君津市周西公民館　講演会記録

期日　令和３年１１月１８日（木）　講師　内田　智代さん（親業シニアインストラクター）

コロナ禍の今聞きたい
親子時間のすすめ

言葉とタイミング

きれいな言葉と汚い言葉をかけたリンゴの実験。
怪しい話だと思う人もいるかもしれないが、木更津の中学校の先生が同じ実験をしたところ、同じ結果が出た。
先生は毎日リンゴを観察していたが、リンゴは徐々に崩れていくというよりは、あるとき急に崩れた。子どもも同様に、毎日の（悪い）言葉かけで急に崩れることがある。
毎日の言葉かけで、子どもとの関係が変わってくる。

４つのタイミング

・	親　○	子ども	○
・	親　○	子ども	●
・	親　●	子ども	○
・	親　●	子ども	●

○＝心がすっきりしている状態。平常心。
●＝心がもやもやしている状態。ふさぎ込んでいる状態

今の自分の状態は？？？

客観的に自分の状態を見つめることで、他人（子ども）の状態も把握しやすくなる。
親と子、どちらかが●だと両方●になってしまいがち。子どもが●でも、それにひきずられないようにする。そして、子どもを○にしてあげるようにする。
自分が●の時は、怒りたくなってしまうので距離をとる。
親や子どもを○にするための方法を考える＝親業
○にするためには？　→　とにかく話をきく！

きく
- だまる
- ハ行であいづち（はあー…、ふーん、へー、ほう…）
- そう、そうなんだ…等

２人１組でロールプレイング

Ａさんは「私が●のとき」というテーマでＢさんに話をする。

Ｂさんはただ話を聞く。２分行う。⇒⇒⇒

Ａさん（話し手）　２分を長く感じた人も短く感じた人もいると思う。

話す事が好きな人も苦手な人もいる。それは生来のもの→９つのタイプ“エニアグラム”

エニアグラム

１．きちんとタイプ：まっすぐ並べたい。適当でいいんだよなど言われるとかえってストレスになる。
２．助けたいタイプ：自分のことより人のことが気になってしまう。「ありがとう」が喜び。
３．主人公タイプ　：みんなに褒められることが喜び。１番を目指す。
４．芸術家タイプ　：感性が豊かで感じやすい。繊細。
５．学者肌タイプ　：自分の世界を大事にしている。「みんなと一緒に！」はストレス。
６．まじめタイプ　：ルールをまもり役割を果たす。輪を重んじる。仲間外れにされる事をおそれる。
７．にぎやかタイプ：楽しいことが大好き。元気いっぱい。時に軽はずみ。
８．強いタイプ　　：とにかくエネルギーがあり声が大きい。いじめっ子になってしまうことも。
９．いやしタイプ　：のんびりと平和を愛する人。事を荒立てたくない。やさしい。

９つのタイプは生まれて死ぬまで変わらない。社会の中で生きていくためには、その特性を抑制しなければならない場面もあるが、特性そのものを否定しないように、特性が良い方向に生かせるようにする。

自分のことを中々話さない子に、あるいは話しすぎる子に「もじもじしないの！」「でしゃばらないの！」と声をかけたくなるが、「この子はこういう子なんだ」ということを認める。

親は、子どもが社会の枠からはみ出さないように、理想の子どもに育てようとし、自分の理想と大きく外れた特性の子どもを愛すことは難しい。人には９つのタイプがあるという事を知り、理想とは外れた子どもも、そういう特性として認めることが大切。

Ｂさん（聞き手）　Ｂさんは、言いたいことがでてくると思う。「私の場合は…」「それってどういうこと？」「もっとこうした方がよい」等々…。しかし言いたいことはさておいて「あなたはそうなのね」と話し手の言うことを認める。

講師と学級生でロールプレイング

講師＝母　学級生＝子どもの役となり、子どもの気持ちを体験

指示命令型→問い詰めるような話し方。部活に行きたくない理由も話せず、言いたいことが言えない。

受けとめ型→子どもの話や語尾を繰り返す。行きたくない理由を話して子ども自身で解決法を考える。

事例紹介

はなくん（年中）
はなくん：幼稚園に行きたくない　→　母：行きたくないんだね
仲間に入れてもらえないんだ　　→　そうか、仲間に入れてもらえないんだね
給食を食べるのが遅かったからなんだ　→　そうか、それで仲間に入れなかったんだね
（しばらく抱っこする）
⇒今日は給食を早く食べ終わるようにがんばるよ！

としくん（４才）
としくんはお父さんが大好き。はしゃいでお父さんにキックしたらまともに当たってしまい
お父さんがとても痛がっている。
としくん：おれ、やってないよ！　→　母：そうか、やってないんだね
おれはやってない。ともか（妹）がやった　→　そうか、ともかがやったんだね
おれと、ともかがやった　→　としくんとともかがやったんだね
おれだけがやった。
⇒お父さんに、「自分がやったと言えてえらいね」といわれて、としくんはお父さんに謝った。

「しつけは悪い事をしたそのときに」という考え方もあるが、子どもが●の時に叱っても伝わらない場合もある。この事例で言えば、すぐに「嘘をついてはいけない」と叱る方法もあるが、子どもが落ち着いたあとで話をした方が伝わりやすい。お互いが〇の時にじっくり話をすることで、信頼関係ができ、成長しても色々と話をしてくれるようになる。

あなたメッセージ

同じ「片付けなさい」という言葉でも、●の時と〇の時では言い方が変わってくる。
〇の時には問題はなく、しつけとして必要な場合もあるが、●の時には言い方がつよくなってしまうので、あなたメッセージは避ける。では●の時には？→わたしメッセージ

わたしメッセージ

自分の気持ちを伝えることで、他人の気持ちに気づきやすくなり、相手への思いやりの心を育てることになる。
事例紹介

しょうくん（中１）
バスケ部で靴下がくさい。そのままリビングに入ってくる
母：靴下のにおいがきつくて、リビングに充満して吐きそうになる　→　しょう：ちょっとまって吐きそうでつらいよ　→　靴下で足がきゅっとしてないと落ち着かないんだ
そうか、落ち着かないんだね。でもこまったな…
⇒これでいいかな？と新しい靴下にはき替えた。

（文責　周西公民館　山田）