



巻頭特集

あなたがしつもんを  
変えるだけで  
子どもは変わる

# 「子どもに答えてもらえない」は、 質問のタイミングで改善する

子どもたちとコミュニケーションするためには会話が重要！  
わかってはいても口を開けていいかわからなかったり、子どもにうるさがるわかれり……。  
サッカーだけでなく子どもの成長に不可欠な親子の会話、うまく行っていますか？  
「自分の考えを押しつけたり」こうあって欲しい」という理想に勝算したければ、  
子どもたちの感じたことを聞いてみる。「質問すること」から会話をスタートさせてみてください。」

原稿：文・大塚一博 写真：田川洋二

「子どもたちが自分自身で考える、または感じたことを  
単発して話す環境を作るためには、周りの  
大人の声かけ、質問が重要だ」と言  
います。「質問力」が重要だとしても、良い質問を考  
えたり、良い答えが返ってくる質問をしてください  
という意味ではありせん」。藤代さんは「大  
人の考え」が通じているような関係性で、  
質問力ではなく、両親や指導者が本当に子  
どもたちの考え、感じたことを知りたいと思  
うことが質問力アップの第一歩！

大人の都合は子どもに適用しない。  
子どもと会話できている？

前頁で、魔法の言葉を採るより、子ども  
に声をかけられるお父さんお母さんの心理状態  
や状況を整えることのほうが大切だと、解  
いてくれたメンタルトレーナーの藤代さん一さんは、  
こうも言っています。

## 「アナ雪」のあとにする会話、 どんなやりとりが正解？

今年大ヒットを記録したディズニー映画「アナ  
と雪の女王」を鑑に行った帰りの車中、子ども  
がテーマソングを歌っています。子どもたちは何  
度も聴いたがり、誰にも教えられていないのに夢  
中で歌うやロイヤルディズニー舞臺、親が驚いていないよ  
うな顔やインナーを駆使しています。あなたは「こ  
の集中力を他にどう使ってもらいたいのかな」だけだ  
と、思いつつ「せっかくだから」「アナ雪」をきい  
かけにコミュニケーションを取ってみよう」と思  
います。あなたなら歌い終わった子どもにどんな書  
きかけますか？

「多いのは『かわいかったねえ』『おもしろかっ  
たねえ』と大人が先に感想を言ってしまうらう一  
人です。もちろん大人が何を感じたかから重要な

のですが、それはもう少し後の段階の話です。  
ここで大切なのは、まず子どもたちが何を感  
じたかを先入観なく聞いてあげることです。「か  
わいかった」「おもしろかった」と思われると、  
親重で偉い子どもたちは大人の考えを汲み  
取って、それに沿った話をしていきます。でもそ  
れって、子どもたちの本心ではないかな？

「腹をくくって聞いて」と思いますが、親  
が思う「当たり前」。ディズニーからいい、お  
もしろいという言葉を先に言われてしまったり子  
どもたちの考えを限定してしまうことになりま  
す。つぎ、この声のかげ方は知らず知らずのうちに親の  
価値観を押しつけているということになります。

藤代さんが展開している「しつもんメンタル  
トレーニング」では、すべての会話は子どもたち  
に質問することからはじまります。映画を観た  
車の中に親の中身を書き表してみよう。ひし  
きり「レリゴ」した子どもたちに、どんな質問を  
したいか聞いてみよう？ 藤代さんが挙げてくれた



ダメなしつもん  
大人が先に感想を  
言っただけ。



正しいしつもん  
「どうだった？」が  
正解！！

親が決めた正解は深まらない、  
次の質問で会話の質をアップ

「どうだった？」に無く言葉が出てくなくても我  
得することは大切ですが、たぶんの外れな答えが  
出てきても無視したりけりけりしにしたりせず、どうして  
思ったのかを聞いてあげることが重要ですよ。子  
どもは時に大人が思ってもみないような答えを返  
してきます。藤代さんは自分や世間の常識と違  
うからと言って、否定するものも価値観の押し  
つけにつながらないと言っています。

「怖かった」薬い映画を観て、そう答える子ど  
ももいるかもしれません。「えー、楽しかったよ  
う？」親はなぜ子どもがそんな反応をしたのかと氣  
になり、「一般的に」正解、みんなと同じ考えは  
まったくないはず。「どんなところが？」と、どうして  
そう思ったのかを聞いてあげよう。しつもんメ  
ンタルトレーニングでは、子どもたちの「自分らし  
さ」や「個性」を大切にします。大人が「ちよっど違  
うな」と思っている、子どもが感じたことを否定  
せず、子どもたちが感じてくれた「なぜ」に寄り添  
うと、子どもたちが安心して「なぜ」に寄り添  
てみると、会話が深まり、思ってもみなかった子ど  
もの可能性が気づくようになります。



