

「お母さま方へ」 家族の会話について

◇以前から言われてきたことですが、お爺ちゃん、お婆ちゃんと一緒に住むことが少なくなり、核家族が急激に増えてきました。

さらに共働きが多くなり、子供たちは塾やクラブ活動に忙しくなっています。そして、携帯電話などの普及により、多くの子供たちが携帯をもつようになりました。

そうしたことは、家族にどのような変化を及ぼしているのでしょうか。家族内での会話時間が減っていることは、私たちにどのような影響があるのでしょうか。

F・U企画、竹崎カウンセラーに、家族の中での会話、コミュニケーションの取り方についてお話を聞きました。

—今、家族の会話というものは、どうなっているのでしょうか？

現代では、テレビっ子やゲームっ子が多くなり、家族の中で会話というものが、ものすごく少なくなっています。「さみしい」と感じられるお母さんが多いようです。

家族の中での会話がないことによつて、子供は友達とお母さんは、ご近所のお母さん達との会話に拡がりなくなっているような気がします。

—どうして家族との会話が少なくなってきたのでしょうか？

やはり世の中のせいにはいけないのですが、共働きの方が増えたということがあり、お母さんの方も、

子供は、学校の行事であるとか、心の中にある悩み事などを、家族に話したり、相談したりせず、友達に携帯でメールをして、子供同士だけで解決してしまっていることがあります。

—両親は、そういうことが起きているということを知らなくて、その結果しか知らないということがあるようです。

子供たちは、相談する相手が家族以外になつてきたので、家族の中のコミュニケーションが取れなくなつてしまつたり、会話が少なくなつたりということがあります。

お父さんもお母さんも忙しく仕事をしていますので、家族のみんながお互いに「きつと、忙しくて聞いてくれないよなあ」と思いながら生活をしているのだと思います。

話をする場合でも、外で仕事をし、家に帰つてきてもやることが多いので、基本的に何かをしながらの会話、「ながら会話」になつてしまっています。料理をしながら、テレビを見ながら、そういう「ながら会話」にしないでほしいということをお伝えしたいです。

—子供にどのように話しかけたらいいでしょうか。

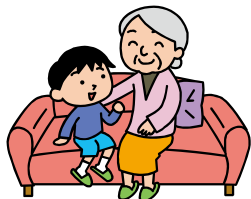
今は、一緒に夕飯を食べることは難しいのかもしれませんが、家族同士の顔色や雰囲気を見て、「何かあったの？」という一言から会話を始めてはどうでしょうか。

寝る前にちょっと時間を作るなど、家族の形によつて、それぞれで時間を見つけて会話をするようにしてほしいと思います。

—小さい頃に会話をたくさんしているとき大きくなってからも会話をできるようにするのがいいでしょうか？

例えば、お母さんの口マネをするとか、おばあちゃんの方言を真似するとかよく聞きませんか？

やっぱり会話が早い家庭に育つと、自分の思っていることを相手に上手に伝えることができたり、人の話を上手に理解して聴くということができたりすると思います。それが習慣になっているような環境であれば、そのように育っていくと思います。



—「聴く」コツについて教えてください。

お子さんに対して、ご主人に対して、ご近所さんに対してなど、それぞれの場合に合わせてということになると思いますが、カウンセラーが行なう傾聴までいなくても、「キチンと聴いているんだよ」という姿勢が必要だと思います。

もの静かに、相槌を入れながら、時々、「あなたはこう思っているのよね」と、話をちゃんと理解していきますよ、ということを表示していきます。

よくオウム返しといいますが、同じ話を何度も繰り返す人に対しては、「今、こう言ったけれども、このなんでしょうか？」と言って、相手に気づかせてあげることが大切です。ただ相槌を打つだけだったら、話を流されているような雰囲気を持つてしまうので、相槌は適度に打ちながら、「もし私が相手の立場だったら何が言いたいのか」と思いながら一生懸命に聴いてあげることが大切だと思います。

—「話す」コツについて教えてください。

子供は、嬉しい気持ちだったり、悲しい気持ちだったり、両親とか友達、先生に話しかけたいと思って走り寄ってきますよね。

でも、その時に、「忙しいからまた後で」と言つて、お母さんは、用事をすることがありますが、その時の子供が感じたというか、楽しかったこと、悲しかったことという感覚

だから、その一番嬉しい時に、嬉しい気持ちを受け取ってあげるといことが、子供とお母さんの間は、ものすごく大事だと思つています。

よく言われますが、やはり話をする時の理想の形は、子供の目の高さまでお母さんが下がって、目と目を合わせてあげることです。叱る時には、静かにゆっくりと叱る、褒める時には、少しオーバーアクションで褒めてあげる。そういうことを親子の間では、年齢に関係なく大切にしてほしいなあと思つています。

