

あかるく かしこく たくましく

令和6年5月9日 No. 6 文責：校長 佐野紳二

「傾聴」するときのポイント

学校通信 No.5 で、「傾聴」について話をさせていただきました。

「傾聴」をより効果的なものにするためには、いくつかの専門的な技法があります。カウンセラーも用いるような手法ではありますが、どれもそんなに難しいものではありません。子どもたちの話を聴くときにも使えますので、6つの実践ポイントを紹介します。

1 受容する

まずは、子どもの話した内容をありのままに受け入れましょう。

例「〇〇ちゃんに叩かれちゃったの」
「そうだったの、叩かれちゃったんだね」



「そのあと、あなたはどうしたの？」と、その先を聴きたくなるところですが、子どもの話を遮ってはいけません。まずは、子どものありのままの姿を受け入れましょう。その姿勢が伝わると、子どもはその後の言葉を伝えやすくなります。

また、口に出した言葉だけではなく、子どもの視線や声色、表情などからも様々な感情が読み取ることができるはずです。楽しそう・悲しそう・疲れているなど、子どもの心の動きも含めて、受け入れましょう。

2 共感する

「共感」は、傾聴の中でも特に大切な要素です。

まずは、子どもが真っ先に伝えてきた気持ちに注目し、共感的な姿勢を見せましょう。

例「転んだところがずっと痛かったの」
「そうだったのね。それは辛かったね～」



「どこで転んだの?」「お友達とぶつかっちゃった?」などなど、聴きたいことはたくさんあっても、最初はグッと我慢。まずは、子どもの気持ちに寄り添うところがポイントです。

3 繰り返す

子どもは些細なことも親に報告したいもの。

「ふ～ん」で終わってしまうような出来事も、子どもの言葉を使って「オウム返し」してみましょう。

例「今日は虫を見つけたよ!」
「おー! 虫見つけたんだね!」



「しっかり聞いてくれてるな」という実感につながり、その後の言葉も引き出しやすくなります。

4 言い換える

子どもの話を聴きながら、「言い換え」で相槌を打つこともオススメのテクニックです。

例「今日のお昼全部食べたよ」
「給食残さなかったんだ、凄いね！」



話が弾むだけでなく、子どももより多くの言い回しを知ることができ、コミュニケーション能力が養われる貴重なチャンスになります。

5 要約する



まだまだ伝える力が未熟な時期の子どもは、何を言っているのか、ピンとこないことも少なくありません。一生懸命話しているものの、支離滅裂なんてこともあります。

そんな時は、「もう少しわかりやすく話してみても」とお願いしてみたり、「それはどういうこと？」と詳しく尋ねてみましょう。

それを親が「〇〇で、〇〇だったってこと？」と要約してあげると、子どもは「しっかり聴いてくれた」と実感できます。

6 聞かれた質問をする

子どもの話を聴く中で、親が質問を挟むのも効果的です。

特に、「はい・いいえ」で答えられる質問ではなく、自由に答えられる「聞かれた質問」を投げかけることで、より子どもの話を深く掘り下げられます。

例「今日はみんなと遊んだのが楽しかったよ」
「へ～！何をして遊んだのが楽しかったの？」「誰と遊んだの？」



子どもも自分の頭の中を整理できるので、より深く考えるきっかけになります。

いかがでしょうか？いずれのポイントも（自分の気持ちに余裕さえあれば）そんなに難しくないことなのではないかと思います。ぜひ、普段の子どもとの会話の中でもこうしたことを意識していただけると、前号の終わりに書いたような効果が得られやすくなります。

でも、ここで注意していただきたいのは、今回紹介させていただいたポイントはあくまでも「技法」であり、一番大切なのはやはり前号で紹介させていただいた、話を聴く側に必要な3つの要素「共感的理解」「無条件の肯定的関心」「自己一致」を聴き手がしっかり持って話を聴くことです。回りくどい言い方をしていますが、要するに「私はあなたの話をしっかり聴こうと思っているよ」「私はあなたの言うことを決して否定せずに聴くよ」「私はあなたのことを大切に思っているよ」という姿勢で話を聴くことが、何よりも大切だということです。

特に、ここに書かれている6つのポイントを知っている人と話をする場合、繰り返しや言い換え、要約などの技法を常に使って話をしていると「この人、傾聴の技法は知ってるけど、私の話をしっかり聴くつもりはないな…」なんて思われてしまうこともあります。

忙しい毎日の中ですが、ぜひ、少し心にゆとりをもって子どもの話に耳を傾けてあげてください。（もちろん、多くのお父さん・お母さんがそうして下さっているとは思いますが…）

