

新学期や新年度が始まり、2 週間余りが過ぎました。お子さんもご家族も新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか？

子どもも大人も、少なからず新しい環境にストレスを感じているかもしれません。そんな時、「話を聞いてもらうだけ」で、心がすっと軽くなるものです。

けれど、子どもたちの場合は特に、話がたどたどしかったり、まとまりがなかったりすることもあると思われます。また、受けとめる親にも余裕がないなど、上手に聞いてあげられないこともあるかもしれません。そこで、当センターの子育て電話相談「すこやかダイヤル」の相談員さんになにかよい対応がないかどうか伺ったところ、「子どもの話を聞くポイント」についてアドバイスいただいたので紹介します。



★「の」で、子どもの気持ちを受けとめる

子どもが何かを話したら、「そうだったの」「くやしかったの」「そう、しかられちゃったの」と、とにかくそのままを受けとめることが肝心のこと。

ここで慌てて「誰が？何で？それで？結局どうなった？」などと尋問に入らないこと。また、「それはだめでしょ」「・・・が悪い」など判定しないという点についても注意が必要です。

まずは「・・・の」と受けとめて、子どもの次の発言を待つ。子どもが話してすっきりして違う話を始める場合は、それでよしとする。続けて、「だってね・・・」と話が続く場合は、さらに受けとめる。聞いてもらえるという安心感が、この時期何より大事だそうです。

一方、話をする側の子どもたちにとって、どんなメリットが生まれるのでしょうか。

「話をすることのよさ」は、実はこんなにもあるそうです。

- ・感情を吐き出すことができ、モヤモヤした気持ちがすっきりする。
- ・話を聞いてくれる人がいるという安心感を得られる。
- ・真剣に話を聞いてもらえることで自尊心が高まる。
- ・人に話すうちに、自分の問題が客観的に見られるようになり、どうすればよいのか見えてくることもある。
- ・ストレスへの対処能力が増す。

厚生労働省HP「こころもメンテしよう」より引用
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/mental/ftf/ftf_01.html

子どもの話を聞く場面としては、お家でおやつを一緒に食べながらなんてリラックスできて最高ですね。

しかし、日常は仕事の都合などで学童や保育園のお迎え時間にぎりぎり滑り込むなど、時間に余裕のないご家庭も多いのではないのでしょうか。そんな中でもお迎えの車の中で、夕飯を食べながら、宿題チェックをしながら、お風呂に入りながらなど、ほんの少しでも子どもの気持ちを受けとめる時間を意識すれば「おうちの人に話してよかった♪」「お話を聞いてもらってうれしかった♪」という満足感が生まれ、コミュニケーションもうまくいくかもしれません。【Ｙ】

〇メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止はこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

〇メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしくお願ひします(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索