



青木村子どもはつらつネットワーク通信

令和元年度 第173号 2月1日

青木村子どもはつらつネットワーク事務局発行

子育てフォーラム青木2019

昨年11月30日(土)に行われた子育てフォーラムでの講演会の様子をお伝えします。



講演会

「子どもの心のコーチング」 ～子どもの自分で考え、行動する力を育てるには～

講師 副島 真由美さん

NPO 法人 ハートフルコミュニケーション

(紙面が限られているため、特に子育ての参考になる部分を中心に伝えたいと思います。)

「自立」というのは人生を自分の力で進んでいくということです。そのためにはどんな力があればいいのか。それは、大きく2つです。「自分で考えて行動し、目の前の出来事に取り組んでいく力」をつけるということ。そしてもう一つが「素直に助けを求められることができる力」です。自分の力には限界があります。幸せな自立とは、自分で考えて行動するという前向きの部分だけではなくて、きちんと立ち止まって自分で何ができるのか、何ができないのか、この時に誰に助けを求めたらよいか周囲が見えるようなそんな目を持った子どもに育つことです。では私たちはどんな働きかけをすればいいのかということをお話しします。



<子どもの発達と親の役割>



考えていただきたいのが、子どもの年齢と私たちの役割です。生まれたばかりの赤ちゃんが0歳の時は、親が完全に保護をしないと生きてはいけない存在です。この時期の子どもは、自分のことは自分ではできないという状態です。その時に私たち大人はどんな役割を果たせばいいのか。ここでは「保護者」という、完全に保護するものとして、できない子どもの代わりに、生きていくのを助ける「ヘルプ」をしましょうと提案しています。

その「ヘルプ」は、子どもの成長に合わせて役割を変えていく必要があります。自分のことは自分でできない存在からできる存在へと受け止め方を変えた時に必要なのが、今度は「親」という役割になり、「サポート」に切り替えましょうという提案です。任せて見守るという役割です。「保護者」の要素をだんだん減らして、ここからは「サポート」でよいと言われる年齢は、何歳くらいだと思われますか。ハートフルコミュニケーションが提案しているのは6～7歳です。小学校入学



の時期と言っています。なぜかという、小学校に入ると勉強や給食も始まって自分で考えなければいけない機会がたくさん増えてきます。この時期は、社会生活が始まる時期と言われています。小学校は送り迎えがなくなって1人で登校するようになり、自分一人の時間が増えてくるからです。その時に、私たち「親」がどんな関わり方をすればよいかを提案しているのが「親が子どものコーチになる」ということです。

<コーチングということ>

コーチングというのは元々スポーツの世界から来ました。スポーツ選手が、試合当日に全力を發揮できるように選手に合った練習メニューを組んだり、選手にあった声かけをしたりすることがコーチの役割です。私たち「親」がコーチになるとはどういうことなのか？それは、子どもが学校生活に入り、自分で考えて行動する時に、自身の力を十分に發揮できるよう、その子に合った声掛けをして力を伸ばしていく、それが子どもたちの自立の一步になるのではないかとお話しをしています。コーチというのは、相手を信頼し相手の能力とやる気を引き出す人です。この人はできるという存在であると認めてその人の能力を引き出し、やってみようという気持ちを起こすような声掛けをするのがコーチの役割です。ハートフルコミュニケーションのコーチングは、子どもの幸せの自立のために親が指示・命令で「あーしなさい、こうしなさい」と言って教えるのではなく、子ども自身がどうなりたいのかという理想の姿を確認して、何が出来るのかを考える、そのために私たち「親」がコーチとして関わるということをお話しします。

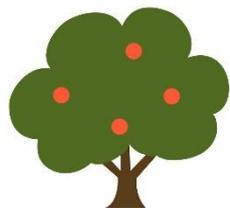


私自身にも、社会人が2人と大学生の息子がいます。やはり「あーしなさい、こうしなさい」と言うのがすごく多かったです。「どうせ言ってもやらないでしょ」なんて言って思いっきり頭から



