



かがやきプラス 小学生家庭版

テーマ 親子のコミュニケーション

対話のコツは「勝負なし」のキャッチボール ～親業トレーニング～

親業シニアインストラクター 藤田 桂津巴 ふじた かつよ

「親業トレーニング」とは、米国の臨床心理学者トマス・ゴードン博士が1963年に創案されたP.E.T（親の役割を効果的に果たすための訓練）のことです。親業とは子育てのことですが、あえて「親業」とされたのは、「子どもが育つ上で親がいかに関わるか」という、親の側に焦点を当てて子育てを見直すところに大きな特徴があるからです。

「一人の人間を生み、養い、自立した人間に育てる」という親業は「偉大な仕事である」というゴードン博士の哲学は多くの親たちに共感をもって受け入れられ、現在も世界21ヶ国で学ばれています。日本でも35年前から講座が開催され、受講した親たちの多くが以下のような感想を述べています。

親のわたしが…

- ・怒る回数が減ってきた。
- ・子どものすることを待てるようになった。
- ・子どもの気持ちがわかるようになってきた。
- ・子どもへの信頼感が出てきた。
- ・子どもも、自分も好きになってきた。
- ・自分に素直になれる一歩だった。etc…

子どもが…

- ・よく話しかけてくるようになった。
- ・反発が減って親の話を聞くようになった。
- ・落ち着いてきた。
- ・自分の気持ちを出すようになった。
- ・やる気が出てきた。
- ・協力してくれるようになった。etc…

親子のコミュニケーションの目的は、相互理解を深め、信頼関係を築くことです。あなたのコミュニケーション・スタイルは、子どもとの絆が深まるものでしょうか？親業トレーニングの①「聞き方」②「話し方」③「親子の対立」を通して、「対話の習慣（クセ）」を見直してみませんか。

①「聞き方」

事例 1

「勉強しないと困るわよ」と親が言うと、子どもは「大丈夫」と言って遊んでばかり。そんなある日、子どもが泣きながら「テスト0点だった」と言ってきました。あなたは、A or Bどちらのパターン？

（親A：「だから、勉強しなさいって言ったでしょう！」
子：「・・・」

（親B：「テストが0点だったから、悲しいのね」
子：「うん、そう。やっぱり勉強しないとダメだね」

親Aは、子どもの話にも「良い・悪い」と「親の判断」を加えて聞いています。そして、子どもの話を十分に聞く前に自分の思いを話し始めています。親Bは、話し始めた子どもの言葉や表情、気持ちなど、目の前の子どもに第一義的に関心を持って聞いています。

聞くとは、子どものメッセージに対する親の推察を伝え、子どもに確認することです。子どもは、親からの確認のメッセージを聞いて「そうかな」or「ちがうかな」と考えます。子どもが自分自身と対話している時、黙り込みます。この沈黙を親が受容して待つことができるのは、子どもが自分で問題を解決できると信じている証です。親がアレコレ自分の考えを押しつけてこないと安心感や親の信頼が伝わると、子どもは自分で問題解決に乗り出すことができます。コツは、子どもからの白いボールに親の判断の色をつけずに、白いボールのまま返す、キャッチボール型のコミュニケーションです。



②「話し方」

親の話し方次第で、親の「愛」が「怒り」となる。

事例 2

約束の時間を過ぎて帰って来た子どもに、あなたは、
なんと言いますか？

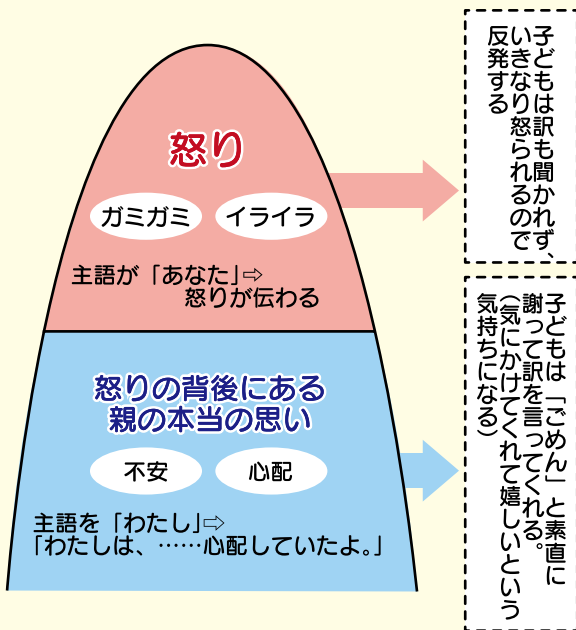
「今何時だと思っているの！」

「何度も同じこと言わせないで！」

「約束を守れないなら〇〇よ！」

「約束の時間に帰ってこないから、あなたに何かあったの
ではないかと心配していたのよ」etc...

