

聴き上手な親になる

ポジティブゆとり子育て
みわ



こんなお悩みありませんか？

- 子どもの「見て！」「聞いて！」が止まらない
- 話を聴いてあげたほうがいいのは分かっているけどできない
- 誘導尋問になってしまう
- 子どもが自分から話してくれない



そのままにしておくとか？

- 子どもの自己肯定感が下がる
- 子どもの「見て！」「聞いて！」が止まらない
- 感情表現が抑えられる（感情を言葉で表現できない）
- 話を聴いてあげたほうがいいのは分かっているけど
- 親への信頼感低下
- 反抗的な態度が増える
- 誘導尋問になってしまう
- 問題行動が増える
- 子どもが自分から話してくれない
- 親に相談しなくなる

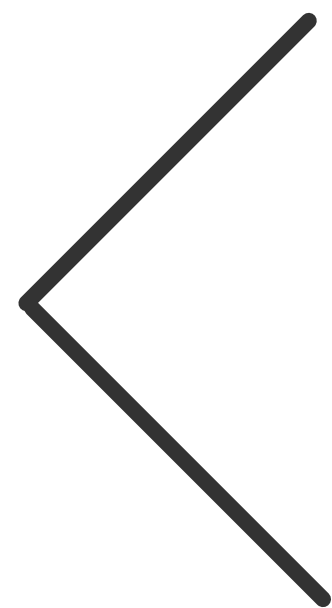


A close-up photograph of a woman and a young boy embracing warmly. The woman, on the left, has long dark hair and is smiling broadly, her eyes closed. The boy, on the right, has short dark hair and is also smiling, looking towards the woman. They are outdoors, with bright sunlight creating a warm, golden glow and soft shadows on their faces. The woman is wearing a blue fuzzy sweater, and the boy is wearing a white textured sweater. The background is a soft, out-of-focus natural setting.

話が聴ける親になるために

傾聽

傾聴



受動的傾聴

能動的傾聴

(アクティブリスニング)

傾聴

受動的傾聴

能動的傾聴

(アクティブリスニング)

アクティブリスニングとは？

- 積極的に話を聴く
- 相手の感情や意図を汲み取って、適切な反応やフィードバックをする



アクティブリスニング

- ① 7つの基本スタンス
- ② バックドラッキング
- ③ サマリング



① 7つの基本スタンス

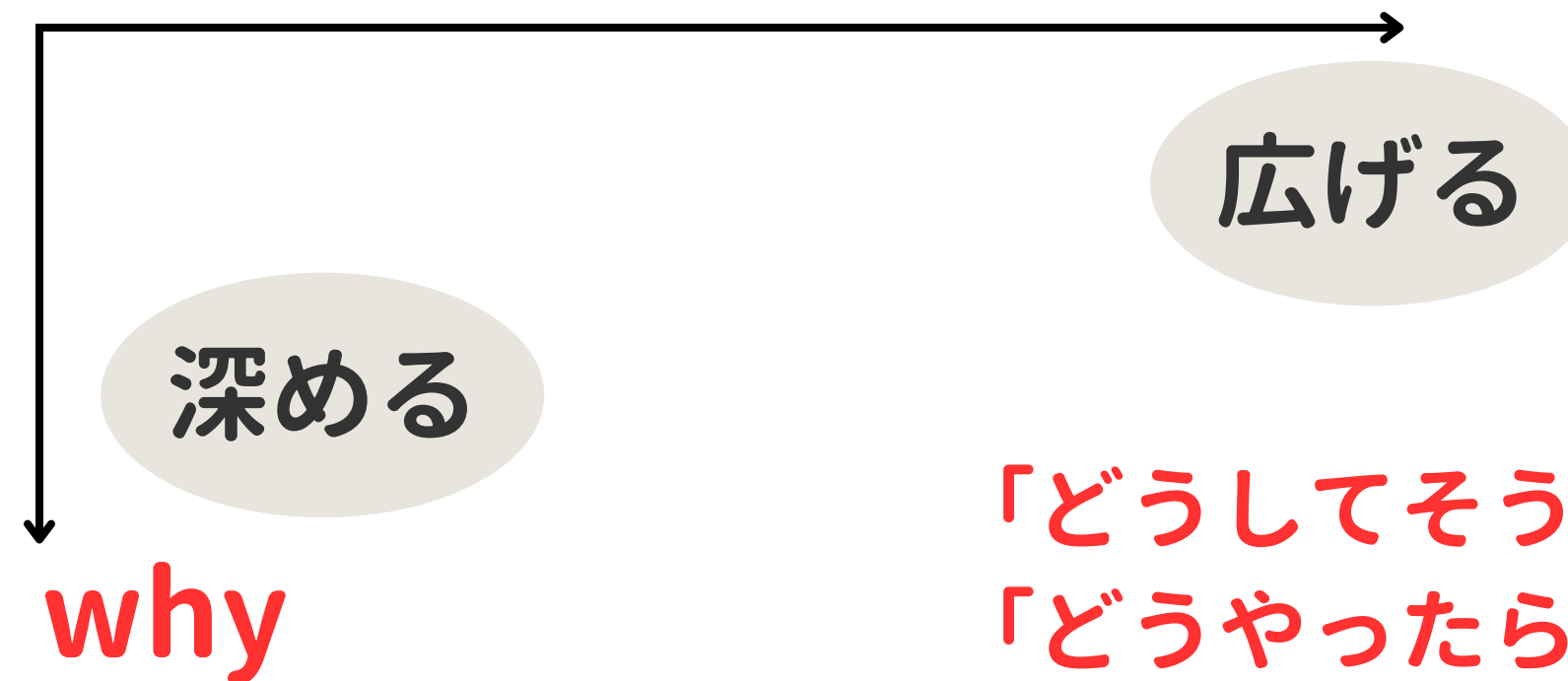
- 作業をやめる（スマホ）
- 最後まで聴く
- 目線を合わせて
- まっすぐ向き合う
- 目を見る
- うなづく
- あいづち
- 興味を持って聴く



②バックドラッキング

- おうむ返し 子どもの「**そうそう！**」を引き出す
「**分かってくれてる！**」と感ずることが大事

- 5W1H what,when,who,where,how



③サマリング

出来事・思考・感情・行動を要約する

「それってこういうこと？」

「そうやって考えたんだね」

「そう思ったんだね」

「こういうことをやったんだね」

話す道筋を立ててあげる

- この3つを意識して、子どもが「話を聴いてもらえた」と感じることが大事
- 目指せ！理想的な会話の割合（思春期）
大人：子ども = 2：8

コーチング質問集

【現状を尋ねる質問】

- ・もう少し詳しく教えてもらえる？
- ・何に1番困っている？

【理想の未来を探す質問】

- ・本当はどうなったらいい？どうしたい？
- ・理想の未来になったらどんな気持ちになる？
- ・どうしてそうなったらいいと思う？

【行動を促す質問】

- ・まずは何をやってみる？
- ・いつ・どこでやる？
- ・一人でやってみる？誰とならできそう？
- ・やってみたい？

【対話を深める問い】

- ・例えば？
- ・それは何のため？
- ・それは〇〇ってこと？
- ・〇〇ってどういうことかな？
- ・どうして？
- ・他には？

