

今年度も 大分市立城南小学校 PTA 家庭教育学級 「katete (かてて)」で学びました(後編)

ほめると傾聴 ほめほめ中級編とコーチング

後半は、職場の隣に座っている同僚が「この会社を辞めたい」と相談した場合や、子どもが「学校に行きたくない!」と突然言い出した例をもとに、コーチングの技法を使いながら対話の在り方について学びました。

このような場合、私はつい「なんで? どうして?」と、言ってしまいます。「なんで?」は疑問文のようですが、言われた方は否定文のように聞こえますよね。相談した人と対話を続けるためには、「そうなんだ。学校に行きたくないんだ。」のように、相手の言葉を繰り返すことで、相談者は自分の悩みを理解していると感じることができるので、本音を言いやすいことを確認しました。



子: もう学校行きたくない。

親: そう、学校行きたくないんだ。

子: だって筆算ができないもん。

親:

子どもの
思い込み

今度は、左の例のように「筆算ができない」という具体的な悩みを引き出した次は、どのような言葉かけが良いか皆さんと考えました。協議をする中で、「じゃあ、もし、筆算ができるようになると学校にいけるかな。」など、子どもが「自分は筆算ができないと」思い込んでいる視点を変えるような助言が良いという意見が出されました。



最後は、褒め言葉トランプを使ってお互いの良さを伝えたり、言われてうれしい言葉をみんなで声を出したりして、笑顔で会を終えました。

さすが、PTA 改革を先進的に行っている方々なので、共助の精神にあふれていました。私も皆さんの話を聞くことで、多くのことを学びました。ありがとうございました。

【ふりかえり】(一部抜粋)

- ・人との関わり方の質を上げられるようになりたいです。生活の中に取り入れていきたいと思いました。
- ・視点を変えた答え方(もし、・・・ならば)、ほめ言葉は参考になりました。具体ほめを意識します。ほめ言葉トランプ楽しかったです。家でもやってみたいと思います。
- ・脳は主語を持たない。だから悪い言葉は自分の耳にも入ってくる。ほめ言葉を伝えていくことが大切だと思いました。
- ・今回の事例のように、子どもが不安なときは視点を変えてあげてやってみます。
- ・2度目の参加になります。今回は、「具体ほめ」=「承認」と「抽象ほめ」=「確認」の大切さを改めて学ばせて頂いたので家に帰って実践します。
- ・言われたくない言葉を、子どもに言っていることに気がつきました。
- ・よく「なんで?」というワードを子どもに聞いていることが多いので変えていきたいと思いました。トランプ楽しかったです。子どもと遊びます。
- ・今回も楽しい時間をありがとうございました。(ほめ言葉あいうえお表を掲示して)嬉しい言葉を日頃から見ること自然と言えるようになります。
- ・不機嫌は伝染する。ご機嫌も伝染する。全て自分次第なのです。皆さんと学んで、笑って、共有するのがいいなあと思いました。
- ・1年ぶりに先生にお会いして先生の話聞き、沢山笑って、沢山拍手して元気になりました。昨年先生のお話を聞いて自分の気持ちをきちんと言葉で伝えるようにして愛情を伝えようとしています。その時は子どもが目を見て話しを聞いてくれるようになって、以前よりも気持ちを伝えてくれるようになりました。自分の気持ちを言葉にしてほめてあげるを実感中です!



ゲーテ(ドイツの文豪)

人間最大の罪は _____ である。

_____ は伝染する。

_____ も伝染する。(山崎等)