♡子どもに愛が伝わる「話し方」の主語は「わたし」



③「親子の対立」

たとえ親子であっても別々の人間です。人間が二人いれば対立は「あるのがあたりまえ」のことなのに、親子の対立は悪いことと考えると、対立が起きないようにしたり、親の権力を使って解決策を押しつけたりと、親子の関係が弱まるようなやり方をしていないでしょうか。親子の対立解決の仕方、親の4つの型を通して見直してみましょう。

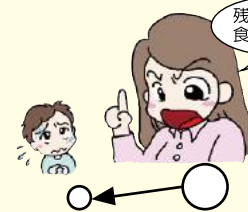
事例 3

親と子の欲求が対立

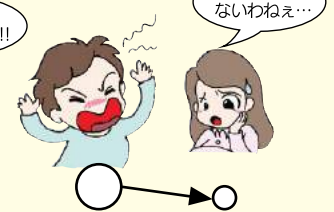
子の欲求：「嫌いなものは、食べたくない」

親の欲求：「好き嫌いしないで、食べて欲しい」

(1) 親が勝つ型

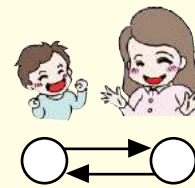


(2) 親が負ける型



(3) 動揺型 (1と2をフラフラ)

(4) 勝負なし型



親「セロリも食べて欲しいな」
子「においが好きになれない」
親「味は嫌いじゃないのね」
子「うん。味は好きな方かな」
親「そうなの。においが気にならなかったら大丈夫？」
子「カレーに入れるのならいいかも」
親「そう。やってみるね。ありがとう」

♡対立解決のコツ

- ・解決を急がない
- ・親の欲求を伝える
- ・親と子のどちらの欲求も満たす解決のアイデアを出し合う
- ・親と子で決めたことをやってみる

(絵) by yuuki

Q & A 教えて、藤田先生!

Q 子どもを怒っても効果がないことはわかっているのですが、ついつい怒ってしまいます。怒る、叱る、の違いもよくわかっていないのですが、叱る方がいいのでしょうか？

A 怒るにしても叱るにしても「子どもが大切だから、いけないことはいけないと教えたい」とか、「その価値基準を毎回言われなくても取り入れて欲しい」等の「親の思い」が背後にあるのではないのでしょうか。ところが、子どもの方は、なぜ叱られる（怒られる）のかがよく分からないことがあります。その理由は①親の思いと言葉が一致していない。②親の価値基準と子どもの価値基準が不一致。どちらの場合も、子どもの行動を変えさせようとすると親の考えを一方的に言い続けると「ガミガミうるさいなあ〜」と反発を招いたりします。親は「子どもを良い方に導きたい」という思いが実現できず、イライラ・ガミガミ！がエスカレート。そのようなことにならないために①話し方の主語を「わたし」にして親の思いを正直に話してみましょう。②親からみて不適切と思う行動の根本に、子どもなりの理由（くやしさを、悲しみ、疲れ、眠気など）があることがあります。子どものサインを見逃さないためにも、子どもの気持ちに耳を傾けて聞いてみましょう。子どももさまざまな思いをもつことがわかったうえで、本当に伝えたいことを素直に話してみましょう。主語は「わたし」で。

家庭教育学級の紹介

金沢市立浅野川小学校教育友会 「わくわく学級」

親子体験会「和菓子作り体験～金沢が誇る上生菓子を親子で作ってみよう～」

中崎講師による和菓子作りの実演の後に、親子で「新幹線かがやき」と「コスモスの花」の生菓子を制作。完成した生菓子をお茶とともにいただきました。

【ねらい】 親子で協力して作業し、親子のコミュニケーションを図る

親子体験会は、親子のコミュニケーションを図る良い機会になりました。小学校に入学すると子供たちは自立していき、親が関わることや協力して何か作業をするという機会は減っていたように思います。そんな中この体験会では、親子で講師の実演に感動し、相談しながら作り、出来た上生菓子の話をしながら食べ、楽しくコミュニケーションをとることができました。子供たちが嬉しそうな笑顔で親と話をしていたのが印象的でした。(参加保護者)



- 平成 27 年 10 月 10 日 (土)
- 10 時 00 分～ 11 時 30 分
- 浅野川小学校 2 階 家庭室
- 大人 56 名
- 子供 70 名