—お母さんがイライラしている時は、どのようにしたらいいのですか？

お母さんがイライラするということも、ものすごく人間らしいことです。お子さんの前だからと言って、無理に引きつり笑つていても、子供というのは、「あつ、いま、はなすのをやめておこう」と察知していると思うんですね。

そういう時は、お母さんも子供に対して、「お母さんもこうこうこうで、疲れているんだよ」とお話しされることも大切だと思います。お母さんが受け身だけでなく、やはり子供にも対しても一人の人間という風にして、自分の意見をきちんと伝えるようにしてほしいですね。



その時には、ご機嫌を取るような話し方ではなくて、「お母さんも辛いよ」という風にして伝えてみてください。それを聞いたお子さんは、「つらいときには、つらいっていいいなだ」という風に分かっていきます。



そして、両親が、話の内容を最後まで聴かないうちに、先走りして、「この子が言いたいことはこういうことだ」と思って、答えを出したり、先に叱ってしまったりしないように、気をつけてほしいと思います。

子供の年齢によって会話はどのように変えたいでしょうか。

私の中には、子供に対しての年齢制限というものが全然なくて、やはり目を見て話すことと、「ながら」にしないことが大切だと思います。

お子さんを観察していると、顔色などを見ていれば話すきっかけを作ってあげられると思います。

思春期になってくると、親に言うといい話なのか、友達と話をしたほうがいいものか、やはりその中には照れる内容や話しくいこともありますので、そういった年齢の時には、無理やり聞き出そうとしないで、子供が話してきてくれるのをまったりと待つ気持ちが大事です。

話すきっかけを作ってあげて、それで、話してきてくれるのを待ってみる。そういうことが中学生や高校生位になると大事だと思います。

また、お子さんに限らず、話す方も聴く方も、相手の立場になって考えてみるということがものすごく大事なんです。相手の立場になって「考える」ではなくて、「考えてみる」ということなんです。そうすると、色々、行き詰っていることの中の隠されているヒントが見つかるようになると思います。

私の中では、そういうことをタッチセラピーと呼んでいます。人の温もりや目と目を合わせるなどは、コミュニケーションに欠かせないと思っています。

ボディタッチと言葉のキャッチボールという、この2つは、とても大切だと思っています。親子の間でそういうことをしていくと、ご夫婦の関係であったり、会社の間関係であったり、ありとあらゆる形で広がっていくと思います。

コミュニケーションで会話以外に何か気をつけることはありますか？

目線の高さを合わせることや、手をつなぐことなど、ボディタッチの中にも大切なものがあります。

例えば、叱るときに、距離を置いて叱るのではなくて、膝の上のせて叱ったり、気持ちがあふれている時には、手をつないだりすることもいいと思います。



「家族の問題というのは、どんな時にカウンセリングを受けたらいいのでしょうか。」

お母さんというのは、家事だったり、外で働いていたり、ご近所、学校の付き合いだったり、夫婦、女性として・・・という一番多くの気持ちを持つているので、何に気持ちをおいて何を考えたりいいのかと混乱している方が多いようです。

電話帳やホームページを見ると、たくさんの方のカウンセラーさんがいますので、勇気を出して、誰かに聞いてもらうことをしてほしいです。

誰かに話して、自分の中に溜めこまないでいると、お母さんの気持ちの中にゆとりができると思います。そうすると、聴くことや話すことというのを上手にしていけるようになると思います。

しかし、お母さんの気持ちの中がいっぱい、いっぱいだと、やはり聴いている時でも上の空になったりだとか、聴き逃したりしてしまうことがあります。

ですので、少しでも「しんどいなあ」と思ったときには、信頼できるお友達だったり、自分のご両親だったり、カウンセラーなどに、ストレス解消になるように、全部吐き出してみると、また良いキツカケが何か持てるようになると思います。そうになると、人の話も上手に聴けるようになります。

私のカウンセリングルームでは、お母様お一人だけではなく、お友達やお子さんと一緒に来られる方もいらつしやいます。お話ししやすい方とご一緒にぜひどうぞ。

（注）本文は、竹崎カウンセラーのインタビュー内容です。（2009年6月現在）



心理カウンセラー 竹崎 美千代（大阪府大阪市西淀川区）

F. U 企画 Feeling. up <http://alive-true.com>

（詳細情報）

