

# 親子の学び応援講座 (川俣町PTA連絡協議会)

日時：令和元年8月1日(木) 14:10~15:40  
場所：川俣町中央公民館

講演「聞いていますか、子どもの気持ち。語っていますか、親の思い。  
～「自己肯定感」と『生きる力』を育む～子どもの自己肯定感を高める親・教師の接し方」  
講師 親業訓練シニアインストラクター 大屋 弘子 氏

社会情勢の様々な変化により、人と人とのつながりや豊かな体験など、子どもたちの成長に必要な要素が十分に体得できなくなっている現状がある。それに伴い、いじめや不登校などの問題が顕在化し、子どもたちの自己肯定感の形成に及ぼす影響が懸念されている。そこで、大屋氏の講話を通して、親と子が、心を通い合わせながら、親は子どもの成長を促し親も一人の人間としていかに成長していくかを学び、子どもたちの自己肯定感の形成に向けたメソッドを各家庭で行っていただけるように、本テーマを設定し、当講座を実践した。

## 1 講演の内容

### ① はじめに

ア 人生の醍醐味は「出会い」と「ご縁」である。トマスゴードン博士の「親業訓練」との出会いは今から35年前、9歳だった娘からの一言、「お母さんは隣のおばさんと話す時はニコニコして楽しそうだけど、私と話すときは怒った顔しているよ。」であった。ゴードンメソッドを学ぶことで、自分自身の生き方を見直し、楽になった。つまり、「鎧兜を身につけなくとも生きられるように」なり、正直な自分で生きられるようになった。

イ 心理学におけるカウンセリングの手法を応用して考案された親子関係をよくするためのコミュニケーションメソッドをまずは形から学び、内外一致、自己一致させていくことが大事である。

ウ トマスゴードン博士はその著書で「もしも人生をよりよいものにしたいのなら、もっと健康でもっと幸せになりたいと本当に願うのであれば、何よりもまず人間関係の質を高めなければならない。」「親の思いがなかなか子どもに届かないとき、それは親の愛情の深さや子どもを思う気持ちの強弱ではなく関わり方、コミュニケーションの取り方にある。」とし、具体的な方法を示している。

エ 信頼と愛情の構築の基本は親子関係で築かれる。

### ② 家庭教育とは

ア 親や保護者が日常より、子どもに自立を促すよう意志を持って関わること。心の通い合うコミュニケーションにより、「自己肯定感」「自己決定能力」「共感能力」といった「生きる力」が育まれる。

イ 非行に走る青少年にありがちな四つの共通点として、「心の居場所がない」「自尊感情がない」「人生の目標がない」「他者から必要とされていない」があげられる。この「ない」を全部「ある」に変え



ることが心豊かに生きる四つの条件である。

ウ 自己肯定感とは、自分はかけがえのない大切な存在なのだという感覚のことである。

エ 人は違いを持ちながら一人では生きていない。人間関係の中で生きていくのでコミュニケーションが不可欠である。

オ 「親子」といっても、子どもは親の自分とは違う人格である。「離別感」を持ち、「大切な他者としての我が子」との感覚を持って関わる。

### ③ 自己肯定感の形成について

ア 子どもの自己肯定感が育まれるための基本は存在そのものの安心感、その上に、能力に対する自信を持つことである。能力とは、持ち味、個性のことである。その持ち味を大事にし、数値化できない能力、つまり非認知能力をアップさせていく環境が大切である。

イ 自己肯定感を親が育むためには、次の4点が大切である。

(ア) 子どもの話を聞く

(イ) 頑張りを認める

(ウ) 「ありがとう」の言葉を惜しまない

プラス

(エ) 親の要望も伝えていく

子どもの言動で親が困ったり迷惑が及ぶときは親がしっかりと伝え、後ろ姿を見せていくことで、子どもの社会性が育ち、子ども自ら自分の行動を考えていく知的能力を高めていくことができる。

### ④ 親業とは

ア 米国の臨床心理学者トマスゴードン博士が1960年代に創始したP・E・T (Parent Effectiveness Training) のことで、普遍的な技能として世界50カ国に広まっている。日本には「親業訓練」として1980年より導入されている。

