

家庭教育学級通信 vol.1

今年度のテーマ 「『和』増やそう家族の会話」

「セルフ・カウンセリング®」によるコミュニケーション・レッスン

— そのコトバ、子どもに伝わる? —

7月8日に開かれた第1回家庭教育学級講演は、NPO 法人セルフ・カウンセリング普及協会より、生江先生、吉田先生をお招きし、28名の保護者の方にご参加いただきました。

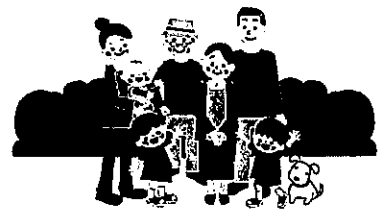
セルフ・カウンセリング®とは?

元玉川大学教授である渡辺康磨氏が創案した理論と方法です。
 「ひとりのできる自己発見法」「書いて読むカウンセリング」と言われています。
 自分で自分の気持を理解し、相手の気持を推察していくことで、コミュニケーション力が向上し、この向上することによって、自分や相手のメンタルケアをすることが可能になる方法です。

コミュニケーションが成立するための4つのステップ

第1ステップ (自己理解段階)

その時の自分の気持に駆りたてられないでちょっと立ち止まる



第2ステップ (自己理解段階)

自分の気持 (欲求) を理解する = 自分の気持に気づく

自己理解段階を書いて理解する

記入例 ①状況を読む ②相手の言ったこと、したことに対して、③自分が思ったことを<>の中に、言ったことを「」の中に書く ④自分の欲求を読み取り書き表す

① 状況：夕食を終えてテレビを見てみると、子どもが体操着を持ってきた。

② 相手の言ったこと、したこと	③ 自分の思ったこと、言ったこと、したこと	④ 自分の欲求
子どもは「明日までに体操着を洗っておいて」と言った。		対自欲求 (~したい、したくない) ・今から洗濯したくない ・汚れている体操着を持たせたくない
	私はくえーっ、たいへん! もっと早く言ってよー! 今から洗うなんていやだけど汚れたまま持たせるわけにはいかないなあ>と思った。	対他欲求 (~ほしい、ほしくない) ・今頃になって出さないでほしい ・注意したことを守ってほしい
	★私は「ダメじゃないの。今頃出すなんて! そういうのは帰ってすぐに出すように言ってあるでしょ! もーしょうがないんだから一次はもうやってあげないよ」と言った。	

第3ステップ (他者理解段階)

相手の気持 (欲求) を汲みとる = 相手の気持に気づく

他者理解段階を書いて理解する

記入例 ③相手 (=私) が言ったこと、したこと ⑤私 (=子ども) が思ったことを<>の中に、相手 (=私) 言ったことを「」の中に書く ⑥子どもの欲求を読み取り書き表す

子どもの立場に立って書いてみる

③ 相手 (=私) の言ったこと、したこと	⑤ 私 (=子ども) が思ったこと、言ったこと、したこと	⑥ 子どもの欲求
★お母さんは、「ダメじゃないの。今頃出すなんて! そういうのは帰ってすぐに出すように言ってあるでしょ! もーしょうがないんだから一次はもうやってあげないよ」	私は、<言うの忘れちゃったな。お母さん、怒るだろうなあ>と思った。	対自 (=子ども) 欲求 (~したい、したくない) ・怒らないでほしい ・汚れた体操着を着たくない 対他 (=私) 欲求 (~ほしい、ほしくない) ・帰ったらすぐに言ってほしい ・夜に洗濯したくない
	私は、「明日までに体操着を洗っておいて」と言った。	
	私は<やっぱり、怒られたよ。忘れちゃうんだからしょうがないよ>と思った。	

第4ステップ (コミュニケーション発想段階)