しつもんメンタルトレーニングの基本中の基本・質問の仕方には、  
親子の会話、コミュニケーションのあり方を考えるヒントがたくさんあります！

子供は大人が  
思っている以上に考えている！  
じつは子どもはほとんど考えてい  
るんです。表面的な態度や表現  
で判断して子どもの考えを聞  
くとしていないのは、むしろ私  
たち大人の方なんです！



いつもメンタルトレーニング  
ワークブック

終わったときにどうなっていたら最高ですか？

-----

-----

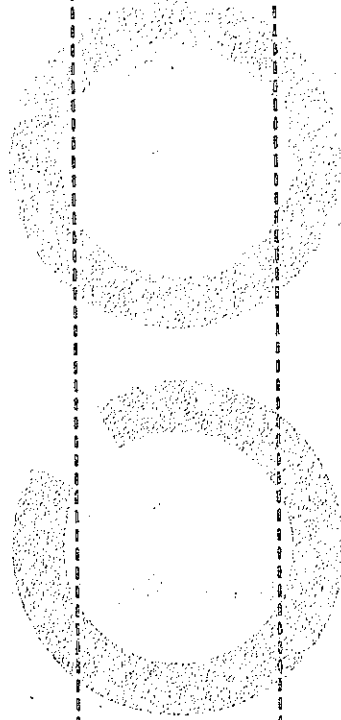
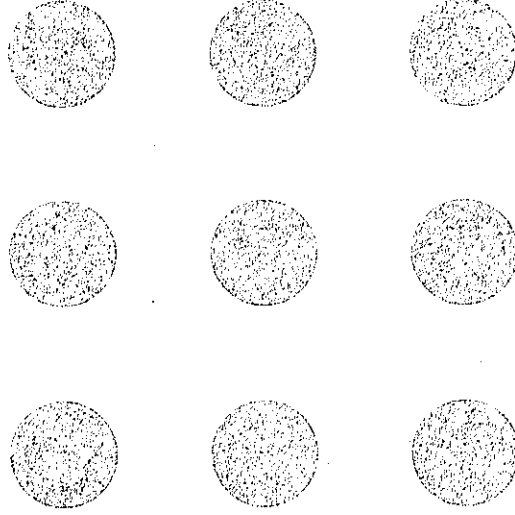
-----

-----

-----



メガネシート 物事を違う角度から見つめてみよう



メガネシート 物事を違う角度から見つめてみよう

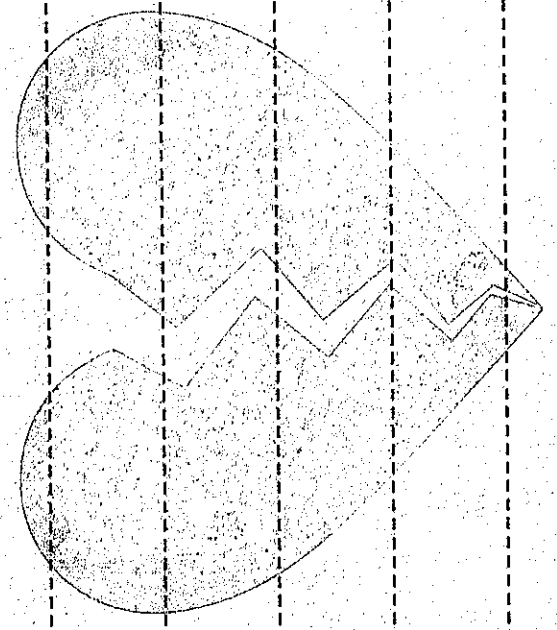
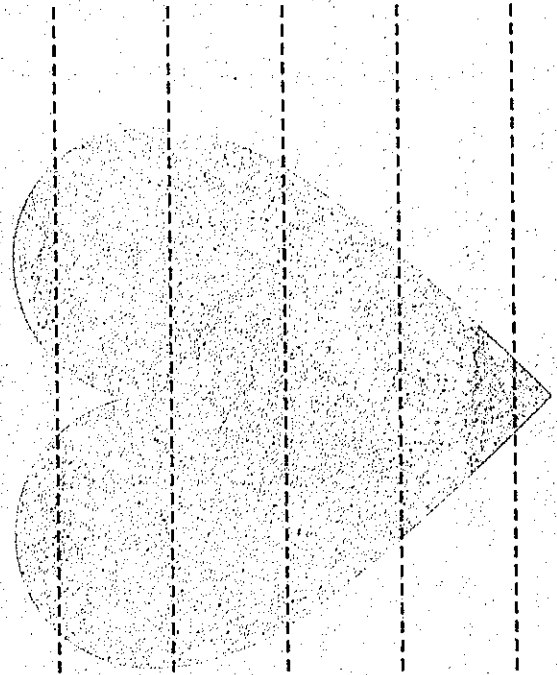