イ 元来は親を対象にしていたが、現在はすべての人間関係の構築への有効性が立証され、「Parent」のPから「People」のPへと対象が広がってきている。学校現場、医療現場でも取り入れられている。

### ⑤ 「子ども」も「親自身」も大切にしている関係づくりに必要な三本の柱とタイミング

ア 「聞く」…子ども自身に困ったことが起きている場合は聞く。受け止めて聞くことで支援し、子どもの悩みに解答を出さない。子どもは解決する能力を持っているのでそれを奪い取ってはいけない。

イ 「語る」…子どもが言ったり、やったりすることで親自身が困ったり、受け入れられないときはしっかり語る。親の思いを正直に語ることで子どもに理解と協力を求める。

ウ 「話し合う」…双方が困っているときは「聞く」、「語る」を駆使して話し合う。

### ⑥ 寸劇・ロールプレイ～三分間スピーチをしたくない子ども～



ア 心を閉ざす対応：子どものサインの白いボールに対して親が赤いボールを投げている場合  
子：「明日の三分間スピーチいやだなあ。」

→子どもの身の上で困ったことが生じ、心の叫び(白いボール)を親に投げている。

親：「どうしたの？」

子：「何話しているかわかんない。」

親：「あなたの番だってわかっていたのにどうして準備していないの！」

→コミュニケーションを壊しやすい「お決まりの12の型※」(赤いボール)を投げている。

子：「うるさいな、もういいよ！」→心を閉ざす

イ 心を開く対応：親が白いボールをキャッチして返す

子：「明日の三分間スピーチいやだなあ。」

親：「スピーチ、やりたくないんだね。」→言いかえる

子：「話すことが決まらなくて、困っているんだ。」

親：「話すことが決まらなくて、困っているのね。」→くりかえす

子：「そうだよ、毎日考えてたんだけどね。」

親：「毎日気になっているんだ。」→気持ちをくむ  
 子：「三分間長いよ。こないだ〇君は何も言えなかったんだよ。」  
 親：「あなたも〇君みたいに何も言えなかったらどうしようって、心配なんだね。」  
 →気持ちをくむ  
 子：「人前でしゃべるの苦手だし、何か考えるのが難しいんだ。」  
 親：「何か考えたりするのが難しいのね。」  
 子：「何か作ったりするのは好きだし、それが将来の夢になるのかな。」  
 親：「好きなことを生かせないかなと考えているのね。」→言いかえる  
 子：「原稿用紙にでも書いてみようかな。」→自分で解決していく

※

**コミュニケーションを壊しやすい「お決まりの12の型」(赤いボール)**

- ① 命令：「皆がやるんだから、やりなさい。」
- ② 脅迫：「やらないと、成績にひびくよ。」
- ③ 説教：「人間は我慢してやらなければいけないことがあるのよ。」
- ④ 提案：「原稿用紙に書いて、読んだらどう。」
- ⑤ 講義：「自己表現の勉強になるから、やるべきよ。」
- ⑥ 非難：「まったく、だめな子ね！」
- ⑦ 賞賛：「おしゃべり好きなあなたにぴったりね。」
- ⑧ 侮辱：「たった3分でしょ。情けない！」
- ⑨ 解釈：「クラスの皆の前で、いい格好したいんでしょ！」
- ⑩ 激励：「やればできるよ。頑張っ！」
- ⑪ 尋問：「どうしてやらないの？何があったの？自信がないの？」
- ⑫ ごまかし：「その話は後にしようよ。」

⑦ 能動的な聞き方とその効果

- ア 能動的な聞き方には「くりかえす」「言いかえる」「気持ちをくむ」の三つがある。  
 イ その効果として、自己肯定感が育ち、自己決定能力(共感能力、思考力、判断力、行動力、責任能力)が磨かれる。  
 ウ 毎日の積み重ねで、自己決定能力が磨かれると、「生きる力」が生まれ自立に向かえる。

⑧ 「あなたメッセージ」と「わたしメッセージ」～夕食を作っているとき～

ア あなたメッセージ(「あなた」を主語に語る。)

子：「ねえねえ、抱っこして。」  
 親：「うるさいな、あっち行ってよ。」  
 子：(拒否された、嫌われた、と感じる)  
 →家が居心地悪くなる。

イ わたしメッセージ(「わたし」を主語に語る)

