

「思春期」の子に向き合う 親子のコミュニケーション



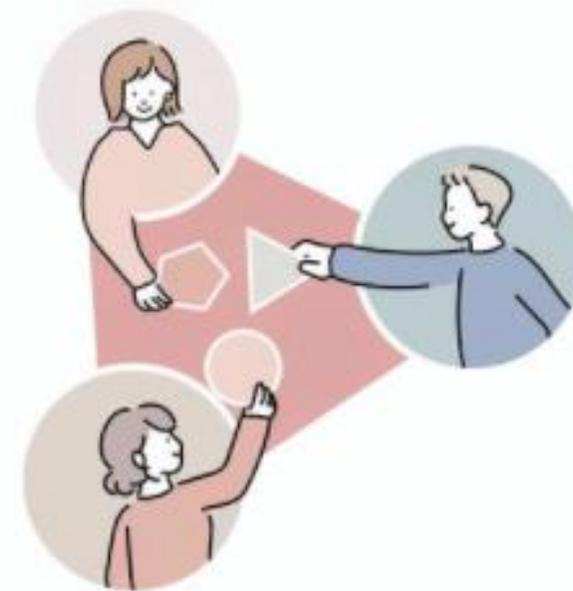
一般社団法人
共生と共育ネットワーク
Kyousei to Kyouiku Network

理事 木村 尚文

2. 心理的「安心・安全」 の環境をつくる

ご家庭で…

コミュニケーション
取れていますか？



一方的に押し付け・伝える・話すことが コミュニケーションではありません

● (親の) 普通
(べき あたりまえ)