否定することも結構ありました。後から振り返ってみて「なんであんなこと言っちゃったのかな」と後悔することももちろんありましたが、「この場合どうしたらいいのかな」とその時々を考えて進んできた自身の体験も含めてお話しします。子どもの自立のために、ハートフルコミュニケーションでは、「愛すること」「責任」「人の役に立つ喜び」三つのことを教えてあげて下さいとお話ししています。

<愛すること>



最初に「愛すること」です。「愛すること」を教えることによって子どもの自己肯定感を育てられると言われていています。自己肯定感というのは、この字のとおり自分を肯定する感情です。これは自分という存在を肯定的にとらえる、できる自分を認めるだけでなく、できていない自分もきちんと認められる、そんな等身大の自分を受け止められることです。自己肯定感を表す時に「木」の「根」のイメージでお話する時も多いです。「木」は、必要な栄養を取るために地面の下で大きな「根」を伸ばします。自己肯定感を育てるのもこんなイメージです。必要な栄養素を取るために自己肯定感、自分の中できちんと「根」を育てていく、そうすることによって大きな幹が育って「葉」も茂り「実」もなり大木に育っていきます。

一方この自己肯定感が育ちきれない場合、見えている「木」は大きくても、「根」が小さければ台風など何か被害があった時には、ダメージを受けて倒れてしまうことになるかもしれません。生きていく上で、この自己肯定感が育っていないと、困ったことが起きた時に困難を乗り越える力のベースが弱くなります。

どうやったら子どもに愛することを教えることができるのか。それは「親」がたっぷり愛してください。たっぷり可愛がってくださいということになります。ではどのように「愛している」を伝えていけばよいのでしょうか。小さいうちは言葉だけでなくハグをする、抱っこをする、色々な方法があります。

中でも親が子どもの話を聞くというのがすごく大事になります。自分の辛いことや困ったことを一番身近な存在に相談できる関係性をつくることです。「一緒に時間を楽しむ」もあります。子供たちは自分の世界を広げて色々なことに興味を持ち始めます。その時に少しでも興味を持って子どもの話を聞く、そしてそれを一緒に楽しむような時間を持つことで、子どもには自分の考えていることや好きなものを認められたという感覚が生まれ、子どもに「愛しているよ」と伝えることになります。親から安心感を得られた子どもは、今度はその安心感を周りの人に伝えることができます。この「愛している」「愛すること」を教えることは、「自分を愛する」ということと、「他人を愛する」ということにつながります。

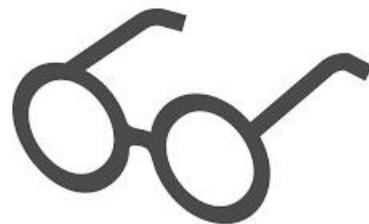


逆に「愛すること」が伝わらない時とは、どんな時でしょう。日々の生活では「あーしなさい、こうしなさい」「早くしなさい」「何やってるの」ということばかり言っている時はありませんか。



さてここで朝起きてから寝るまでの間にお子さんにどんな言葉をかけているか、考えてみましょう。私は、次男が小学校6年生だった時に「お母さんは早くしなさいって言うけど、俺けっこう頑張って早くしてる時って何も言わないよね」と言われたことがあります。できてる時は言わなくて、できてないことにだけ目が行くことがあります。人間は欠けているものに注目する傾向がどうしてもあります。できてるも

のに目を向けるためには努力が必要です。「早くしてほしい」「こうしてほしい」「あーしてほしい」というのは答えが分かっているからこそその心配で、愛情の出し方だと思います。愛してるからこそ早くご飯を食べてほしいし、遅刻しないで学校に行ってほしいという願いが出てきますが、それをどう出すかが、私たち親の大事な務めになります。子どもの「できないところを探すメガネ」を掛けて言葉をかけるのではなく、子どもの「できてるところを探すメガネ」を掛けて子どもに言葉を掛けてほしいと思います。マイナスの言葉掛けがプラスの言葉掛けより多くなってしまうと、子どもの潜在意識の中に自分はまた言われちゃう、また怒られちゃうダメな存在なんだという気持ちが刷り込まれていきます。日々の子育ての中でプラスの言葉掛けを増やす。ただし、できてることを褒めて育てるのではなく、その状態をそのまま伝える「頑張ってるんだね」それがプラスの言葉掛けにつながっていき、またやろうという気持ちにつながっていきます。自分の存在を肯定的にとらえられる、やっっていることが受け止められる状態が自己肯定感につながります。この自己肯定感を育てていくためのコミュニケーションのポイントは「プラスの言葉掛け」です。これは褒めることではなく、できてることをそのまま伝えるということです。要するに存在を認めてそれを言葉にするということが、愛することの関わりになります。



