



青森市の子育てを応援しています

vol. 27

2022.3.7 発行

サポートセンター
つうしん

サポセン通信



青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供（青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座《きらきら塾》や発達に心配のあるお子さんに関する講座《うとう塾》の企画運営）、情報収集、発信、また子育て相談の対応等を行っています。

サポちゃん 『いいよ』



言葉だけのコミュニケーションで大切なこと

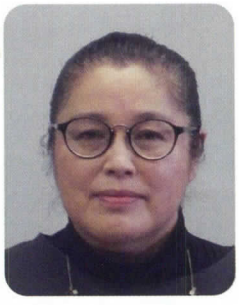
《第6回》きらきら塾

12/17 開催



あなたの気持ちは 伝わっていますか？

～今時のコミュニケーション～



講師：沼宮内 享美さん
(ゴードンメソッドインストラクター)

コロナ禍で直接対話し気持ちを伝える機会が減り、メールやLINEでのやり取りが増えました。そこで、自分の気持ちを誰が読んでも誤解されない伝え方や相手の気持ちや立場を意識したコミュニケーションを知りたいと、沼宮内享美さんを講師に講座を開催しました。

講話では、言葉だけのコミュニケーションの難しさとして【言葉から相手に伝わるのは、全体の7% 残りの93%は、声のトーン（聴覚・・・38%）や相手の表情（視覚・・・55%）など、言葉以外によるものが大半を占めている】事が紹介されました。

また、文章だけでは、自分の意図しない誤解を招くこともあるようです。こうした誤解を避けるためには、絵文字の活用も有効な手段です。そして、何より大切なことは、文章を送る前に、誤解を招く表現や書き方が含まれていないかを再確認することです。

実は、何気なく使っている言葉の中には、無意識に相手を非難している意味合いが含まれている事が少なくありません。例えば、誰かが置いていた荷物を、「置きっぱなしにしていた」という表現の「置きっぱなし」には、置いていった相手への非難が含まれます。または、「いつも置いておくよね」と書いたら相手の人は、「いつもではない!」と、反論したくなるのでは? ということでした。

言葉(LINE等)だけのコミュニケーションは、その時の「見える・聞こえる・数えられる行動」を、相手を批判や否定を入れずに自分の感情や考えを表現することが大切です。お互

いに誤解なくやり取りするために、私を主語に自分の正直な気持ち(感情)を伝えること、相手からのメッセージに対しては、相手の言いたいこと、立場を意識して「私はこう理解しましたが合っていますか?」と念を入れて再確認をすることが大事だと話されました。

普段のコミュニケーションでも、非難や否定を含んだ伝え方をしていることや自分のフィルターを通した表現をしている事などに気づく機会になり、日常生活でのコミュニケーションを学びたいと考えました。



参加者の感想

- * 知らないうちに相手をこうげきする言い方をしてるなーと気づかされました。
- * アイメッセージがとても大事!ということがわかりました。
- * 自分の思った事実を私視点(メッセージ)で相手に伝えることが大事だということで、これからはそれを意識してコミュニケーションを恐れることなく前向きに生きていきたいと思いました。

おしえて！ 岩田先生！！



岩田 彩子さん

《岩田先生プロフィール》

臨床心理士、公認心理師。スクールカウンセラー歴16年。
小・中・高に出向しています。ただ今子育て真っ最中。

しつもん

小学生（高学年）の子を持つ母です。

子どもの「友達はいない。ぼっち（一人ぼっち）が好き」という言葉が気になっています。

担任の先生に学校での様子を聞いてみると、クラスメートの輪の中におり、グループ活動もしているようです。親としては、人と関わることが求めていることが心配になります。

先生からのお返事

「友達」から連想するもの。いつも一緒にいる人、話題を共有できる人、困ったときに助けてくれる人、秘密の話ができる人、登下校一緒に行動する人、放課後に一緒に遊ぶ人、といろいろです。