サポートマップ どんな環境が心地よく成長できるだろう？

練習中や試合中に、  
言われてうれしい言葉や、されてうれしいことは何ですか？

練習中や試合中に、  
言われて嫌な言葉や、されたら嫌なことは何ですか？



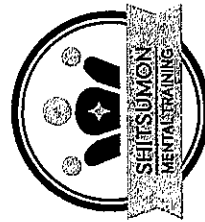
どんな学びがありましたか？

-----

-----

-----

-----



しつもんメンタルトレーニング  
ワークブック

発行：しつもんメンタルトレーニング メール：info@shimt.jp ホームページ：http://shimt.jp/



SHITSUMON  
MENTAL TRAINING  
WORKBOOK

★ カウントゲーム 問題は効果的な質問で解決しよう！

A grid of 101 numbered circles for a counting game. The numbers are arranged in a roughly rectangular pattern. Some numbers are highlighted in black, and some are crossed out with a diagonal line. The numbers include: 57, 32, 99, 98, 100, 24, 44, 79, 36, 63, 49, 76, 87, 37, 23, 75, 98, 70, 7, 28, 2, 72, 82, 69, 19, 51, 88, 43, 88, 39, 03, 80, 95, 27, 52, 16, 86, 56, 55, 2, 43, 17, 72, 33, 12, 25, 41, 37, 11, 82, 66, 48, 68, 61, 14, 88, 29, 46, 87, 14, 4, 97, 3, 59, 99, 54, 15, 19, 62, 35, 47, 74, 14, 17, 48, 69, 28, 77, 8, 14, 92, 18, 15, 7, 40, 81, 72, 22, 37, 69, 58, 94, 34, 66, 50, 94

カウティングゲーム



## 平成 29 年度 第二回家庭教育学級 報告書

10月16日(月)、藤代圭一氏を講師としてお招きし、本年度第二回家庭教育学級を開催いたしました。

藤代圭一氏はスポーツスクールのコーチとして活動後、教えるのではなく問いかけることで子どもたちのやる気を引き出し、考える力をはぐくむ「しつもんトレーニング」を考案。

全国各地のスポーツチームや学校教育の現場などでワークショップを開催し、スポーツ指導者、保護者、教育関係者から「子どもたちが変わった」と高い評価を得ています。

当日は平日で児童の下校時間とも重なる中、70名程の保護者の方がお集まりくださり、会場のランチルームも満席でした。

講演は「子供のやる気を引き出す質問トレーニング」というタイトルで、4人1組のグループでワークシートを使いながら講演を拝聴しました。

ワークシート使用やグループ作業ということに最初は皆さん戸惑い気味でしたが、お互いに呼んでほしいニックネームをつける等講演が進むにつれて笑い声が上がると参加者の雰囲気はどんどん良くなっていくのを感じました。

参加者からは「周りの人とディスカッションをしながらの講演は、いろいろな意見を聞けておもしろかった」「明日からさっそく実践してみたい」など肯定的なご意見を沢山いただきました。

今回は平日で保護者しか参加が出来なかったのですが、子供達にも是非聞いてもらいたい講演でもあったので、機会がありましたら子供向けの講演も是非お願いしたいと思います。

ご参加くださった方、お忙しいところありがとうございました。

### 参加者からのご意見(一部抜粋)

講師の話がわかりやすかった。

質問形式を繰り返すワークが、体験と実感につながりとてもよかった。

全ての言葉に意味があり、どれも心に刺さる言葉だった。

### 反省点

- ・主事の方にお借りする備品を事前に連絡が出来ず、当日になってしまったこと。
- ・下校時間と重なった為、学童・BOPの子供達の声の響いた為講演が少し聞きづらくなってしまったので出来ることから講演は下校時間と重ならないようにしたほうが良い。
- ・マイクが1つで質問者の声が届きにくかった為、マイクを回す係がいたほうが良かった。
- ・司会の台本の内容を事前に講師に確認して頂けるとより良い。
- ・天候のせいもあってキャンセルが多かった。
- ・講師の方に控え室の使用時間を予め伝えておいたほうが良かった。

### 評価点

- ・受付だけでなく昇降口にも委員が立って案内したところスムーズに参加者に案内が出来た。
- ・ランチルームにある机や椅子を活用できたので、お手伝いの方も少なく抑えられて短時間で設営・復元ができて良かった。
- ・掲示板に貼る案内は作成せず既にあるものを加工、再利用できたのが良かった。