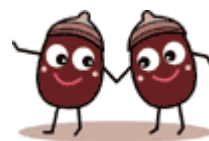


家庭教育学級新聞

山武北小家庭教育学級

「子どものほめ方テクニック ～コーチングの視点から～」



講師の藤本先生



- ◆ **一人一人に合わせて褒めたり叱ったりしながらやる気を出させる・・・**
兄弟でも性格が違うから、それぞれに合わせて変える



★コーチングスキル「承認」



- 「ほめる・声かけ・あいさつ」は、相手の存在を認めていること
「〇〇ちゃん、おはよう」と名前を付ける
- 変化や成長に気づき伝える、見たものを言葉にして伝える

★コーチングスキル「ペーシング」

- 相手にペースを合わせる・・・相づち、
声のトーン、顔の表情
「逆上がり、初めてできたよ！」
と言われたら、喜んでいる子どもと同じ

★コーチングスキル「質問」

- 相手に考えさせ、気づきを与え発見を促す質問
兄弟けんかの時「何でそんなことするの」と言っていたのを「そういう時はどうすればいいかな？」と聞く

七月十七日木曜日に山武北小の家庭教育学級が開催されました。千葉県子どもと親のサポートセンター研究指導主事の藤本真由美先生からコーチングについて教えていただきました。コーチングとは、相手の能力や自発性を引き出すコミュニケーション技術だそうです。これを子育てに活かせるよう言葉のかけ方などを学びました。先生からは、小学校低学年くらいまではほめ言葉をシャワーのようにかけてあげよう、子どもの存在を認め、家が一番の居場所になるようにしてほしいとの話がありました。

参加者からは「やっているとやる気が出てくることになった」「家で安心してやるようにしていきたい」「子どもをほめていきたい」など新しい気持ちと前向きな感想が出て、有意義な家庭教育学級になりました。

我が家の子育て

山武市立蓮沼中学校教頭 川口 邦男



子育て中の保護者の皆さまのお役に少しでも立てればと思います。つたない文を綴りました。

私は三人の子ども（三人とも大学生）の父親として、そして家族の一員として何が出来るかと、いまだに自問自答する毎日です。妻や周囲の支えもあり、幸運にも何とか「家庭」を築くことが出来ました。そこで、ふだんから心がけていることをいくつか紹介します。

1. 「YOUメッセージ」より「I（愛）メッセージ」の言葉かけを

子どもと会話するとき、つい「（あなたは）しなればいけないう」という「YOU（あなた）メッセージ」の言葉を発してしまっています。親として子どもに良くないという思いは、時には支配的な言葉になり、子どもに窮屈な思いをさせ、時には反発さえ生じることがあります。

そんな時は、あれこれ考えずに、率直に「（しな）ほしい」という「私（I・アイ・愛・自分）メッセージ」を使って、親の気持ちを直接伝えるように心がけています。

2. 「ほめること」より「一緒に喜び、感謝すること」

「褒め（ほ）めること」の難しさは、子どもは、褒められようとして、本当の自分でいるより、仮の自分をつくり、親を喜ばせたいという気持ちが感じてしまうことです。子どもが親の望むことをし（てくれ）たので喜んでしまい、いつの間にか子どもの正しい価値観の獲得を妨げることもあります。

ただ、次のような時は、「すごいな」と一緒に喜ぶように心がけています。

- ・自分の能力以上のことに（不安を乗り越え）挑戦しようとしたとき
- ・自分の弱い心と戦いながら、（例えば失敗したとしても）最後までがんばったとき

- ・人として、正しい道を選んだとき
- ・人間の本当の「強さ」とは、このようなことを自分の力で、何度も乗り越えていったときに培われていくものだと思います。

3. 「甘やかすこと」と「甘えさせること」の違い

子どもにとって一番辛いのは「さびしさ」です。

子どもが甘えたいときは、心の

「さびしさ」を埋めたいときです。

そんなときは、子どもとの時間をより多く共有し、十分に甘えさせてほしいと思います。



※このコーナーは、リレー形式で順次自分の子育てについて、エピソードや思うことなど気ままに書いていただく予定です。お楽しみに。



では「甘やかす」とはどんなときでしょうか？「子どもにきびしく言って、をやらせています」という場合は、表面上きびしく見えますが、心理面では逆に甘やかしていることが多いものです。子ども側に見れば、自分の考えで行動して、親にガミガミ文句を言われるなら、何も考えずに親に従っていた方が楽です。そして、親の言うことに従っていたら、だいたいは失敗無き事が運び、成功感を味わうことができます。その結果として、自分で考え、判断し、決断する（責任をとる）といった本当の「厳しさ」から逃れることにつながってしまいます。本当の「厳しさ」とは、失敗をしたときに、周囲の人や環境のせいにならず、ありのままを受け入れ、真の自分と向き合い、自分の力で乗り越えていくことだと思っています。