小学校高学年になると友達つき合いがそれまでと変わってきます。10歳頃までは、男女ともに一緒になって体育館や外にワッと遊びに行ったり、教室で昨日見たテレビの話やゲームの話をしたりする様子をみかけますが、高学年になると興味や関心、クラブ活動などを通した仲間とのグループづきあいに変化します。同じゲームにはまっている、好きな芸能人が一緒、集めているキャラクターが一緒などでグループになり、そのグループの人にしかわからない話題も好むようになります。仲間との一体感を大事にするようになります。そういった仲間がいることで本人たちの日々は楽しく充実します。少し嫌なことが

あっても頑張れたり、耐えたりすることもできます。仲間内で喧嘩と仲直りを繰り返しながら、友達つき合いを学びます。

一方で、自分の好きなものについて話せる人が近くにいないときには、ひとりで過ごす人もいます。周りの話題に自分を合わせていくよりは、自分の好きなものを自分の中でこっそり温めておくことの方が居心地良いのだと思います。

と、考えてみると、質問者のお子さんは一緒に過ごしたい人が今、近くにいないだけではないでしょうか。だから、「友達」がない。でも、その場にあわせてクラスメートと過ごすこともできる。お母さんの心配は一度、奥にしまってよきそうです。ひとりぼっちが好きなことは悪いことではありません。ひとりの時間を楽しむことは、楽しみを共有できる人との出会いを待つ時間にもなっているかもしれませんよ。

子どもの成長に繋がる親の学び

うとう塾 10/2、10/23、11/6、11/20、12/4（全て土曜日開催）

ペアレント・トレーニング

～親子のかかわり方のヒントを見つけよう～

ペアレント・トレーニング（以下、ペアトレと記載）とは、発達に心配のある4歳から小学校中学年の保護者が、子どもの行動に焦点を当て特徴を理解し行動を整理して、それぞれの行動に適した対応を学びます。ペアトレは、親が学習し親子の関わり方について考え実践することで、親子の悪循環を減らすトレーニングです。

講師に、相談支援事業所あおば相談支援専門員：工藤摩世さんをお迎えして、5年前から実施しています。対象は、初めて受講される方で全日程（5回）の受講が可能な方が優先です。

ペアトレは、毎回子どもとの関わり方を具体的に学び家庭に戻り実践します。親の関わり方で子どもの行動が変わることを実感し、毎回のセッションで参加者同士の体験談を聞き、自身の関わり方や対応のヒントなどを気づく機会になっており、第1回目の講座では緊張していた参加者の皆さんですが、回数を重ねることに笑顔が広がっていきます。

参加者からは「他の人の意見を聞くことができて勉強になりました。これからの子育てに、活かしていきたいと思いまし



講師：工藤 摩世さん
（相談支援事業所あおば
相談支援専門員）

た」「ほめることが増えて、自分もイライラすることが減ったと思います。参加して良かったです」「本を読んで理解できなかったことが、実際

受講して納得がきました」など、嬉しい感想を頂きました。コロナ禍での開講では、密にならない会場設営やマスクや消毒の徹底を心掛け、安心・安全の場で開催しました。体験学習（ワークショップ）は、対面による学習でしか得られない学びがあり、改めて人と人が実際に会って話すことで得られる学習の大切さを実感しました。

人間は、人と関わる事で沢山の経験をして社会生活が成り立っていきます！障害の有る無しに関係なく、親が学ぶことで子どもの成長に大きな影響があり「家庭教育」の大切さを確信できる講座になりました。

「うとう塾」ってなあに？

発達に心配（発達の偏りや遅れ）のある4歳～小学校中学校までの保護者や関心のある方を対象に、専門知識を持つ講師をお迎えして、年5回開く子育て講座です。



青森市子育てサポートセンター

【TEL・FAX】017-774-6537（開設時以外は、留守番電話をお願いします。）

【住所】〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア（勤労青少年ホーム）2F

【開設日時】毎週火曜日 10:00～13:00

【E-mail】aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp 【ブログ】<http://blog.goo.ne.jp/saposenrarara>



青森市子育てサポートセンターの運営は、私たち《青森市家庭教育サポーター連絡会》が、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託して行っています。「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい！」という熱い思いで活動に取り組んでいます。