<責任を教える>

ハートフルコミュニケーションがお伝えする責任というのは「反応できる能力」のことです。自分で何か困ったことに対して目の前の出来事に反応できる、自分で何とかすることができる、というのが責任ととらえています。そのためには、まずお子さんのやろうと思っていることをなるべく子どもに任せることをお願いしています。任せると、子どもが自分自身で考える機会をたくさん作ることができます。例えば忘れ物をした時に親が手を貸してしまい、何事もなく通り過ぎてしまうと、子どもは考えることが減ってしまいます。子どもは小さいうちから何かを任せられると、自分で考えて行動するという循環を回すことができます。親は意図的にその機会を作ることができます。それはどうするかというと「余計な手出し口出しを控える」ことです。



朝、お子さんを起こしている方はどのくらいいらっしゃいますか。学校に行くのは誰の仕事でしょうか。子どもの仕事です。学校に行くために起きるのも子どもの仕事ですので、子どもに「何時に起きれる？」と言ってその時間に起こすのではなく、子どもが自分で起きれる言葉がけをする、これが任せることの始まりになります。そうすると子どもの中に状況を把握し、先を予測して何時に出るためには何時に起きようとか、そんな状況把握と先を予測する力を同時に育てることができます。お子さんには考える機会をたくさん作ってほしいと思います。困ってどうしようかなって考え、どう工夫したらできるかな、と自分事として何とかすることを学びます。何とかするという状況を作らない限り子どもには乗り越える力がなかなか育ちません。親もここは頑張りどころです。特に親の生活に影響することだと、親が不便だから手出し口出しをしたくなります。そこで大事なものは勇気を持って手を引く

ということです。これが本当に大変なのです。でも何かを任せる、自分で何とかすることを学んでもらうためには、これを任せようと決めたら勇気を持って手を引くことが一番大事です。

ただし、突然「やんなさい」と言ってもやり方すら分からないし、やろうという気持ちも起きて来ません。そのように任せても子どもは自分で考えて行動しようとはしません。大事なのは「これを任せてみようと思うんだけど」と宣言をして、まず二人で相談し、約束することから始めることが大事です。勇気を持って手を引くためには「任せる」、そして「見ているからやっごらん」と応援をしてあげて下さい。その後で「どうすればできると思う?」と言って「考える時間」を作って下さい。作戦タイムみたいなものを取って下さい。そこまですると子どもは自分でやってみようという気が起きます。



人間とは質問しながら生きている動物です。皆さんも朝起きてから寝るまでの間、実は自分に質問をしています。「今日寒いかな」「何着ようかな」「お腹空いた」「何食べよう」とか脳の中で質問をしています。脳の中での質問というのは子どもには難しいものです。大人が質問をすることで子どもは、次第に自分自身に質問することができるようになります。「〇〇をするために△△できるかな」など質問をつくってあげるのが親の役割です。色々ものを足したり引いたりして質問ができるようになると行動の範囲が広がってきます。これができると自分で何とかする、自分を律して自立する力を育てることになります。どうしたらできるかなということと一緒に考える時間をたくさん設けて下さい。コミュニケーションのポイントは「質問」です。この質問を親がすることによって子どもに任せることが増えてきて、できることも増えてきます。そうすると子どもは「またやってみよう」という気持ちになっていきます。

<人の役に立つ喜び>

次に、人の役に立つ喜びについてお話しをしたいと思います。人の役に立つ喜びというのは、子どもの中で育てるやる気の種です。皆さんも誰かの役に立って嬉しいという体験があると思います。