おかあさんはりょうりじょうず
おとうさんはしゅうりじょうず
おとうとはぬりえじょうず ほらね ぼくはほめじょうず

岐阜県海津市
小学校 2 年 北井 巧磨

「誕生日何欲しい？」お母さんに聞いてみたら、
「あんたらおったら何もいらん」っていわれた、
なんか、うれしくなった

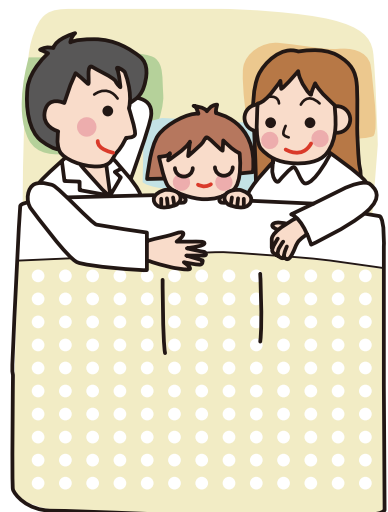
石川県羽咋市
小学校 6 年 山崎 咲弥

一人で食べると さみしいご飯
二人で食べると おいしいご飯
家族で食べると 楽しいご飯

徳島県美馬市
小学校 6 年 山口 健太郎

川の字で 一緒に寝るのも あと何年
きゅうくつだけど
これが しあわせ

愛媛県松山市
一般 上杉 忍



藤田先生の推薦する子育て参考書

●『親として大切なこと』（松下幸之助：PHP 研究所）

「苗木を育てるためには副木が必要です。雨風にゆがめられて曲がりくねった姿にならないように。しつけとは、副木のようなものなのであります。」この言葉に惹かれて読みました。しつけ次第で子どもは育つ、人間として大切なことが特に心に残っています。

●『10歳からの親業』（近藤千恵：講談社+α文庫）

親子関係が画期的に変わった体験談や、親と子の心の壁がなくなる聞き方など、親業の問題解消法がわかりやすく書かれています。

●『自分らしく生きる幸せのコミュニケーション』（近藤千恵：みくに出版）

なぜ、自分をうまく表現できないのか。なぜ、「ノー」と言えないのか。人間関係が変わるシンプルな3つの方法を学べます。

◆親子のイベント情報◆

キゴ山親子自然体験塾・春

テント泊、野外遊び、自然観察、
キャンプファイヤー、野外炊飯、天体観望

- 日時 5/21（土）～22（日）[1泊2日]
1日目9:00～2日目～14:00
- 会場 銀河の里キゴ山
- 対象 金沢市内の小中学生とその保護者
- 参加費 2,500円/人
- 申込み 往復ハガキ
〒920-1141 金沢市平等本町力13-1
銀河の里キゴ山
(申込み受付:4/19～4/29・多数時抽選)
- ※注意 申込み記載事項はHPで確認
- 問い合わせ先 Tel.076-229-1141

めもとすぎ 甥杉少年の森 春の親子キャンプ

- 日時 5/28（土）～29（日）[1泊2日]
1日目10:00～2日目～14:00
- 会場 甥杉少年の森
- 対象 金沢市内在住の高校生までの子供を
含む家族
- 参加費 無料
- 申込み 往復ハガキ
〒920-8577 金沢市広坂1-1-1
金沢市教育委員会生涯学習課
(申込み受付:4/19～5/6当日消印有効・
多数時抽選)
- ※注意 記載必要事項はHPで確認、
食材は各自持参、テントは貸出可
- 問い合わせ先 Tel.076-220-2441

平成28年度 出前講座「みんなで家庭教育」企業の活力、地域の活力は元気な家庭から

みなさんの職場や地域の研修等に、金沢市教育委員会生涯学習課が講師を派遣し、家庭教育講座を行います。講師に関する謝金(上限あり)は、生涯学習課が負担します。場所と時間をご準備ください。詳しくは、下記金沢市教育委員会生涯学習課までお電話で問い合わせください。

家庭教育の相談窓口の紹介

金沢市教育プラザ 子ども総合相談センター	①電話相談	お子さんや子育てに関する悩みごとについて、電話でお応えいたします。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel.076-243-0874
	②子ども専用 相談ダイヤル	子ども専用の通話料無料の相談電話です。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel.0120-92-8349
	③いじめ電話相談	いじめに関する悩みごとについて、電話でお応えします。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel.076-243-1019
	④虐待通報	子どもの虐待に関する通報を24時間体制でお受けします。	Tel.076-243-8348
	⑤児童相談所	18歳までが対象です。相談内容は養護、保健、心身障害、 非行、育成、虐待等です。(平日9:00～17:45)	Tel.076-243-4158
金沢市家庭教育サポーター	身近な地域の家庭教育サポーターが相談に応じます。 (連絡先 金沢市教育委員会生涯学習課 平日9:00～17:45)		Tel.076-220-2441

かなざわ家庭教育通信「かがやきプラス」は、家庭教育について考えていただく目的で発行しました。

年2回の発行を予定しています。家庭教育にご活用ください。

かなざわ家庭教育通信「かがやきプラス」へのご感想・ご意見がありましたら、下記までお知らせください。

〒920-8577 金沢市広坂1-1-1 金沢市教育委員会生涯学習課 Tel.076-220-2441 Fax.076-220-2488

E-mail syougaku@city.kanazawa.lg.jp