 話の腰を折る
- × 無関心
- × 結論を急ぐ
- × 否定する
- × すぐにアドバイス

スマホやテレビを見ながら…
話の途中で口をはさむ…
ふーん あ、そう…
言いたいことは何？…
だから、だめなのよ…
じゃ、こうしなさい…



「傾聴」 ～子どもの話を聞くために～

心理学の世界で有名な「傾聴」を知っていますか。

相手の話を、相手の立場に立って共感しながら聞いて、
相手がなぜそのように考えるようになったのかを探り、
相手の心の奥にある本当の気持ちに迫る技法です。

相手への理解を促し、互いの信頼関係を高める効果もある
ことから、福祉やビジネスの世界でも注目されている技法で
す。



傾聴を取り入れてみましょう

傾聴の技法を取り入れて上手に話を聞いてみてはどうでしょうか。

- 相手の言葉に共感しながら話を聞いて、理解しようとする
- 「聞く」を7～8割、「話す」を2～3割程度に
- あいづちなどで、聞いているよという姿勢を相手に伝える
- 上手に質問して子どもの話を具体化する
- 「I(アイ)メッセージ」で思いを伝える
- 子どもが沈黙したら待つ

では、順番に考えていきましょう。



まずは共感から

人はどんなふうに話を聞いてもらいたいのでしょう？
まずは、ただ受け止めてもらいたいのでは？



「それはすごくうれしいよね」「大変だったね、つらかったね」

傾聴では、あえて評価をしないで思いを引き出し、相手の気持ちや考えを深く理解していく手法をとります

家族として「〇〇すべき」「〇〇しなさい」という考えやアドバイスが浮かぶのはわかりますが、まずは、じっくりと子どもの気持ちを共感しながら受け止めることが大切です

「聞く」 7～8割、「話す」 2～3割程度に

心理学の傾聴では来訪者（クライアント）が中心です。来訪者自身も気づいていなかった心の奥の考えに気づくように様々な話を引き出していきます。

ですので、聞くことが7～8割、話すのは2～3割。

家庭でのふだんの会話は、いつもこのような割合である必要はありません。ときには語って聞かせることもあります。

ここでは、**子どもの話を引き出すときの心がけ**として覚えておいてください。

聞いているよという姿勢を伝えましょう

「へえ」「そう」だけではなく、次のことを意識してみましょう

- あいづち 共感しながら短く答えましょう
「そうだよね」「確かに」「なるほど」など
- うなずき 子どもの話すスピードに合わせてうなずきましょう。子どもが小さいうちはしゃがんだりして同じ目線で。
- 繰り返し 相手の言葉を繰り返すと効果的です
「そうか、〇〇って言われて悲しかったんだ」
- 言い換え 子どもの言葉を整理して繰り返します
「じゃあ、△△って感じかな」



子どもの話を具体化する質問を

- YES/Noの質問は本人が責められている感じになりやすい
「宿題はしたの？」 「明日の用意はできているの？」
- 答え方が限定されない質問のほうが、話しやすくなります
たとえば「〇〇については、どう？」 「〇〇のときは、どんな感じだった？」 という聞き方です
「いきなり怒ったってどんな感じだったの？」
「嫌だったのは、最高が10だったら、どのくらい？」
「なんとなくって、どんな感じ？」
「どうして、そう思うの？」