4. 「我が家の十秒ルール」で、小言や愚痴を飲み込む

息子が中学生のとき、部活で疲れて、居間でだらしないくつろぎ、周囲に服や靴下が脱ぎっぱなしという光景によく遭遇しました。そんな時の第一声は、私も妻も「だらしないくつろぎな」「テレビばかり見ていないで、をしなさい」等の親子のイライラを増幅させるような言葉かけでした。しかし、家でせつなくくつろいでいるのに、毎日こんな言葉かけをされたら、家にいるのがいやだろうなと考えるようになりました。

そこで、妻と相談し、子どもへの注意は十秒間待って、小言や愚痴を飲み込んで、心を静めてからにしよう決めました。たとえ居間が散らかっていても、素通りして別の部屋で一呼吸おいて、言葉を考えます。そうすると落ち着いてきて、言葉かけの内容も「疲れているようだね」とか「お腹すいてないか」といった言葉かけから、会話に入ることができるようになりました。子どもの返事の様子で、その時の機嫌もわかり、会話を続けたいのか、そっとしておいてもらいたいのかもわかるようになりました。

現在の日本の子育ては、いろいろな意味で本当に大変だと思っています。しかし、「子育て」は偉大なことであり、親としての使命でもあります。子育ての時、常に私は自分を育ててくれた母の言葉「子どもを育てることで、自分（親）も成長させてもらっている」ということを忘れないようにしています。

CAPって、なに？

Child Assault Prevention
子どもへの 暴力 防止



「安心・自信・自由」を絵で表現



寸劇で使う人形

CAP を知っていますか？

山武市では合併当初より毎年実施していますので、幼稚園・こども園や学校で CAP を受けて家に帰ったお子さんから聞いた方もいるかもしれません。正式には「子どもへの暴力防止プログラム」といい、子どもが様々な暴力（いじめ・誘拐・虐待・性暴力など）から自分を守るための人権教育プログラムです。その英語名の頭文字を取って「CAP」といいます。

大人対象と子ども対象のワークショップがあり、家庭教育学級として幼稚園・こども園では毎年開催しています。また、小学校では希望により開催しています。

子ども CAP では、「人権」を「あんしん・じしん・じゆう」という言葉と絵で子どもにも理解できるように説明します。また、身の守り方や被害を受けた時には信頼できる大人に話すことなどを学びます。大人 CAP では、子ども CAP の内容を実際にやって見せるとともに子どもから相談された時の話の聞き方などを学びます。

子どもの人権意識を育てる



絵を見せながら、「けんり」をわかりやすく



「子どもの心の力を引き出す接し方や言葉」をみんなで出し合って



「スキンシップ」
「ハイタッチ」
「信用する」「待つ」
「ちゃんと聞く」etc

「すごいね」「大丈夫だよ」「うれしいな」「助かるわ」etc



話の聞き方ロールプレ

友達の助けを借りて「いやだ」を言うロールプレイ



子ども CAP でこんなことを
やりました・・・
大人 CAP で子どもたちと同じ
ロールプレイを

聴くことは、子どもの
心の傷の回復に大きく
貢献し、心の手当てに
なります。



★つらい気持ちの聴き方★

感情を出さず、「よく話してくれたね」「あなたの話を信じるよ」と、まず言ってあげる。

泣くのは止めない。

聴き方は①体で聴く（うんうん）

②キーワードや気持ちの言葉を繰り返す、共感する（つらかったね、いやだったね）



7月14日（月）に松尾中の家庭教育学級に行ってきました。思春期保健教育の一環として助産師の先生を講師に迎え「大人になりつつある君たちへ」との演題で3年生向けに講演をしていただき、保護者のみなさんも一緒に参加するという形での家庭教育学級でした。思春期の体と心の変化から妊娠・出産や性病・エイズにまで話が及び自分を大切にできれば人を大切にできる、自分を大切にと生徒に呼び掛けました。講演後に生徒たちは体験学習としてグループに分かれ、実際に乳児を抱っこする体験をしました。（写真）



現在の子どもたちは、赤ちゃんと触れ合う機会がないままに大人になり、赤ちゃんの世話をするのはわが子が初めてということが多く、慣れていないことと想像以上の大変さから虐待になってしまうケースもあると言われています。そういう面からも学校でたとえ一度でもこのような経験をさせることで関心を持ってもらうことは意義のあることだと思いました。各グループで赤ちゃんを中心に中学生の笑顔と歓声があふれていました。赤ちゃんは、みんなを笑顔にさせてくれる存在なのだと改めて感じました。

担当 加瀬