

令和5年度訪問型家庭教育支援推進事業「こころが軽くなる子育て講座」

1. 日時 令和5年7月28日（金）10時00分から12時00分まで
2. 場所 紀の川市粉河地区公民館 2階 会議室
3. 参加者 保護者、家庭教育支援員、行政職員等 18人
4. 内容

講演 及び ロールプレイング

「子育ては自分育て ～親子を育むコミュニケーション～
Kids First カウンセリング 中本 久美 氏

温かいコミュニケーションにより、自分が好きという「自己受容」ができるようになり、自己肯定感が育まれます。そうすることで、他者を受け入れる「他者受容」ができるようになります。

子どもが家に帰ってくるのが遅いとき、「今、何時だと思っているの」と怒りの感情を示すと、子どもは叱られたという気持ちしか残りません。本当の気持ちである「心配」していることをしっかり伝えることが「子どもの心にとどく話し方」です。

私たちは、命令通りに動く人間ではなく、自分で考えて動く人間を育てていかなければなりません。



中本先生からは、高等学校のスクールカウンセラーとしての経験をもとに、生徒との具体的なやり取り等も交えてご講演いただきました。

相手の気持ちを理解する能動的な聞き方や、コミュニケーションの取り方について、ロールプレイング等を通じて、学ばせていただきました。

参加した保護者の方々にとっては、心豊かで自立した子どもを育むために、心がけていけばよいことに気づくよい機会になったと思います。また、家庭教育支援員にとっても、今後の保護者へのアプローチに向けて、参考になったことと思います。



○参加者の感想（一部抜粋）

- ・私を主語に言葉を発する、気持ちを伝えていくことの大切さがよくわかりました。私自身ができていたのか不安でいっぱいですが、今、元気に育っている子どもたちを前に、これからは今日の気づきを心にとめて生活していこうと思います。
- ・つついキャッチボールにならずに終わってしまっている自分に気づくことができました。心の居場所をつくれたらいいなと思っています。今日は勉強になりました。
- ・今日のお話を聞いて、私自身、子どもに対しても周りの方たちに対しても、反省しなければならぬ行動ばかりだと思いました。伝え方も、これからは、あなたを主語にできるようにコミュニケーションをとっていきたいと思います。まずは、あいさつから声のトーンを変えて、いやな気持ちにさせないように生活していきたいと思いました。
- ・子どもの様子を見たり、保護者と話したりする中で、「愛着」について重要だと思うと同時に、その部分が育っておらず、行動に出ているんだなと思うことがよくあります。頭では、よくないとわかっていてもつつい YOU メッセージでものを言ってしまう。中本先生の話がとても参考になりました。
- ・子どもたちに、いつも肯定的に話しかけられているかと反省しています。つつい大きい声で叱ったり、怒鳴ったりしてしまうことが多く、これからは、言葉のキャッチボールを大切に考え、子どもたちが豊かに育っていけるように心がけていきたいと思います。
- ・言い方（伝え方）ひとつで伝わること（結果）が大きく違ってくる。これからの行動にいかしていきます。
- ・能動的に聞き、相手の思いを正確に分かる。すごく大切なこと、そして、難しいことだと思います。話し方ひとつで、コミュニケーションがとれて、自己肯定感を育てることができることを学びました。
- ・専門的な内容で、とまどったところもありましたが、「子どもの心を育てるコミュニケーション」の方法がとてもわかりやすく、これからの子育てに生かされそうです。ありがとうございました。