「I (アイ)メッセージ」で話す

人はつい相手を責めたり、人のせいにしがちなものです

「（あなた）成績が下がったわね」「だって、先生が…」



「I (アイ)メッセージ」とは、「あなた」ではなく「私」を主語にして話す方法です

「成績が下がっているので、（私は）気になっているの」



印象が少し変わりますね。これを子どもにも促すと、子ども自身が心の奥にある＜自分の考え＞に気づくようになるでしょう。

「先生のごことはわかったけど、あなたはどうしたいの」

子どもが沈黙したら待つ

「沈黙」は、子どもが自分の中に答えを探している時間です

子どもはおとなに比べて経験が少なく、自分の思いや感情がどんなものかわかっていなかったり、わかってもらってもそれを伝える言葉を探すのに時間がかかったりします

そのとき、保護者が「で、どうなの？」「〇〇なんでしょ」と話を無理に進めようとすると、子どもは考えることをやめてしまいます。

その結果、何か話しかけられても、話さなくなってしまうのです — 話を聞く基本は「待つ」ことです —



話を聞いて成長を感じ取りましょう

子どものよい結果だけをほめていると、子どもはよい結果を出せなかったときに「自分はダメな人間なんだ」と考えてしまいます。

子どもの話を上手に聞いて

○結果ではなく、**頑張ろうとしていた本人の姿**に気づいてあげること

○子どもが**認めてほしいと思っているところ**を見つけてあげること

○そして、他の子との比較ではなく、**わが子の成長を喜ぶ**ことができるといいですね

そのためにも、口をはさみたくてもがまんです



子どもを一人の人間として尊重を

「子どもの権利条約」を知っていますか

1989年に国連で採択された国際条約で、4つの原則があります

- すべての子どもは差別されず条約の定めるすべての権利が保障される
- 何かを決める際には、その子どもにとって何が一番かを考える
- すべての子どもは命を守られ、健やかに育つ権利がある
- 子どもは自分の意見を表わすことができ、おとなはその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮する

ユニセフのページに詳しい解説があります



子どもを一人の人間として尊重を

これは、子どもは空っぽの器ではなく、生まれながらいろいろ詰まっている、自分の意見を持っているという考え方です

(これについてはスウェーデンが進んでいて、様々な人がこの国の子育てについて紹介しています)

家庭での会話においても、このことを意識してみましよう

例えば、**子どもが選択する機会**を意識して作ってみる

特に、何か決めるときは必ず**子どもに意見を求める**、などです

おとなだって失敗する

子どもの権利条約の考え方は大事です

- 子どもとおとなは違いがなく尊重される人間であって、子どもだけではなく、親もまた完全ではない、**親も子どもも一緒に育っていく主体**だと考えること
- 日本では「ちゃんと育てなきゃ」と思いがちですが、おとなの役割は、子どもを型にはめることではなく、子どもそのものを認め、**おとなも子どもも失敗しながら成長していくのだということを示す**こと

「過干渉」になっていませんか

- 子どものためといいつつ、何でも親の意見に従わせようとして、
子どもの意見を全く尊重しない子育てを「過干渉」と言います。
- 子どもは聞いてほしいことが無視されてイライラが募ります。
そして、成長するにつれ
愛された実感がない、自分に自信が持てない
自分のやりたいことがわからない
自分で判断して決めることができない
親に対して憎悪の感情が高まる
という状態になりがちなのです。



過干渉と過保護の違い

- 過干渉 子どものためと言いつつ親がすべて判断・指示をする
子どもの意見は無視され、行動の自由を奪われる
結果、自分自身が何をしたいのかがわからなくなる
親に愛された実感が持てず、自分を否定的に考える
- 過保護 子どもの欲求をすべて満たそうとする
問題はあるが、結果的には、子どもは満足することが
多いのでやがて自立していくことができる

子どもと一緒に夢を語りあおう

子どものころから「夢を描け」と言われ、素直に夢を描くと「夢みたいなことを言うな」と言われる

夢は「できないことへの憧れ」で、届かなくてもよいもの
それがあることで向かうべき方向が決まる

「どうせ無理」をなくし、人の可能性を奪わない社会を

これは、植松電機社長 植松務 さんの言葉です。
お子さんと（おとなも）夢のある会話をしてみませんか。
子どもとの会話を楽しみながら。

アンケートへのご協力をお願い

本通信の今後の向上のため、下記のURLをクリックしてアンケートにご協力ください

<https://forms.gle/TEHXV9BmNHHvqSAY6>

ありがとうございました

