

かがやきプラス 中学生家庭版



テーマ 親子のコミュニケーション

思春期も「勝負なし」のキャッチボールで楽笑 ～親業トレーニング～

親業シニアインストラクター ^{ふじた} ^{かつよ} 藤田 桂津巴

「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

「塾に行きたい」と子どもから言いたしたので、費用のこと等、話し合っ行って行かせることにしました。ところが一か月もしないうちに、「塾をやめたい！」と言いました。あなたは、A or B どちらのパターン？

- （ 親 A：「ダメッ！ 自分で行くと決めたのだから頑張って行きなさい！」
子：「だって・・・」
- （ 親 B：「塾をやめたくなくなったのね」
子：「うん、そう。自分のペースで勉強した方が自分には合っていることが分かったから」

親 A は、子どもの話に「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いう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？

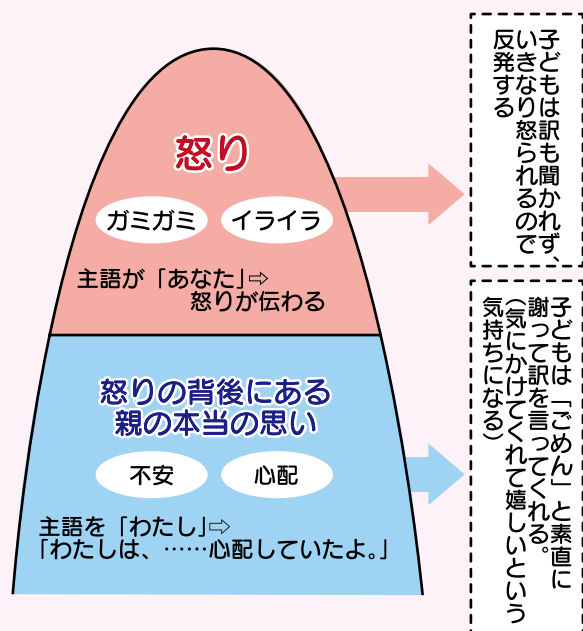
「今何時だと思っているの！」

「連絡ぐらいできたでしょ！」

「約束は守りなさいって何度言ったらわかるの！」

「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て、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いたり、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：「テレビをもっと見ていたい」

親の欲求：「はやく風呂に入って欲しい」

(1) 親が勝つ型

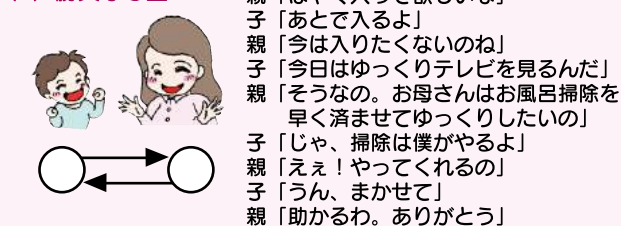


(2) 親が負ける型



(3) 動揺型 (1と2をフラフラ)

(4) 勝負なし型



♡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

金沢市立高尾台中学校PTA「あじさい学級」

「あじさい合唱団」合唱コンクールに参加

中学校行事の合唱コンクールに、例年保護者による合唱団を立ち上げ、『あじさい合唱団』として参加させていただきました。指揮者、伴奏者の指導のもと、3回の練習をおこない本番に挑みました。

- ・曲目『BEST FRIEND』『旅立ちの日に』
- ・練習日 10月13日(火) 19:30～21:00 参加者 31名
10月17日(土) 10:00～12:00 参加者 21名
10月21日(水) 19:30～21:00 参加者 34名

【ねらい】子供たちと同じ感動を共有するとともに、練習・本番を通して保護者同士の親睦を図る

～参加者の声～

- ・子供たちと同じ舞台上に立ち、同じ感動を共有することで、子供と同じ目線で会話もできコミュニケーションが増えました。また多くの方々との交流もでき、同じ目的を達成できたことに大変感動しました。
- ・大人になって、このような舞台上に立つ機会はなかなかありませんので、懐かしいようなこの緊張感、達成感はとても貴重な経験となりました。
- ・この合唱団だけにとどまらず、さらに輪が広がることに期待します。
- ・来年も再来年も、保護者OBになっても、また参加したいと思います。



- 平成27年10月22日(木)
- 金沢歌劇座
- 参加者 57名
(PTA会員、PTA会員OB、本校教職員)

晩ご飯 細かく刻まれた苦手な野菜と
母の愛情がかくれんぼ
気付かぬふりして平らげる

富山県射水市
中学校1年 北川 朋佳

いつの日か
父と母にあげたマッサージ券
まだ 有効かと聞かれ 泣き笑い

青森県むつ市
中学校2年 山本 梨々香



学級だより
どんなに小さく写っていても
見つけてくれる母の愛

岐阜県可児市
中学校3年 鈴木 健真

来たな、反抗期 朝はイライラ、帰ってもイライラ
夕食はモグモグ、パクパク残さず食べるね
まあ、いっか。

三重県桑名市
一般 富岡 昌誠

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。

●『自立心を育てるしつけ』（トマス・ゴードン（著）近藤千恵（訳）：小学館）

教えることと、コントロールすること。なぜ賞罰はうまくいかないのか。コントロールせずに子どもが行動を変えていくには…等のゴードン・メソッドが詳しく書かれています。

●『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 すき 娯杉少年の森 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 娯杉少年の森
- 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 こ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こども専用 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