

教育支援センターだより

第12号 発行日 平成25年8月30日

子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しぶり
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない。
- ・ いじめ
- ・ 勉強についていけない。

【子どもの成長・発達に関すること】

- ・ 吃音やチックなど気になるクセがある。
- ・ 言葉が遅れている。

【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい。
- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい。
- ・ 食欲がなくなったり、眠れなくなったりしている。

【就学や進路に関すること】

- ・ 子どもに応じた支援先、進学先について知りたい。

ひとりで悩まず、お電話ください

★ご相談の流れ

受付の電話 ☎:60-1899

- ・ 今一番お困りのことや相談の内容について簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来て相談したいか、電話で相談したいかおうかがいします。
- ・ 連絡先などをうかがい、実際に教育支援センターに来る日程や時間を決めます。

電話相談

ご相談の内容によっては、お電話だけで終了する場合があります。

初回の相談

- ・ お電話で聞いたお困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ うかがった内容をもとに見立てをお伝えします。
- ・ 教育支援センターでどのようなことができるか、方針をご提案します。

・ 終了
ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

継続して相談する場合

☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒にしながら、親御さんが責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー【遊戯療法】で気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動についての理解を深めていきます。

* お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談【嘱託医による】
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

★6月26日に開催いたしました講演会の内容を抜粋して掲載いたします★
子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

思春期の子どもに届くことばかけ

柳下記子先生

(武蔵野市特別支援教室指導員)

◆◆思春期とは◆◆

医学的には、「二次性徴の発現から性的身体発達の完成まで、すなわち小児期から性成熟期への移行期」である。

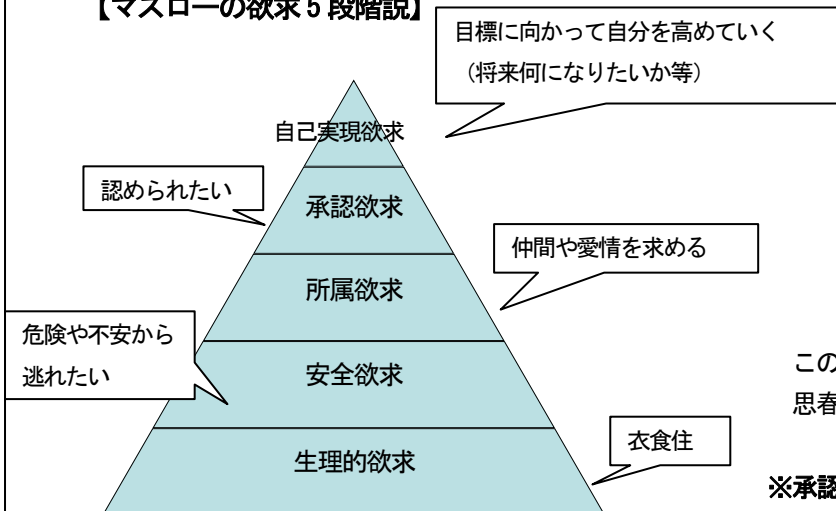
(医学大辞典より)

具体的には、

- ・自分の価値観や理論体系を形成する時期
- ・体の変化と性への目覚めの時期（体の変化に自分の気持ちがついていかない）
- ・親や他の大人からの独立願望が芽生える時期



【マズローの欲求5段階説】



このように、心の階段を1歩1歩登っていく。
思春期は「承認されたい」という欲求が高まる時期。

※承認とは… 相手を丸ごと受け入れる、尊重すること。

◆◆言葉かけ◆◆

Q1：あなたのお子さんの良いところをできるだけたくさん挙げてください。

Q2：その良いところに対して、日頃どんな言葉かけをしていますか？

例えば、「やさしい人」ってどんな人でしょうか？親切な人、助けてくれる人、教えてくれる人などいろいろな答えが考えられますね。では、「親切」ってどういうことでしょうか？小さいころから具体的に教えてあげることによって言葉の意味が明確になり、行動することができるようになります。

例えば、「あなたのそういうところ、やさしいよね」、「あなたのしてくれたこと、お母さん/お父さんうれしいな」など子どもの具体的な行動をほめて伝えることで、子どもはどのような行動が親切な行動なのかを学ぶことができます。

☆では、実際によくありそうな場面をイメージして、言葉のかけ方について考えてみましょう☆

【子どもが友だちを叩いて泣かせてしまった①】

大人： どうしてこんなことしたの？
子：
大人： こんなことしちゃいけないってわかってるよね。
子：
大人： どうしてか、言わないとわからないでしょ。
子：
大人： 口があるんだからちゃんと言いなさい。
子：
大人： どうしてか、言わないとわからないでしょ。
子： 「(なんて言うでしょうか?) ex うるさい！
もうやだ！だいきらい！」

