

子育てを
応援します

青森市子育て

vol.15
2018.3.5 発行

サポセン 通信

《サポートセンター通信》

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。

便利な世の中だからこそ大事なことって？

第7回
11/21

きらきら塾 「伝える」コミュニケーション

～私たちの思いが伝わるために～



講師：川内規会さん
青森県立保健大学准教授

子育て中の皆さんは、日々子どもとのコミュニケーションを大切にしていることと思います。でも、自分の思いが伝わらなかったり、子どもの気持ちがわからなかったりと悩むことも多いのではないのでしょうか？子どもに限らず、人とのコミュニケーションは思い通りに伝わらないこともありますよね。

今回の講座で学んだコミュニケーションのスキルとは「伝える」が出来るようになるためのものでした。話がうまく伝わらず、コミュニケーションが苦手だと思っていた私にとっては、新しい視点からの考え方の学びでした。

あなたは子どもに、「ちゃんとしなさい」「ダメでしょ」と注意していませんか？「何をちゃんとするのでしょうか？」「何がダメなののでしょうか？」これでは、怒っている感情だけが伝わって、本当にして欲しいことは伝わらないのです。同じように、非言語で伝わるもの、例えば『聞き流しや反応なし』『忙しさや面倒くささ』『怒っている雰囲気』などは伝わりやすく、どんなにいい言葉を発しても言語・非言語の不一致になるので要注意です。「伝えること」と「伝わること」は違うということも学びました。「伝える」時は、言葉の内容以上に口調や表情などの非言語で伝わっていることのほうが多いようです。大事なのは、子どもに注意するときは、感情的にならずに具体的にわかるように伝える事です。時には



- ***** 参加者の感想 *****
- * わかっているということ的前提ではなく、わかっていないことを前提に具体的に伝えていくことが大切だということ。
 - * また、コミュニケーションの講座を聞きたいです。すごくわかりやすく楽しかったです。
 - * 相手に説明する時、相手の反応をよく見ようと思いました。「わからない」を前提に話す事、これから気をつけようと思います。
 - * 伝えるためには、否定から入らず子どもに具体的に言うて行こうと思いました。

言葉にせずに感じさせ気づかせて自分で考えさせるようにしましょう。

また、自分の「当たり前」は、相手の「当たり前でない」ことも知りました。講座では「わかるはず」と思っていたも、意外に相手はわかっていないということをペアワークで体験し、自分の見ていることや思っていることを言葉だけで伝えることの難しさを実感しました。伝えているようで、伝わっていない！それは「他者とかかわりの中で物事は、お互いにあいまいに捉え、本人にとって、都合よく解釈してしまうもの」ということで、「なんでわかってくれないの？」ではなく「わからない」を前提にしてコミュニケーションをとるということです。相手に自然にわかってもらおうと期待せず、自分から話し・伝え・表現するようにすることが大切です。

伝えるときに気づいてほしいことのポイントがいくつかありましたが、最後に『聞いてくれたことに感謝！』という言葉で閉められていたのが印象的でした。





鳴海先生の 子育てQ&A

児童心理治療施設「青森おおぞら学園」
施設長 鳴海 明敏さん

鳴海さんは、子育て講座の講師など、私たちにもわかりやすく優しくお話をしてください、信頼できる方です。

Q 小2、小4の母ですが、年度が変わる時期は忙しくイライラします。子どもも困らせる言動が増え、怒ることが多くなり自己嫌悪に陥ります。どう対処したらしたらうまくいくでしょうか？



A 年度末は何かと大変ですよ。わが家も青森市に落ち着くまでは公舎暮らしでした。私が転勤となると、引っ越しの荷造りやら業者の予約、子どもたちの転校の手続きまで何から何まで奥さん任せでした。仕事の整理や連日連夜の男の付き合いを口実に、わが家を顧みることが無かったからでした。本当に申し訳なかったと思っています。

さてご質問の件ですが、どうしてこの時期に困らせる言動が増えるのか、少し考えてみましょう。そもそも子どもは、保護者から「見てもらって、言葉をかけてもらって、手をかけてもらって、それで心の安定と生きるエネルギーを得ています。だから、お母さんが年度末の忙しさでいつものような子どもへの関わりが出来なくなると、途端に変調をきたします。いままで、優しくてお利口さんで聞き分けが良かったのに、一転して、怒られるようなことばかりをするようになってしまいます。

「年度末で、一時的にお母さんが忙しくなっているだけだ」ということを理解出来ないで、自分の努力でお母さんの関心を取り戻そうとします。手取り早いのは、お母さんが怒らざるを得ないようなことをしてかすことです。つまり、「怒ってもいいから、ボクに注意を向けてちょうだい!」ということです。

このように子どもの気持ちを理解すれば、子どもを怒ったからといってお母さんが自己嫌悪に陥る必要はないんじゃないかなと私は思います。子どもが望んでいることをしてあげているのですから、忙しさの合間を縫ってどんどん怒ってあげればいいと思います。それでもやっぱり怒りたくないという方には、「なにが起きていて、それはいつ頃まで続いて、その間はどのように欲しいのかなど」を、きちんと説明することをお勧めします。

子どもとの生活が楽しくなるきっかけ

「おしえて!!」「おしえて!!」

うとう塾・自主講座 ペアレントトレーニング

『親子の関わりかたのヒントをみつけよう』

全5回
9/28~
11/24



相談支援専門員
工藤 摩世さん
(相談支援事業所あおば)

印象的だったのは、「ほめ方」のコツです。参加者は、子どもの行動を3つ(好ましい行動・好ましくない行動・許しがたい行動)に分けることで、客観的に子どもの行動をとらえ「ほめ方」を学びました。今までは完璧に出来たらほめると思っていたので、ほめる行動がなかなか見つけられず、ほめていないと感じている方が多かったようです。しかし、パーフェクトを待たず 25%でほめる事を知り、子どもが良い行動を始めた時、しようとしている時など、できるだけ早く子どもに近づいて、穏やかな



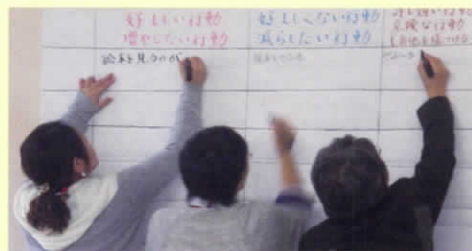
●ペアレントトレーニングとは…

子どもの行動に焦点を当て、それぞれの行動に適した対応を、親が学ぶプログラムです。

基本的には、肯定的な注目(ほめる、認める)を与え続けることにより好ましい行動を増やし、日常生活をよりスムーズに過ごすことを目的に、親の関わり方を体験学習で学びます。

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。



明るい声で伝える事がポイントだと学びました。

あなたのお子さんの好きなほめられ方はなんでしょう? ハグ?言葉がけ?ハイタッチですか?探してみましょう!!

今年度は、お父さんの参加もありました。終了時の感想では『お母さんの大変さがとても良く分かった』と、お母さん方への励ましやねぎらいの言葉を話され、涙ぐむ方もいました。茶話会では、情報交換や悩みなどをリラックスして共有する場になり、参加者同士の繋がりができる機会となったことが、とても嬉しいことでした。そして、講座中にお互いの行動や対応を認め合うことにより、親としての自信をつけることができました。

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。