

令和5年度家庭教育委員研修会記録

- 1 日時 令和5年10月5日(木)10時~12時
- 2 講師 心療対話士 心療カウンセラー 石井 利幸 氏
- 3 テーマ 「子どもの話を上手に聴く方法」
- 4 内容

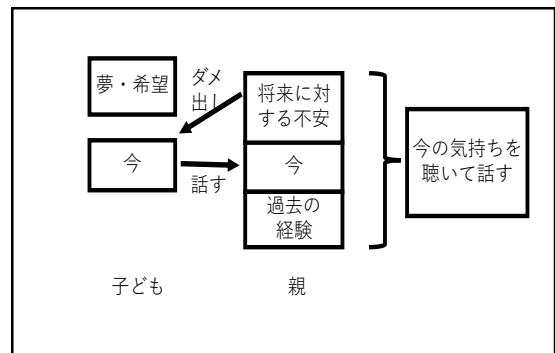
人間関係のトラブルのケアをしてきた。トラブルは、体の体調に表れる。人間関係のトラブルでは、重いケースが多い。それは、相談に乗ってくれるところが少ないことが考えられる。また、世間に対して自信を失う子どもたちが増えている。良好な関係をつくるために相談に乗っている。新聞でも不登板 29 万人という記事が載っていた。親の個性やキャラクターを生かしながら子育てをすることが大切であると考え。AIの発展やリモート学習でさらに人間関係のトラブルが増えていくと思われる。心のもち方を考えていきたい。子どもたちが大人になる頃には今の仕事かなくなっている可能性がある。これからは、今の時代に適応する力が必要となる。

○ 聴く

聴くことが大切である。「耳を傾けて目を見て心できく」という聴き方 ただの開くではない。集中して話を聴くのは難しい。

今の気持ちを聞いて話すことが大切

親は不安や経験からダメ出し発言をしがちである。子どもは今の気持ちを聞いてほしい。ダメ出し発言をするのは、日本人に多い。日本人は、自殺が多いと言われる。これは、セロトニンという癒しのホルモン量が少ないことと関係している。マイナス思考になりがちである。では、どうするか？練習が必要。喜びの表現を練習する。



○ 子どもと親の信頼関係

親の聴く力が大切になる。聴く力とは、情緒を読み取ることである。子どものことを親が理解すること。表情や声を読み取る。＝人を愛する気持ちである。

日常の積み重ねが必要になる。例えば、職場でも上司は、常に話をしていない人にも（話をしていない人にこそ）話し掛けることが必要。こんな話があった。話を聞いているのに娘との関係がうまくいかないという人が相談にきた。話をしていると、あいつちが「うん、うん」だけの人だった。「うん、うん」だけでは、相手に伝わらない。興味関心をもって聞くことを伝えた。家に帰り、娘と話をした。「それでどうしたの？」など話のキャッチボールをするようにしたところ、娘が涙を流しながら、「お母さんは初めて話を聞いてくれた。今までお母さんのことが嫌いだった。」という話をした。

いつも会っている人には、いつものこととして接する。実は、くわしく見ていない。

見て感じて声掛けしない。事例：中2男子。勉強のできる子、人気者の子。かぜで6日休んだ。かぜが治って登校した。→次の日から不登校になった。理由がわからなかった。カウンセリングをしたところ、理由は、だれからも「大丈夫」という言葉を掛けられなかったことだと分かった。認めてもらうことが大切である。

A I時代になり、言葉でやり取りすることがますます少なくなる。

〈メラビアンの法則〉

- ① 文字で伝える (SNS) 伝わる割合 7%
- ② 声で伝える(言葉) 伝わる割合 38%
- ③ 表情を見る(顔を合わせて) 伝わる割合 55%

SNSでは、言葉の裏にあるものは読み取れない。相手の目を見て話す。親は自分のことを理解しようとしてくれる。親は自分の話を聴いてくれる。
⇒ 日常的にそういった関係をつくる。

○ 会話が大切

自分の声を自分の耳で聴くことが減った。→脳の成長に大きく影響する。

「脳の中に情報がつまっている。→ 整理する → 言葉に表す。」この過程が脳の成長にとっても大切。黙っていたら、脳は活性化できない。ひきこもりの人は会話がないうよけいに長びく。

接触時間の長さとおどもの関係の調査がある。一緒にいる時間が長くても会話をしていない場合は、おどもが理解されていないと感じる。一緒にいる時間が短くても会話をしている場合には、理解されていると感じる。

○ 会話のポイント

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">1 大人の意見を押しつけない。2 おどもの話をまず受け入れる。(理解する)3 話を否定しない。4 おどもの話に興味を持つ。5 出きていないことは、分かっていないから繰り返して話す。(分かるように説明する) |
|--|

このことを習慣にする。おどもの話を聴く時間を作る。

図を書く。字を書くことも必要である。人間は、視覚優位と聴覚優位がある。今の子は、視覚優位の子が多い。

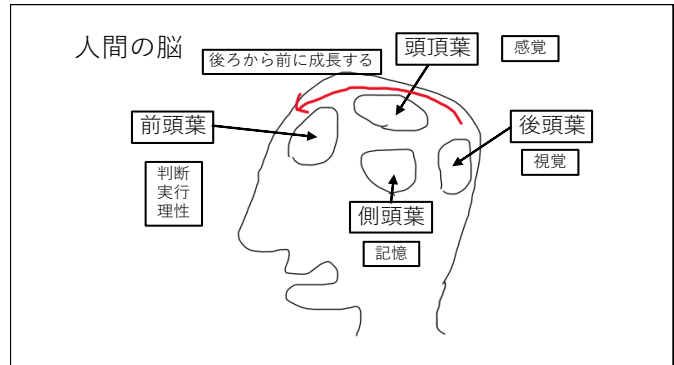
おどもは、親にはきらわれたくない。親は、衣食住を保証してくれる存在であることが分かっている。

親が明るくニコニコしていることが大事。=おどもにとっては一番の薬
おどもと目が合ったらニコッと笑う。そして、褒める。いかに褒めるか。

○ 人間の脳

人間の脳は、回路でつながっている。認知症は回路が繋がらない状態になること。

回路の成長が大切である。そして、回路は後ろから前に成長してくる。つまり、人間として1番大事な前頭葉までしっかりつながるのは、最後になる。23歳から25歳くらいまでは、言葉に出すことは苦手である。特に18歳までは未完成である。大学生が大麻や麻薬を所持して逮捕されたというニュースがある。このことから考えると理解できる。したがって、親の補助(アドバイス)が必要になる。



【質疑・応答】

Q：ゲームやスマホに依存しているが、どのようにしたらよいか。

A：ルール作りを提案したらどうか。また、スケジュール表を作成して（考えさせて）実行するようにしたらよいのではないか。

Q：思春期に入っているのか、友達が来ると離れていく。親としてのアドバイスは、どこまでがアドバイスとなるのか。

A：親はしつこく言い過ぎる傾向がある。危険を避けるなど最低限のアドバイスが大切だと思う。やらせてみせて自分で経験させる。長い将来を見てアドバイスしたらどうか。

思春期は、成長のホルモンバランスが変わる時期だということもある。

(文責：大澤)