子の状況・感情

● 進路を
考えるべき！



思っているだけでは伝わりません…

言葉（要件）を交換する事は コミュニケーション…？

ごはん
食べた？

食べた

(親⇔子) (先生⇔生徒) (夫⇔妻) コミュニケーション

“心”と“想い”“考え”を交わし合うもの

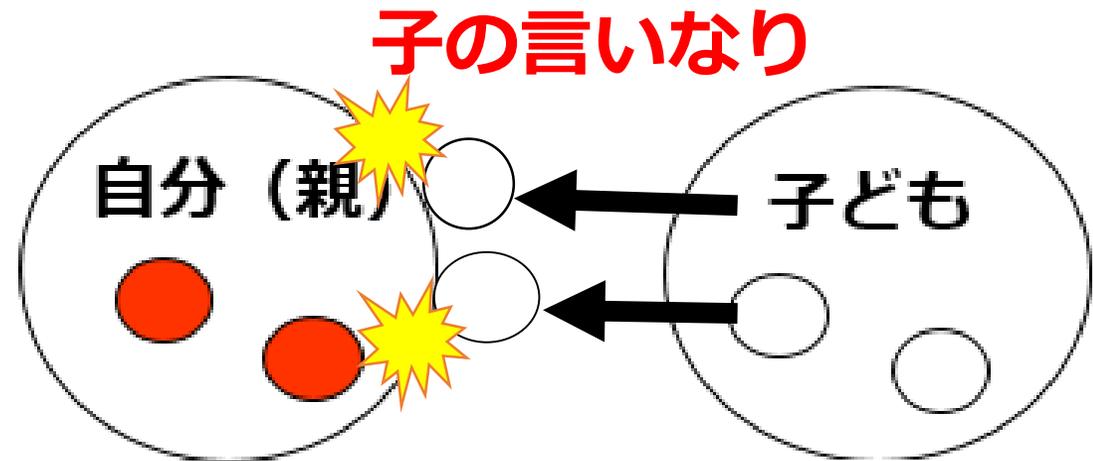
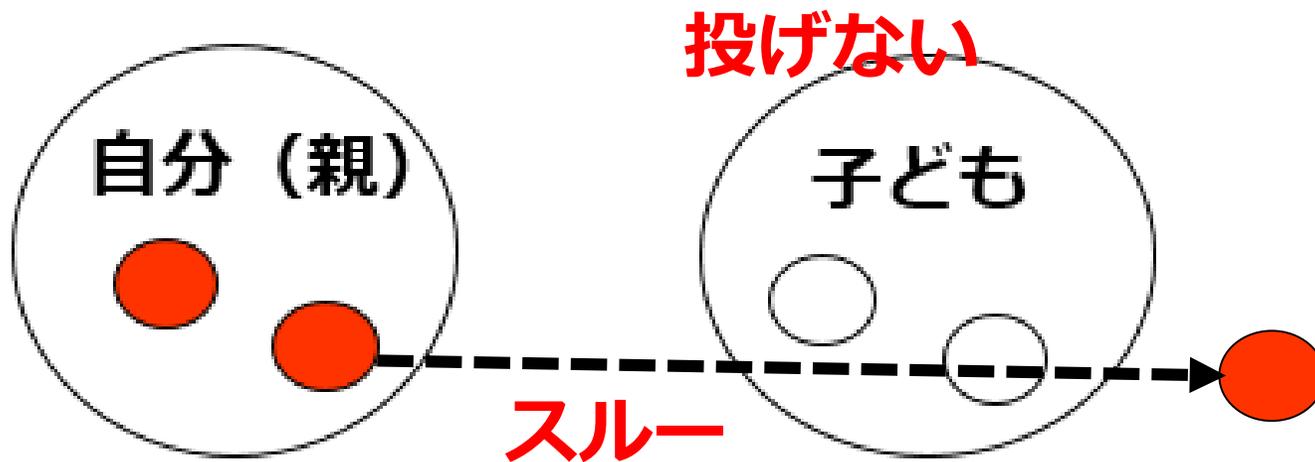
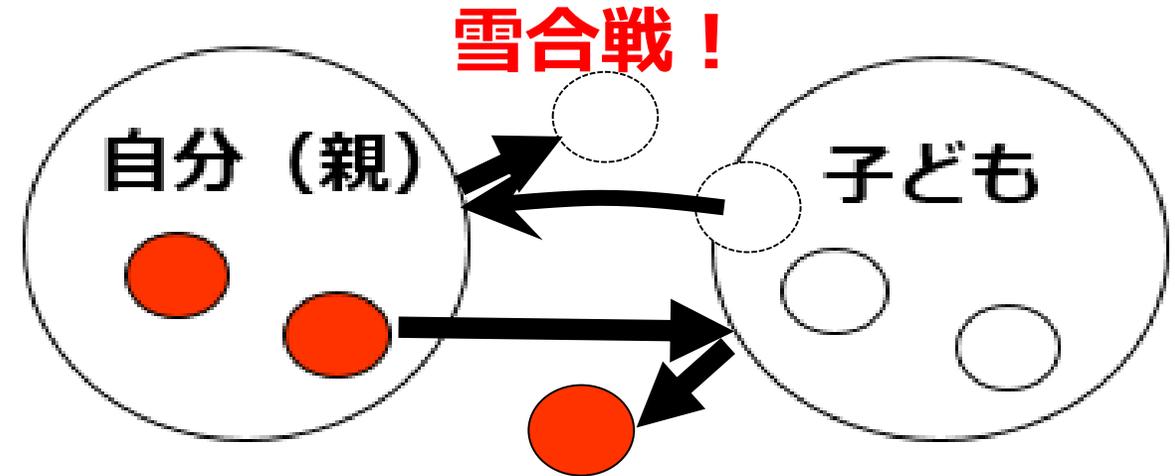
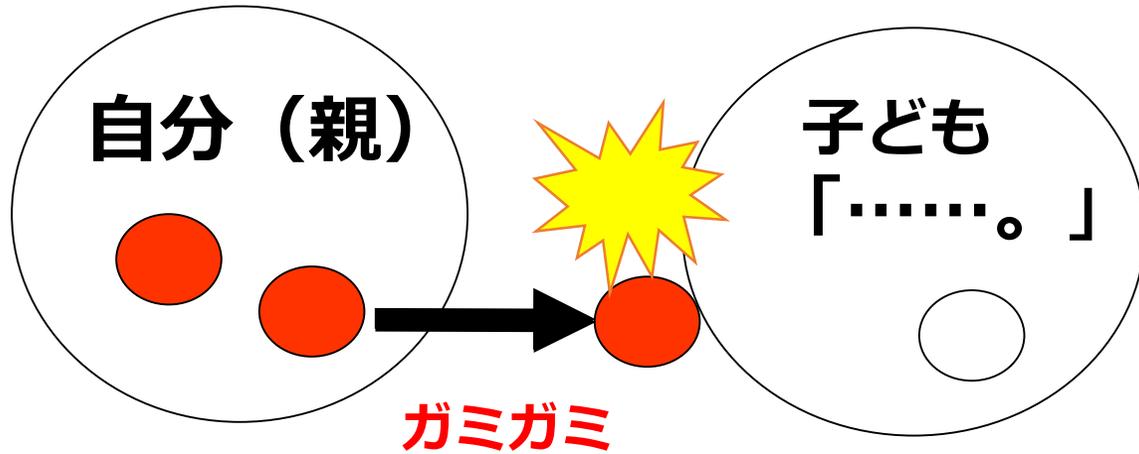