【子どもが友だちを叩いて泣かせてしまった②】

大人： どうしてこんなことしたの？
子：
大人： こんなことしちゃいけないってわかってるよね。
子：
大人： どうしてか、言わないとわからないでしょ。
子：
大人： うーん、何か訳があったんじゃないの？
子： (うなずく)
大人： その訳、お母さん/お父さんも知りたいな。
教えてくれる？
子： うん。あのね・・・



- ★ニュアンスや言い方によって、子どもへの伝わり方が違います。
- ★子どもの言葉を引き出せるのはどちらの言い方でしょうか？
- ★よくないことをした時、叱るのは子ども自身ではなく、子どもの行動です。



ここで、言葉かけをするときのコツをご紹介します。

3つのメッセージ

- ・ **YOUメッセージ** : あなたの立場から相手进行评估する伝え方。
「よくがんばった」、「えらいね」、「うまくいったね」など
- ・ **Iメッセージ** : 自分にとっての事実をそのまま伝える。(あなたのやったことが私に影響を与えていることを伝える)

「すごいね。私も元気が出るよ」、「あなたの頑張る姿見て感動した」など

- ・ **WEメッセージ** : 相手の行動に注目する。
「あなたの準備の良さに感心します」、「あなたのこの1週間の頑張りはすごいですね」など

★**YOUメッセージをIメッセージに変えてみよう**★

- ① 「あなたってひどいこと言うのね」 → 「そういうふうと言われると私すごいショック」
 - ② 「何度言ったらわかるの」 → 「大切なことだから何度も言うよ」
 - ③ 「もっと協力してよ」 → 「協力してくれると助かるなー」
 - ④ 「こんな時間まで何やってるんだ」 → 「何かあったんじゃないかって心配したよ」
- ※ Iメッセージを使うことで相手が受け入れやすい、心に届く言葉になります。

肯定的にとらえよう

子どもとの信頼関係を築くためには積極的に子どもの良い所を見つけ、承認することが大切です。子どもを肯定的に認めてあげましょう。ほめるところがなかなかみつからない、という場合にはリフレーミングという考え方がヒントになります。

リフレーミング…見方を変えるという意味。短所とと思っているものも、見方を変えれば長所になります。



騒がしい	→	にぎやか、元気
頑固	→	信念を持っている、意思が強い
気が小さい	→	注意深い、慎重派
おせっかい	→	親切

◆◆きき方◆◆ 相手が話したくなる環境にする為に大切なのは、聴き手です

聞く	→	hear
聴く	→	listen
訊く	→	ask

「積極的傾聴」は効果的なコミュニケーションの大切な要素です。通常の「聞く」とは違い、相手によく聞いていますと感ぜさせる聞き方です。

傾聴のスキル

・聴く姿勢になる

相手を見る、体を前に傾ける、していることをやめる、うなづく→相手が自分の話に興味を持っていると感じる行為
Ex) 聞くつもりでいるが、何かをしながら、背中を向けて聞いている。→「私の話に興味がないんだ」→話さなくなる。
→一瞬でもいいから振り向いてあげる、「手が離せないから後ろを向いているけど、聞いているからね」と伝えるなど、「聴いている」というメッセージを伝える。

・バックトラッキング

相手の言ったことを繰り返す。
→承認されていると感じる行為。自分の言ったことを相手から聞くことで客観視できる。

・ペーシング

相手のペースに合わせる。
→同じペースになることで相手に安心感を与える行為。

・ミラーリング

相手の姿勢やしぐさを真似る。
→同じ姿勢や雰囲気になることで相手に安心感を与える行為。



効果的な質問のコツ

※解決に導く質問の仕方をする事で相手の心に寄り添いましょう

・オープン・クエスチョン…答えが複数ある。人によって回答はさまざま。

Ex) どうしたらいい? 何をしたらいい? → Yes、No の先の答えが返ってくる。

・クローズド・クエスチョン…答えは1つ。Yes か No かの二者択一。

Ex) やる? やらない?、好き? きらい?、行く? 行かない? → 次につながらない。しかし、場合によっては答えやすい。

★クローズド・クエスチョンをオープン・クエスチョンに置き換えてみよう★

- ・なぜテストができないの? → テストのできない理由はなんだろうね?
- ・なぜ今まで何もしなかったの? → これから何をしていけばいいと思う?
- ・どうして何も言わなかったの? → お母さん/お父さんに何かできることはある?



※無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発行	武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター
所在地	〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37
電話番号	0422-60-1899 FAX 0422-60-1922