

コミュニケーション

ポジティブゆとり子育て
みわ





GOAL

コミュニケーションの
種類を知る

目次

1. コミュニケーションの種類
2. アサーティブコミュニケーションとは？
3. 家族会議

コミュニケーションの種類

こんな時どうする？



「片付けなさい！」



こんな時どうする？



「片付けなさい！」
「片付けないなら捨てるよ！」



こんな時どうする？



「片付けなさい！」

「片付けないなら捨てるよ！」

「後で片付けたらいいか」



コミュニケーションの種類

アグレッシブ



「片付けなさい！」

「片付けないなら
捨てるよ！」

コミュニケーションの種類

パッシブ



「後で片付けたら
いいか」

黙って自分が
片付ける

アグレッシブ



「片付けなさい！」

「片付けないなら
捨てるよ！」

コミュニケーションの種類

パッシブ



「後で片付けたら
いいか」

黙って自分が
片付ける

アサーティブ



「もっと遊びたいけど
ご飯の時間だから
片付けしてくれると
嬉しいな」

アグレッシブ



「片付けなさい！」

「片付けないなら
捨てるよ！」

アサーティブコミュニケーション



受け身でも攻撃でも
不満を溜め込むでもない
自分も相手も大切にする
コミュニケーション

アサーティブコミュニケーションの伝え方

アサーティブへの変換方法

- ①状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する
- ②①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える
- ③相手に望む行動・解決策を提案する
- ④相手の反応（YES。NO）に対して次の選択を伝える

アサーティブ例①

子どもが学校から帰ってきて
宿題せずにゲームばかりしています

あなたは自分から宿題をしてほしいと思いながら
その様子を見ています

こんな時、あなたならどう声をかけますか？

アサーティブ例①

子どもが学校から帰ってきて
宿題せずにゲームばかりしています

あなたは自分から宿題をしてほしいと思いながら
その様子を見ています

こんな時、あなたならどう声をかけますか？

「早く宿題しなさい！」
「ゲーム取り上げるよ！」
何も言わず放っておく

アサーティブへの変換方法

- ①状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する
「何のゲームしてるの？」 「楽しいよね！」
- ②①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える
「宿題が後回しになって、夜バタバタするのが心配なんだ」
- ③相手に望む行動・解決策を提案する
「宿題を後からするのと、先に終わらせるのどっちがいい？」
- ④相手の反応（YES。NO）に対して次の選択を伝える
「じゃあ何時からするか決めておこう！」

アサーティブ例①

あなたは夕食後
食器の片付けや子どものお風呂の準備などで
バタバタとしています

ソファでくつろぎながらスマホを見ている
旦那さんに本当は手伝ってもらいたいと思っています

こんな時、どう声をかけますか？

アサーティブ例①

あなたは夕食後
食器の片付けや子どものお風呂の準備などで
バタバタとしています

ソファでくつろぎながらスマホを見ている
旦那さんに本当は手伝ってもらいたいと思っています

こんな時、どう声をかけますか？

「ちょっとは手伝ってよ！」
「私がすればいいんでしょ！」
何も言えずに我慢して1人でする

アサーティブへの変換方法

- ①状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する
「仕事で疲れていると思うんだけど」
- ②①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える
「子どもたち早く寝かせてあげたいと思うから」
- ③相手に望む行動・解決策を提案する
「お風呂に入れてもらえると助かるんだけどどうかな？」
- ④相手の反応（YES。NO）に対して次の選択を伝える
「もしくは私が入れるから〇〇してくれないかな？」

考えてみよう！



好き嫌いしてご飯を食べない子どもに
もう少し食べてほしい時

あなたなら、どう声をかけますか？

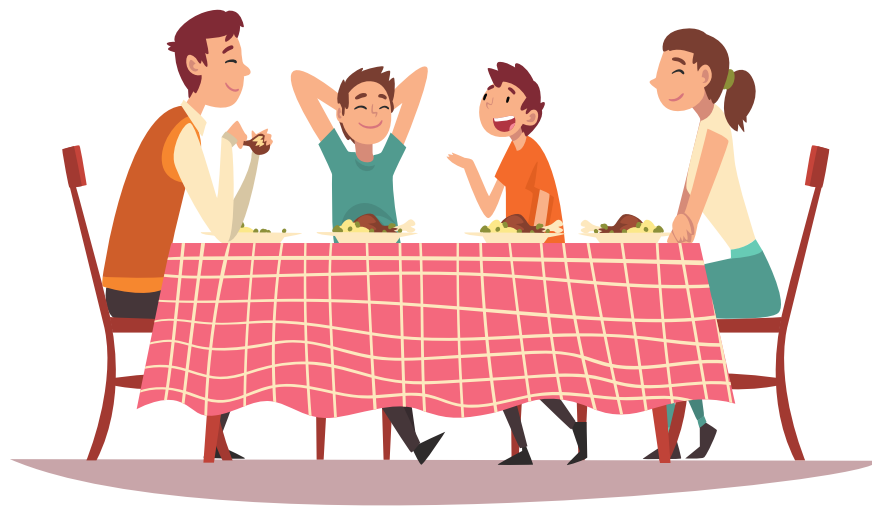
旦那さんが、仕事で忙しいことを理由に
話しかけても素っ気ない態度で
話を聞いてくれない

本当はもっと話したいと思っている

あなたなら、どう声をかけますか？

家族會議

家族会議とは？



互いの意見を出し合い
自主的に行動するための
コミュニケーションの手法

家族会議 5 ステップ

⑤ アクション

いつ・どのように
何からやるか決める
勇気づけ

④ 作戦

具体化・5W1H
感情を引き出す「どんな気持ちになりそう？」

③ ゴール設定

「どうなったらいいか？」・理想の姿を想像
全員が納得できる着地点を目指す

② 課題の明確化

「困っていること」にフォーカス・見える化
全員の視点を聞く・現状の把握

① 場作り・ラポール形成

時間と場所の設定・安心感・話しやすい雰囲気
白紙の状態で聴く・否定、評価、ジャッジしない

アクティブリスニング

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

おうむ返しで「そうそう」を引き出す
5W1Hで聞き出す

③ サマリング

話を要約する



勇気づけの言葉

【話を聞いた後に】

「教えてくれてありがとう」
「そう感じたんだね」
「話してくれて安心したよ」
「うんうん、なるほど」
「あなたの考え、大事にしたいと思うよ」

【行動・挑戦に対して】

「やってみようと思ったことがすごい！」
「勇気出したね！」
「チャレンジする姿ステキだったよ！」
「やろうとした気持ちが大事だよ！」
「できなくても、やってみたことが素晴らしいよ！」

【失敗・うまくいかない時】

「その気持ち、わかるよ」
「悔しいけど、ちゃんと向き合ったね」
「やってみたことに意味があるよ」
「そんな気持ちになってもいいよ」
「全部受け止めるよ」
「次はどうしたい？」
「応援してるよ！」



勇気づけの言葉

【子どもが自分で考えた時】

「いいアイデアだね！」
「自分で考えたことが素晴らしいよね」
「どうやって思いついたの？」
「自分で決めたこと、応援するね」
「自分を信じてみよう！」

【話し合いの場で】

「どんな意見も大切にしたいな」
「思ってること自由に言っていーよ」
「どの考えもステキ」
「協力してくれてありがとう」

【存在そのものへの勇気づけ】

「あなたがいてくれるだけで嬉しいよ」
「〇〇ちゃんの笑顔が、ママの宝物だよ」
「そのままのあなたで、じゅうぶん素晴らしいよ」
「いつでも味方だよ」
「生まれてきてくれてありがとう」
「大好きだよ」