お互いの気持を活かす言葉がけを考え伝える

伝え方のコツと順序の3ヶ条

1. 受け止める 相手の言ったこと、読み取った要求を引用して相手の気持を受け止めていることを伝える
2. 伝える 自分の気持や状況を伝える
3. 提案する 相手と自分の欲求を活かせるような提案をする

発想段階を書いて理解する

- ⑦ 相手と自分の欲求の食い違いを書き表す
- ⑧ 相手と自分の気持の共通点を書き表す
- ⑨ 相手の気持を受け止めつつ確認し、自分の気持を伝える言葉がけを書く

⑦子どもと自分の欲求の食い違い	⑧子どもと自分の気持の共通点	⑨子どもの気持を受け止めた上で確認し、自分の気持を伝える言葉がけ
私：今から洗濯したくない	洗った体操着を持っていくこと	(相手の気持の受け止め) 明日までに洗ってほしいのね。明日、体操着を使うのね。
子ども：明日までに洗濯してほしい		(自分の気持を伝える) もうちょっと早く言ってくると助かるんだけどな。でも、ちゃんと洗ったのを着てほしいから急いで洗うよ。 (新しい発想) 今度から、体操着袋は部屋に持っていかなくて、学校から帰ったら洗濯機のところに置くようにしたらどうかな？

皆様も子どもとの会話で“イラッ”としたことを振り返り、この表に従って分析してはいかがでしょうか？はじめは、時間がかかるかもしれませんが、慣れると瞬時に頭で考えられ言葉として出てくるようになるかもしれません。子育ては楽ではありませんが、ちょっとした工夫で楽しみながら出来ると良いですねえ。なお、セルフ・カウンセリング®の理論と方法についてご関心がある方は、ミネルヴァ書房「セルフ・カウンセリング」渡辺康麿著をお読みください。

参加者アンケートより

- *非常によくある子どもとの食い違いなので、とても身近に感じるセミナーだったと思います。
- *家庭内の事だとしても閉鎖的に物事を考えがちで、うちはこういうルール！みたいになってしまいが、今回のように、複数で話し合ったことにより、様々な考え方を聞くことができ、今後の自身の考え方の幅も広がったように思います。
- *改めて自分の気持、子どもの気持をじっくり考えることができ良かったです。受け止め、理解してあげることが大事だなと思いました。
- *欲求ばかり多い自分に気がつきました。「提案」できるように頑張りたいと思います。
- *ちょっとしたテクニックで、お互いの気持が変わるということを知りました。早速、応用していきたいです。感情をコントロールすることが大事ですね。
- *何かを我慢すると必ず爆発する時が来るので、相手と自分の欲求を活かせるような提案は怒りをコントロールすることにもなると思いました。

～最後に今回の講演会の出席者Tの実践経験で～

その1. 夕食が終わり食器も洗い終わった後にお弁当箱を持ってきた息子。
 <はあ～？いま出すう～？>と思った私。相手に言われたことではないが、さっそくコミュニケーション・レッスンを実践してみた。考えているうちに、<はあ～？>という怒りは消え、<いつも、夕飯食べるときには出すから忘れたんだろうなあ、など>と思ったので、「ただいまあ、って帰って来た時にお弁当箱出したらどうかしら？」と言ってみた。次の日。なっ、なんと、ちゃあんと部屋に入る前に台所でお弁当箱を出している息子。
 すっ、素晴らしい！！

その2. 居間をランドセルやらレッスンバッグで散らかす娘に「お母さん、きれいに掃除したのに散らかしてほしくないんだよね。帰ってきたら自分の部屋にカバンをおいてからリビングでくつろいだらどう？」と言ったが、全く直らない・・・相手の気持の考察不足のようだ。学習はつづく・・・

～次回のお知らせ～

第2回家庭教育学級「給食試食会」9月28日(木) 11時半～@家庭科室

第1回家庭教育学級担当：中村(5-1)、渡部(5-2)、黒木(3-2)、清水(6-2)、津久田(リガー6-1)、波田野(会計3-1,1-2)