

「聞く」より「聴く」で子育てを ～子育てコーチング～

「コーチング」という言葉を聞いたことがありますか。コーチングは、人を育てるための手法の一つです。スポーツの世界で指導をするコーチが有名ですが、仕事上で個人の能力を伸ばしていく方法も指すなど、主にビジネスの場を中心に取り入れられているコミュニケーション技術です。

そのコーチングが、最近では子育てにも応用されています。

子育てにおけるコーチングとは、子どもの持っている考える力や学ぶ力などの能力を引き出し、子どもの自立を支援していくことです。

大人のかかわり方次第で、子どもたちの能力はどんどん伸びていきます。基本は、じっくり子どもの話を聴くこと、子どもをよく観察し、ありのままを認めること、そして適切な受け答えをすることです。

中でも「聴く」ことは、子どもの成長を支える上でとても重要な要素です。子どもたちの日常生活にはいろいろなことが起こっています。嬉しかったこと、悲しかったこと、辛かったことやちょっとした心のもやもやなど、さまざまな思いを抱えて家に帰ってきます。そして、「あのね、今日ね」と話すことで自分の気持ちを整理したり、確認したり、嬉しさを再体験したりしているのです。

さらに、聴くことは子どもの存在を肯定する行為でもあります。親から大事にされているという安心感を与えることで、子どもは積極的に親と良い関係を保とうとします。

日ごろの生活を振り返ってみましょう。忙しい時など、つい顔を向けずに声だけで子どもの話を聴いたり、「忙しいからあとでね」などと言ってしまったたりすることはありませんか。子どもの



子どもたちが何に興味を持っているか、何を望んでいるか分かりますか。「聴く」ことは、親子のコミュニケーションを深めます。

様子から「どうしても聞いてもらいたい」という気持ちを感じた時は、ぜひ視線を合わせて子どもの話を聴いてあげましょう。

また、次の2つを比べてみて、どう思いますか。

1. どうしてやらなかったの？
2. どうしたらやれると

思う？

1よりも2のほうが、子どもは自分の行動を考えやすいと思います。この違いは、過去と未来です。過去のことを問い詰めるのではなく、メッセージや質問を未来に向かって投げかけることで、自分で選択し、自分の言葉で表現できるのです。

保健福祉課
健康づくり業務
☎(62)2115

宿題をやらないうち子どもに、「宿題したの?」「早く宿題しなさい」「いつまで遊んでいるの!」と言っただけではイライラが募り、疲れてしましますよね。そんなとき、「何時から宿題スタートする?」「こんな言葉がけをしてみてはどうでしょう。か。子どもが自分で決め、自分の言葉で話せるように大人が方向付けするだけで、普段のコミュニケーションも少しずつ変わってくるのではないのでしょうか。

人の話をただ「聞く」のではなく、耳を傾けて心で「聴く」ことは、簡単そうでなかなか難しいことですが、そうすることで新たな発見があったり、家庭や仕事での人間関係を変えるキッカケになったりするかもしれませんね。



写真右から美澄さん(小4)、美波ちゃん、陽生くん(6歳)、睦月くん(3歳)

お姉ちゃんやお兄ちゃんたちが大好き。後ろを追いかけていて、よく一緒に遊んでいます。「美澄がよく面倒を見てくれるので、とても助かっています」とママの由美子さん。

佐藤美波ちゃん

平成20年6月生まれ
～新屋敷信之さん・由美子さん夫婦の次女

玄関に並んだサンダルが物語る、佐藤家の4人兄妹は今日も元気いっぱいです。

お父さんに、高い高いや肩車をしてもらうのが大好きな、お父さん子の美波ちゃん。お父さんが家にいるときは、ぴったりとそばに寄り添っているそうです。

歩けるようになったので、どんどん歩きたくて仕方ない美波ちゃんは、玄関から靴を持ってきて「くっく、くっく」と、ママに散歩をおねだりします。ママがちよっと手が離せない時には、長女的美澄さんが大活躍。

「妹の面倒をみるのは大変な時もあるけど、かわいいから一緒に遊んであげます」そう言って笑う美澄さん。抱っこされた美波ちゃんも、満足げな表情で笑っていました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。

☎(62)2111

サークル紹介

Circle introduction

学びいなかから、トロピカルムードあふれる音楽が聞こえてきたら、それはハワイアン・フラパネキの皆さんかもしれません。インストラクターの遠藤富巳先生の指導のもと、毎週金曜日の午後7時から練習をしています(希望者には午後6時からウクレレも教えています)。

メンバーは、30代から70代までの14人。練習以外にも、いなわしろホーム、ケアテル猪苗代や咲楽の里などを訪問し、入所者の皆さんに南国の風を届けています。

新しいメンバーも募集中、見学も自由なので、興味のある人は、ぜひ遊びに来てください。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。

☎(62)2111

ハワイアン・フラパネキ (長沼真知子代表)



(写真左)月2回、郡山市から指導に来てくれる遠藤富巳先生
(写真右)真剣な表情で基本動作を練習するメンバーの皆さん。11月の学びいなか祭にも出演し、練習の成果を披露するそうです

「アロハ」のハンドサインでポーズ。練習中とは違う、にこやかな笑顔が印象的でした

