

平成 30 年度 第 3 回家庭教育学級 報告

11 月 14 日（水）、本校多目的室にて畑さち子氏を講師としてお招きし、「思春期を見据えて今からできる親子のより良いコミュニケーション」をテーマにご講演していただきました。

講師：畑さち子氏（国際コーチ連盟（ICF）プロフェッショナル認定コーチ、日本アンガーマネジメント協会シニアファシリテーター、NPO 法人ハートフルコミュニケーション認定コーチ）

参加者：世田谷区教育委員会 生涯学習・地域学校連携課 村田紀江様

旭小学校 菊地まゆみ 校長先生

PTA 会員 28 名（家庭教育学級委員含む）

畑さち子氏のご講演内容

思春期を見据えて、今私たちに出来ることを 8 つのポイントを通してお話いただきました。

コーチング（その人の中にある力を引き出していく）手法を使い、何度か 2 人 1 組になり、話し手、聞き手と交代しながら行って行く中で、参加者の皆様に様々な気づきがあった様です。



☞ 思春期とは

- ① 身体と意識が変化する時期
- ② 自分なりの考えを再発見していく時期
- ③ 自立に必要な自己受容、信頼と人生哲学を確立していく時期

☞ 今、私たちに出来ること

① プラスの働きかけ

挨拶をする、名前を呼ぶ、スキンシップ、言葉かけ

（思春期の子供は返事をしないことも多いのですが、それでも本心は話しかけて欲しいものです。）

② “あいうえお” の姿勢を持って聴くこと

あい…アイコンタクト・相槌、う…頷き、え…笑顔、お…同じことを繰り返す

③ 相手のための時間を取る

思春期の子供は自分の部屋には入ってほしくないけれど、親のスペースはオープンにしておきましょう。

④ 提案する

指示をしないこと。“こう思うけどどう？”と提案してみたり、尋ねてみてください。

⑤ 間接的承認

親が直接褒めても素直に受け止めない時期でもあるので、お子さんのことを第三者が褒めていたと伝えてみましょう。

⑥ ユーモア

パワー溢れる子にそのまま立ち向かわず、少し意識がそれる様にユーモアを交えてみてください。

⑦ Iメッセージ

主語を自分にして、“私”の感情を子供にしっかりと伝えてください。

⑧ 幸せな未来を予言する

“～しないからできない”と言わず“～すればできる”にしていきましょう。

思春期に子供から大人になる過程で子供が変わっていくのと同時に、親も変わっていく必要があります。大事なことは子どもとの信頼関係を作ること、そして家庭は安心・安全な場所だと理解してもらうことです。

思春期には個人差があります、そしていつかは終わります。

今回お伝えしたことを一回やってみて、上手くいかなくてもめげずに続けて下さい！

あなたとお子さんの未来を応援しています！



菊地まゆみ校長先生より

今日は貴重なお話をありがとうございました。参加者の皆様が話し合っている様子を見て、明日から家庭で生かしていけるのではないかと思っております。私が登校時に子供に挨拶をしているとその挨拶の様子で、その子の成長過程の変化を感じることがあります。子供の成長過程ではたいへんな時期もありますので、本日の話はとても意味のあるものだったと思います。また、子育てはいくつになっても終わらないと感じており、私の家庭でも今回の8つのポイントを生かしていきたいと思っております。

参加者の声：(アンケートより一部抜粋)

- 今日から実践できるコミュニケーションのヒントがたくさん学べてよかったです。
- 話を聞くだけでなく、参加者との会話形式でとても楽しくわかりやすかったです
- 思春期は成長の一過程として受け止めて、自分が変わって対応していくと良いということで、色々なアプローチの仕方を教えていただき参考になりました。
- たくさんヒントをいただき、また同じような悩みをみんな持っていることが分かりとてもためになりました。
- 思春期が来ると思うとドキドキしていましたが、自分が変われば見方も変わる。思春期が来る息子、娘が楽しみです。
- 子供が大人になることが楽しいとイメージできるようにしていきたいです。
- 今まで子供に当たってしまったり、分かっているもできなかったりで自己嫌悪になっていましたが、今回のことを実践して、子供の心に寄り添えたらと思いました。