例えば誰かの荷物を持ったり、電車で席を譲ったりすれば「やってよかった」「またやろう」という気持ちになると思います。もちろん、その時に「ありがとう」と言われれば嬉しい気持ちになります。ホッとした気持ちになるかもしれません。子どもの中に「やってみよう」「またやろう」という気持ちを育てることがやる気の種になります。同時に自分の中で何ができるかなと考えるきっかけにもなります。自分の力を人のために使おうという気持ちになります。これが人の役に立つ喜び、良好な人間関係を築く土台になってきます。

人の役に立つ喜びを育てるという視点で、お手伝いをしてもらって下さい。肝心なのはお手伝いをしてもらったときの声掛けです。「ありがとう」「いい子ね」「嬉しい」「えらい」「助かった」こんな言葉をかけてらっしゃると思います。どれを言われても嬉しい言葉ですが、主語が違います。「ありがとう」は私が主語です。「お母さんは嬉しい、ありがたいと思ってるよ」「お父さんは助かった」と私が主語で伝えます。「いい子ね」「えらい」は主語が子どもになります。主語が子どもの時は、親が評価を伝える言葉になります。お手伝いをしてもらった時は、例えば「あなたが片付けをしてくれてお父さん嬉しいよ」「あなたたちが毎日交代でお風呂掃除してくれて、

お母さんすごく助かるのよ」みたいな感じで親の感情を伝えます。こうすると、何かをしたことに対して人の感情は動くものだという人と人の関係性を学びます。これはお手伝いをしてもらう時だけではなくて実は怒る時、叱る時も同じです。別に感情的に怒る必要はなくて、「〇〇をされると私は困る」と親の感情を伝えると自分の行動が人に与える影響がどうなるのかを学んでいくことができます。人の役に立つ喜びを教える時は、ぜひこの主語を意識して伝えてみてください。お手伝いをすることによって人の役に立つ喜びを学んだ子どもは、自分の力を色々な場面で使おうとします。一番育ててほしいのは「やる気の種」と言われています。お手伝いをさせることが「やる気の種」を育てる時期ととらえて、人の役に立つ喜びを知って頂きたいと思っています。コミュニケーションのポイントは「主語を意識する」です。

＜なぜ愛することが一番先か＞

なぜ愛することを先にしているかは、愛することでお互いの関係性が構築できるからです。お互いの信頼関係があってこそ、何かを任せるといふ順番でない限り、放任されたとか何か嫌なことを押し付けられたという不信感につながってしまいます。でも愛することが一番最初に、根底にあると、その場が安全で安心の場となり、失敗しても大丈夫だからやってみようという気持ちにつながってきます。次に周囲を見る力が育ち、人の役に立つ喜びを知ることによって、子どもには見る目の幅が広がってきます。ハートフルコミュニケーションでは「愛すること」をまず教えて、その次に「責任」として自分で何とかするということを学んで頂き、最終的に「人の役に立つ喜び」を学んでくださいというお話をしています。

まとめになります。子どもの自立をサポートするために教えることは3つです。「愛すること」で自己肯定感を育ててください。自分という存在を肯定的にとらえることになります。「責任」は反応できる能力を育てることです。これが自分で考えて行動する力のメインになります。ただ、自分で考えて行動することを教える前に自分の存在を肯定的にとらえられていないとうまく進みません。ですから、必ず愛することを一番先に教えてください。それができたら自分で考えて行動し、「こんなことができるんだ」「こんな力が発揮できるんだ」という自分の力を知って、初めてその力を「人のために役立てよう」という気持ちにつながっていきます。子どもの自立をサポートするために「愛すること」「責任」「人の役に立つ喜び」を教えて頂きたいと思います。



編集後記

今回は子育てフォーラムの講演会の内容をお伝えしました。自立する子どもを育てるための大事なことを、筋道を立てて教えて頂きました。保護者の方からは、「すごく話が上手で、とても考えさせられる講演でした。これから子どもとどう関わっていったらよいか教えてもらえてすごく良かったです。」「私の子育てについて、合っていること、直した方が良いことが分かりよかったです。母としてしっかりしなくちゃ!!と思いました。」など、感動したというご意見をたくさん頂きました。

