



おひさま

八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室便り
令和4年 10月号
文責 江藤紀子

親子の良い関係を築く話の聴き方



仕事に家事にと忙しい毎日、子供の話を聴いてあげたいけど、「ふん、ふん。」と相槌を打ちながら、本当は聴いていないことがあるかもしれません。

忙しいときは、「後でね。」と返してもいいので、「さっきの話は、何だったの?」とちゃんと向き合って話を聴いてあげてほしいです。

3分でも5分でもいいので、「私（僕）だけの話をしっかり聴いてくれる特別な時間」をつくってあげてください。



【途中でさえぎらず、否定せずに聴く】

子供の話の途中で、「ちょっと待って！ちゃんと謝るのが先よね？」など、話をさえぎってこっちが言いたい事を言い始めることがあるかもしれません。

また、「そんなの無理じゃない?」「何でそんなことしたの。」など、否定の言葉を挟みたくなることもあります。

否定されると、続きを話す気持ちが削がれてしまいます。どうして子供がそう考えるに至ったか、その心に目を向けて話を聴いてあげてください。

【子供の心に目を向ける話の聴き方】

子供の心に目を向ける話の聴き方があります。裏面に紹介している「かきくけこの聴き方」をすれば、子供は、「自分は愛されている・認められている」と実感でき、親子の良い関係を築くことができます。また、「自己肯定感」も高めることができるといわれています。



自己肯定感とは、「自分は価値のある大切な存在だ」と思える感覚のことです。

自己肯定感が高い人は、逆境にも強く、人生の幸福度が高いといわれています。

※裏面に「かきくけこの聴き方」を紹介しています。



親子の良い関係を築き、自己肯定感を高める



「かきくけこの聴き方」

①か 確認（質問をして確認する）

子供の話に関心を持ち、質問をすると、子供は、聞いてもらっていることを実感します。質問に答えようと頭の中が整理され、深く考えることができます。

②き 共感

子供の伝えたい気持ちに注目し、共感的な姿勢を見せます。

子供の立場に立って、どんな気持ちなのか想像し、気持ちを言葉にして伝えてあげるといいと思います。

「それは、たいへんだったね。疲れたね。」

「みんなに喜んでもらえて嬉しかったね。」



③く 繰り返し

子供の気持ちに焦点を当てて、言葉を繰り返してあげます。

「発表するときすごく緊張する。」「そっか・・・緊張するんだね。」

④け 傾聴

子供の気持ちや考えに寄り添うような姿勢でうなずきながら聴きます。

表情や声のトーンなど、できるだけ子供に合わせます。

⑤こ 肯定

子供の気持ちや考えをありのままに認める聴き方をします。

「そんなふうに考えるんだね」「そう思ったんだね。」

悩み相談(不登校など)

「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子どもも相談ができます。
不安な気持ちになったときは一人で悩まず、相談してください。

●相談方法

・電話 0965-33-6145 (相談室直通)

・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp

・面談 やつしろ子ども支援相談室(八代市役所4階)

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

※相談無料 匿名でも相談できます

右のQRコードを読み取って相談してください。

※すぐにメールの返信ができないときがあります。

