

# 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ふ
- ・子どもが自分から話してくれない



# そのままにしておけとか？

- ・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できない
- ・親への信頼感低下
- ・反抗的な態度が増える
- ・問題行動が増える
- ・子どもが自分で話してくれない
- ・親に相談しなくなる

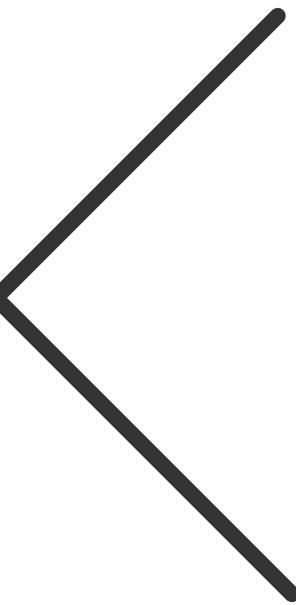




話が聴ける親になるために

傾聽

傾聽



受動的傾聽

能動的傾聽

(アクティブリスニング)

傾聽

受動的傾聽

能動的傾聽

(アクティブラスニング)

# アクティブラスニングとは？

- ・積極的に話を聞く
- ・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！」と感じることが大事

- ・5W1H

what,when,who,where,how



「どうしてそう思う？」  
「どうやったらできそう？」

## 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？
- ・理想の未来になつたらどんな気持ちになる？
- ・どうしてそうなつたらいいと思う？

## 【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？

## 【対話を深める問い合わせ】

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

