

「子供の話の聴き方・話し方のコツ」

◇セラピールームチルドレン、鈴木カウンセラーは、男の子1人、女の子2人のお母さんです。心理学を学んでからは、子育てが変わり、楽しくなったそうです。

最近、子供が何を考えているかわからない、子育てが不安だというお母さん方の悩みをよく聞きますが、子供とどのようにコミュニケーションをとっていったらいいでしょうか。

鈴木カウンセラーの子育て経験に基づいた「子供の話の聴き方・話し方のコツ」についてお話を聞きました。

「子育て中のお母さんへ、聴く・話すことを伝えたいと思ったのはどうしてですか？」

以前（心理学を学ぶ前）は、子供に対して、自分のペースで話をしたり、子供よりも先に自分の言いたいこと話したりしていました。

しかし、心理学を学んでから、子育てが変わりました。そういった自分の体験から心理学を通して学んだことを、子育て中のお母さん方にも知っていただきたいと思っています。

今は、子供のペースに合わせて、まず、子供の話を聞いてあげたりするようにになりました。

そうしていると、子供たちも、「話が聞いてもらえる！」と思って、前より話かけてくれるようになりました。

忙しくて、話に付き合うことができないこともあると思います。

私の場合には、そういう時には、「今忙しから後でもいい？」と言います。そして後から、「さっきの話はなに？」と聞くようにしています。

「聴く、話すことがうまくできなかった時は、お子さんはどんな反応をしていましたか？」

私（親）が、子供に質問しても答えられなかったり、「別に・・・」とか「関係ないじゃん・・・」という答えが返ってきたりすることがありました。子供と気持ちがあはれ違っていたのだと思います。

心理学を学んでいく中で、自分の良くないところというのが分かってきたので、その良くないところを変えるようにしていました。



セラピールーム children

「すぐに、変わる」とはできるので
しょうか？

やっぱり、すぐには難しいですね。でも、自分を変えていくことで、子供の反応が変わってきます。その反応を見ていて、今の自分の言葉や行動が良かったのか、良くなかったのかを考えるようになりました。

心理学を学ぶ前は、子供にどうやって接したらいいのか分からなくて、不安になる時がありました。

今は、子供の反応が良くないときに、「こうしてみようかな」とか「ああしてみようかな」とか幾つかの選択肢が思い浮かぶようになりました。

自分の行動や言葉の変化によって子供の反応が変わっていくことを感じると、**変わっていきこう!**と思う力が持ち続けられます。

「聴くこと・話すこと」というのは、
なぜ難しいのでしょうか？

家族というのは、他人よりも感情が入ってしまうので、難しいですね。

子供に、「こうなって欲しい」と思っているのに、「どうしてそうやってくれないのか」「どうしてそうしてくれないのか」という風に自分の考えを押し付けてしまいがちになっていていると思います。

じゃあどうしたら・・・と言っても、勉強してすぐにできるかと言えば難しいですね。毎日毎日少しずつやっていくことによって、徐々にできるようになってくると思います。

「あつ、今できていなかったな、じやあ次は」とか、「あつこれでもいいか」と繰り返し確認していくことも必要だと思います。そういう風に感じ続けていけば、自分も変わることもでき、相手も変わってくると思います。

「聴くこと・話すこと」の第1歩
として何をしたらいいですか？

よくカウンセリングでも行なうのですが、「くり返し」を使っているかがでしょうか。

「くり返し」というのは、例えば、子供が「あくお腹空いた」と言ったら、「お腹空いたんだ」とって答えてあげるといったことです。

そういうことを繰り返し、積み重ねていくと、「聞いてもらえているんだ」と子供が感じてくれるようになります。

すぐに、私（親）の話したいことを話すというよりも、くり返しを入れてワンクッションおいてあげること、子供は、**自分の話を聞いてもらえた感**がとても強くなってくと思います。