“心”と“想い”のキャッチボール!

ドッジボール

お子様との会話はどんな感じですか？

ドッジボールの例



コミュニケーション（キャッチボール）には…

心理的 **安心安全の環境づくり** が必要

「自分の思っていることを **受け止めてもらえる**」

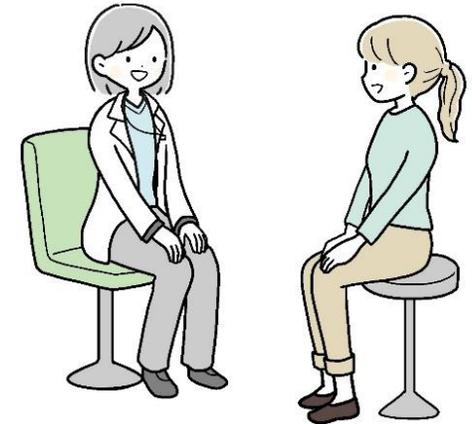
「聴いてくれている」 **安心感**



傾聴の態度と姿勢

心理的 安心安全の環境

- 体を相手に向け、相手の目や顔を見る
- 柔らかい表情を心がけて…
- やや前のめりに（聴くよ…）



- 腕組み、~~スマートフォン~~を触ったり… は、
聴く意思を感じられない。

傾聴：「反射（反映）」 ・ （閉じた・開いた）質問」



子の感情・話 ○ に対して 自分の意見や判断 ● をせずに 言葉・気持ちを返す

◆閉ざされた質問：「はい」「いいえ」などのひと言で答えられる質問

◆開かれた質問：理由・感じていることを聞くなど長い答えを引き出す質問

グラントルール【例】 ▶

心理的**安心安全の環境**

否定・批判しない



話をさえぎらない



話したくない事は話さなくても良い



自我形成に重要な 子の「自己肯定感」を育む

寄り添い（姿勢・声かけ）

「自己肯定感」の育みは「自我形成」に重要



社会で求められる力

生きる力

自己肯定感

自我形成に影響

変化・多様化の激しい 絶対的正解のない社会…

…問いを立て→協働し→最適解へ

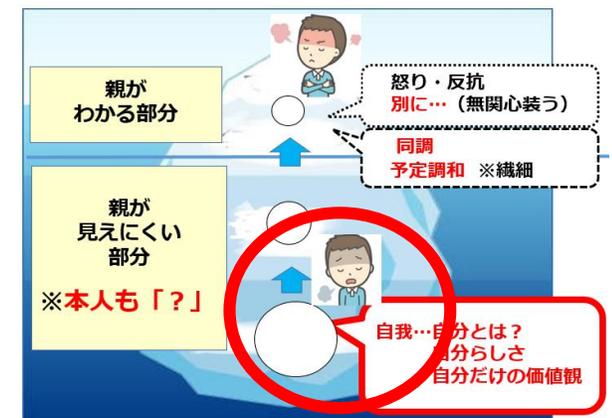
…困難・失敗も乗り越える

自分らしく生き、自分を表現

…**自分のありのまま**
(〇も×も) を認める

自分に価値がある

可能性を信じる **自分が好き**



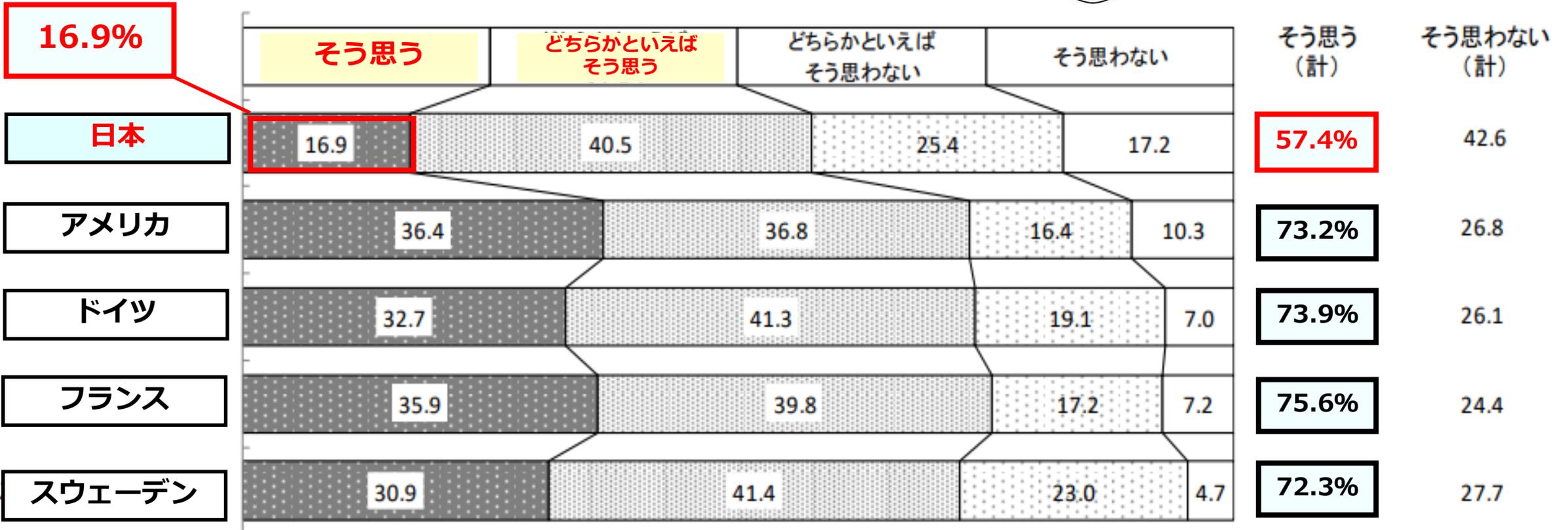
「自己肯定感」の低い日本の青少年

自分のありのままを認め 自分を肯定的に捉える
自分には価値がある 自分の可能性を信じる

13歳～29歳の男女 令和5年 内閣府調査



「自分自身に満足していますか？」と聞かれたら…



自己イメージ … 他者からの評価の交流の中で形成

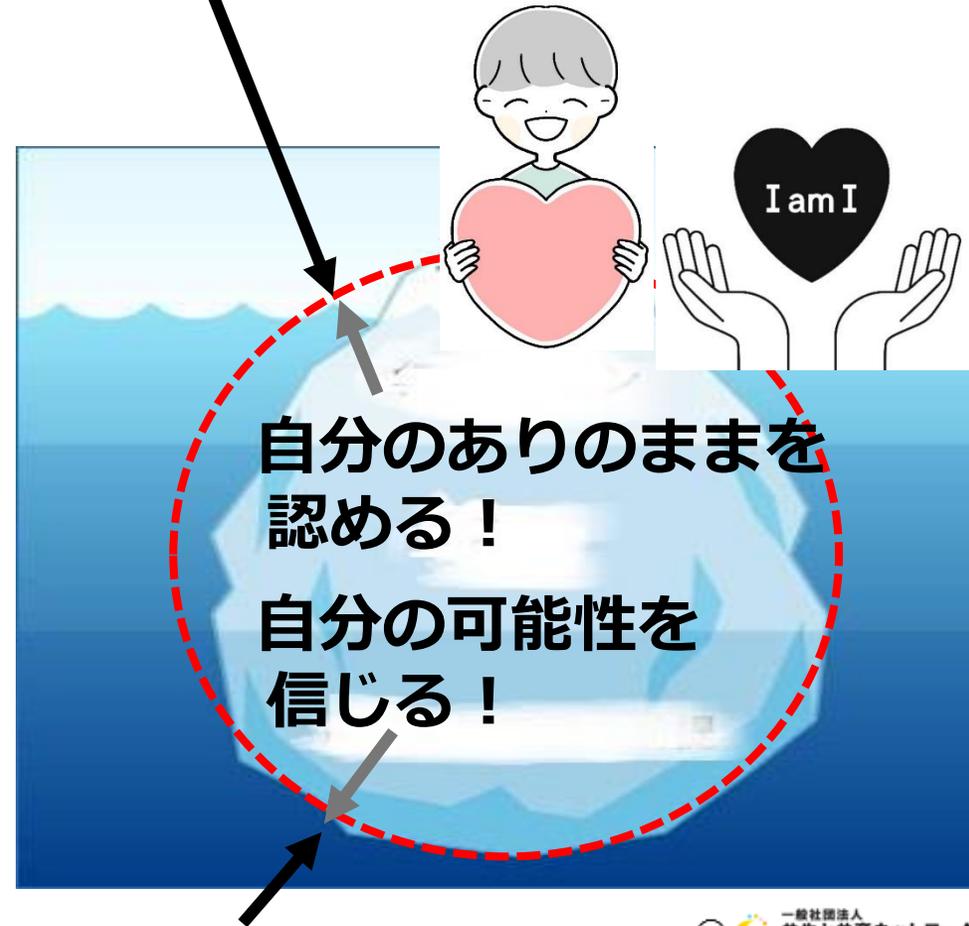