子：「ねえねえ、お話聞いてよ。」  
 親：「今、お母さんはご飯作っているの。」  
 子：(ああ、お母さんは今ご飯を作っているんだ)→そのまま理解する

⑨ 子どもが行動を変えやすい三つの条件

- ア どの行動について言われているかが子どもにはっきりわかる  
 イ 子どもの自尊心が保たれる  
 ウ 子どもとの関係を損なわない

⑩ 非受容の「わたしメッセージ」は三部構成で語る

- ア 玄関先にランドセル置きっぱなしの時  
 親：「玄関先に置きっぱなしだね。」→子どもの行動  
 親：「お父さんこれじゃ通れないよ。」→親への影響  
 親：「困っちゃうんだよね。」→親の感情





イ 抵抗・反発してきたときには、「能動的な聞き方」に切り替える。

子：「だって疲れちゃったんだよ。」

親：「そうか、疲れたんだね。お父さんは通れなくて困るんだよ。」

子：（そうか…。）→子どもの行動が変わってくる。

ウ 感情を率直に伝えることは、感情的になって子どもを非難することから回避できる。感情は自分の一部であり弱みではない。「困るよ。」「がっかりしたよ。」「残念だよ。」「びっくりしたよ。」「心配したんだよ。」

→子どもが行動を変えるかどうかは子どもに委ねる

⑪ 肯定の「わたしメッセージ」

ア 「えらいね。」「りっぱだよ。」「いい子だね。」などと褒めるのではなく、「ほっとしたよ。」「安心したよ。」と肯定の感情を伝える。

→子どもは、自分のしたことがこれでよかったんだ、と自己肯定感を育み、自分の行動に自信が持てる。

⑫ 予防の「わたしメッセージ」

ア 先々のことを知らせておく。対立を予防することができる。

⑬ 対立したときの解決法

ア 勝負あり法…親が子に解決策をおしつける権力主義、子どもの言いなりになる甘やかし主義  
→どちらもよくない

イ 勝負なし法…わたしメッセージと能動的な聞き方を駆使しながら親子共に不満が残らない解決策を考える。

⑭ 終わりに

ア 子どもにとって、親は知らず知らずのうちにモデリングの対象となっている。親は意志を持って、模範、お手本を示していきたい。しかし肩肘を張らず、無理なことをするのではなく、言葉を惜しまず正直な自分を伝え、「誠実さ」「公平さ」「率直さ」を示していくことが大切。

イ 親子の愛情は心の通い合うコミュニケーションから育つ。

研修者はゴードンメソッドの理論を寸劇やロールプレイを通して実感しながら学ぶことができた。「能動的な聞き方」や「わたしメッセージ」など、どのメソッドも家庭で容易に取り入れられることが予想される。大屋氏の優しく穏やかな語り口で、ゆったりとした気持ちで心の通い合うコミュニケーションの方法を演習することができた。

## 2 参加者の声

□ 「能動的に聞く」「わたしメッセージ」等子どもとのコミュニケーションの取り方について具体的な方法がわかりとても参考になりました。相手を認め、肯定する態度が大切だと思いました。

□ わたしメッセージは大変参考になりました。今後の子育てに生かしていきたいです。

□ 具体的な例を出しながらコミュニケーションの仕方がわかり、実践しやすいものでした。こんなに理論的になっていて、びっくりしました。貴重なお話ありがとうございました。

□ 普段からの話で無意識に言ってはいけないことを話していたのに気付かされました。今後は少し気にしながら子どもとの会話をしていきたいと思いました。

□ ロールプレイをすることで、相手の気持ちや自分の思いを理解できました。とてもわかりやすく、あっという間に時間がたったように思います。



- 家庭だけではなく、学校でも実践していきたい内容で、とても参考になりました。能動的な聞き方をしてもらおうと、寄り添ってもらっている、一緒に考えてもらっている安心感があり、不安だった気持ちも和らぎました。ぜひ取り入れていきたいと思います。
- 子どもとの会話の仕方や互いの意見をどのように伝え、伝わるか今日の講演でわかりました。すぐに実践できるかわからないですが、やってみようと思いました。
- 親子との接し方について非常に参考になる講座となりました。今後、自分自身も見直していきたいと思います。