慣れないころは、全部くり返そうとして、子供に、「あまり繰り返しすぎないで・・・」と言われたことがありました（笑）。

でも、だんだんと自然にできるようになってくると、子供は、くり返しされていることにも気付かないようになってきます。



「子育てでは、聴くこと、話すことが一番大切だと思いませんか？」

そうですね・・・でもやはり愛情を与えることが、私は、一番大切なことと思っています。

愛情を与えるとは、例えば、子供のことをいつも気にかけているということや、子供が何を求めているのか探すということですね。

例えば、親がこうしてあげたいという愛情の形と、子供が愛情だと思っている形が、違うということがよくあります。

そういう時というのは、気持ちのすれ違いが起こっています。



例えば、よく小さな子供や赤ちゃんが、木でできた丸や三角、四角といった積み木を、同じ形の穴の開いているところに入れるという玩具があります。

いつもその玩具に例えるのですが、丸い形の穴に、四角い積み木を入れようとしても入っていきませんよね？

子供にとっては、丸が愛情なのですが、親にとってみると、四角が愛情だったりするんです。

だから一生懸命、その丸い穴に入れようとするのですが、伝わらないというようなことが起きています。

だから、子供が何を愛情と思っているのかということ、丸が愛情だと思っているんだということを親は探す必要があると思います。

「子供が思っている愛情（形）に気づくポイントってというのはあるのですか？」

私の子供を例に挙げると、自分を一番に優先してくれることを愛情だと思っている子、一緒にいて優しくされるのが愛情だと思っている子というように、色々タイプがあるんですね。

一番はじめに何かしてあげたときに、すごくうれしそうだったり、後回しにすると、すねてしまったりする子には、「この子は一番にしてくれることに愛情を感じているんだ」と思います。

また、時々「ギュッとやって」と言ってくる子というのは、「この子はスキンシップをやってもらうことに愛情を感じているんだなあ」というように感じます。気をつけて探すと親だからこそ感じる事ができるものがあると思います。

でも本当にそれが、その子にとって愛情だと思っているのかということは、わからないですよ。だから親は、子供が何を愛情だと思っているのか、手探りで探していかなければいけないですよ。だからこそしっかりと聴いたり、見たりということが大切なのだと思います。



子育て中のお母様方へのメッセージをお願いします。

自分は子供を愛しているということをお忘れなさい。子供を愛するというのに、言葉では分かっていると思いますが、怒った時に、「こんなに強く怒ってしまった・・・」と後悔している人は、多いと思います。つい怒ってしまった自分を、「私、本当は、この子のこと好きではないのではないだろうか・・・」と不安を持ってしまっている人もいます。

ですが、どうしてもそんな風に怒ってしまうのか、掘り下げて考えてみてください。

「子供のことが大好きで心配なんだ」という愛情の深さからということがありますので、その辺に気づけたらいいのかなと思います。

でもやっぱり、カッとなって怒ってしまうこともあると思います。でも怒った時には、それは「自分は子供を愛しているんだ」という気持ちに立ち戻ることができるとよいかもしれません。そこをお忘れなさい。

そういう見方ができるようになってくると、自己肯定感のようものが、少しずつできてきます。

何かに失敗したり、子供を叱ったりしたときに、自分で自分を否定していくと、自分に自信がなくなって、どんどん不安になってしまったり、子育てにも自信がなくなってしまいます。

そんな時に、「ちゃんと子供を愛しているからこれをやっているんだ」という自己肯定感が持てるようになる、だんだん子供に対しても

余裕ができてきたり、やさしくなれたりということができるようになってくると思います。

やはり子育てというのは、口では簡単ですが、難しいと思います。相手も人間であるし、子供でもあるので・・・だからと言ってあきらめず、育てていってほしいです。子育てに終わりはないですからね。

「自分の言い方が足りなかった」とか、「自分の対応が良くなかった」ということなど、子育てをしていくと子供から教わることもいっぱいあると思います。気持ちはいつも謙虚であるといいですね。それから、子育てを通して、他の人間関係にも当てはめていくこともできるようになると思います。愛情をもって子育てしてくださいね。

（注）本文は、鈴木カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年6月現在）

※毎月、コミュニケーションの講座や自分を見つめるための講座を開催しています。詳しくは、お知らせをご覧ください。

<http://childrennews.blog24.fc2.com/>



心理セラピスト 鈴木 明美（東京都江戸川区）

セラピールーム children

<http://www.cims.jp/sun/children/>



セラピールーム children

（詳細情報）