自己イメージの形成は **親**（・先生・友人…）の**影響が！**（**+**にも **-**にも）

自己肯定感を育む 親の姿勢・声かけ

- ① プロセスをプラス評価
- ② 比較は「今までの自分」
- ③ できた&よかったことに注目
- ④ 子どもの感情に共感
- ⑤ 興味・関心
- ⑥ チャレンジした事を称賛
- ⑦ 自分らしく…を評価

- ▲結果・順位で
- ▲他者との比較
- ▲できないこと
- ▲体裁を気にする
- ▲自分の興味だけ
- ▲教えた通りに
- ▲皆一緒に



子どものありのまま（個性）を認める（よい事もできない事も）・共感する

【ワーク】

お子様にどのようなコミュニケーションをとりますか？

息子の洗濯物をタンスに入れようとしたら…

25点のテスト答案が見つかった！

タンスに隠していたのだろうか…。



減点方式より **加点方式で** …25点取れた！

25点取れたことを前向きに評価する

「叱られる！」と思うから隠す…**叱る材料ではない**（グランドルール）

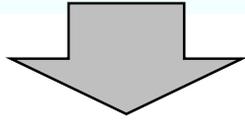
理想（100点）から「できていないこと」の減点では
ほぼ永久に満たされない…。

過去の原因追及より **未来志向で** …これから〇〇しよう

加点方式で子どもができていること・長所をほめて、
これから**さらに伸ばす意欲**を導いていく！

「自己肯定感」が高くなると…

自分のありのままを認め 自分を肯定的に捉える



- ◆ できないこと・失敗を恐れない
- ◆ 自分から働きかける (主体性)
- ◆ 自分に自信をもって考え、行動する
- ◆ 相手も肯定し、認めることができる

社会で求められる力

- ◇ 主体的に自ら「問題点」を探す
- ◇ 多様性を受容、協働し
- ◇ 「より良い解」を導く

生きる力

- ◇ 困難・失敗も乗り越えて
- ◇ 信頼し周りの人と協力
- ◇ 自分を表現し、自分らしく
- ◇ 自分で考えて行動

子どもの「自己肯定感」を育む 心理的安心・安全の環境



親の前向き (+) な「寄り添い」が重要

- ◆ (良いことも できないことも) ありのままを肯定する
- ◆ 子どもの個性を認め、プロセスを称賛、励ます
- ◆ 「失敗しないように」ではなく
「失敗しても大丈夫！ チャレンジしてみよう！」



NEXT

3. 子の感情・葛藤に寄り添う