



広報

すこやかさん



◆子供の「今の気持ち」に関心を

■「今の気持ち」に関心を

東京都教育相談センターは、昭和 33 年に前身である東京都立教育研究所で相談を開始してから 60 年になりました。相談者が、なぜ「今」相談しようと思ったのかを考え、相談者の「今の気持ち」に焦点を当てて傾聴する基本姿勢を大切に、今日まで相談を受けて参りました。

相談者の気持ちに寄り添い、お話を伺いながら「今の気持ち」を受け止め、一緒に状況を整理し考えていくことで、相談者の悩みや不安、困りごとの軽減や解決の一助になると考えています。

■「聴いてくれるから話す」へ

あなたは話を聴いているとき、一所懸命聴こうとして、ついつい質問を重ねたり、じっくり聴く前に励ましたりすることはありませんか。このような話の聴き方は、積極的に聴いているようでも、話している側にしてみれば、話を聴いてくれた理解してくれたとは感じられないときがあります。

相談者は、自分の気持ちを受け止め、存在を認めてくれるように話を聴いてもらえると、安心して自身の気持ちを話せるようになります。それが「聴いてくれるから話す」という信頼関係につながっていきます。

■「心が通う」その先に

文部科学省における教育相談等に関する調査研究協力者会議では、平成 29 年 1 月「児童生徒の教育相談の充実について～学校の教育力を高める組織的な教育相談体制づくり～(報告)」において、「事案が発生してからのみではなく、未然防止、早期発見、早期支援・対応、さらには、事案が発生した時点から事案の改善・回復、再発防止まで

一貫した支援に重点をおいた体制づくりが重要である。」と示しています。

心が開き、心が通う信頼関係が築かれていると、大人が子供のいつもの様子の違いに気付いたり、子供が大人に不安や悩みを話したりしやすくなります。その結果、個々の事案対応から一連の対応へと、一貫した支援も行いやすくなると考えられます。

■「傾聴」は不易

今号の特集では、「聴き方」のちょっとした工夫で、関係性がさらに良くなることを知っていただきたく、簡単なやり取り(例)を基に「聴き方」のコツをお伝えします。また、「達人度チェック」では、傾聴レベルを確認できるようにしています。

今後も、多くの方々に教育相談に関する当センターの資料等を活用していただきたいと考え、今号からリンク付き WEB 版を発行します。「すこやかさん」や冊子「学校教育相談推進資料『子供の心が開くとき 子供と心が通うとき』」の改訂版も含め、資料検索をより分かりやすく改善しました。

当センターの広報「すこやかさん」を自身の振り返りやロールプレイング研修等、様々な場面で活用していただければ幸いです。


※ ここでいう「傾聴」とは、話し手の態度、表情、言葉などに注意しながら、話し手が訴えたいと思っていることを、「今の気持ち」も含めて受け止める聴き方です。



非言語コミュニケーション

広報「すこやかさん」は東京都教育相談センターのホームページで全号御覧になれます。

<https://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/>

 東京都教育相談センター

聴き方で変わる、子供の気持ち ～あなたはどちらのタイプ？～

以下の場面は、学校でよくある3つの場面において、子供と先生のやり取りとその後の子供が感じる気持ちを示しています。各場面において、左側のタイプは子供の気持ちに寄り添う「傾聴」の例ですが、一所懸命話を聴こうとして、つつい右側のタイプのようになっていませんか？先生の聴き方によって、子供の気持ちがどう変わるのかを見てみましょう。

目的に応じた3つのきき方

場面1 ちょっと様子が気になる子には…

ゆったりペース合わせタイプ

『今日はいつもと様子が違って見えるけど、何かあったの？』

「…。」

『…（しばらく待つ）…
今お話するのは難しい感じかな？』

「…なんて言ったらいいのかわからなくて…。」

『なんて言ったらいいのかわからないときってあるよね。もし話せそうなきが あったらいつでも話してね。』

「はい。」

なんだか、ほっ。話せなくても大丈夫なんだ。この先生なら聞いてくれるかも。

質問ぐいぐいタイプ

『今日はいつもと様子が違って見えるけど、何かあったの？』

「…。」

『黙っていたら分からないよ。』

「…。」

『体調がよくないの？家で嫌なことがあったの？先生には言えないの？どうしてずっと黙っているの？』

「…。」

そんなに次々聞かれたら困るよ。こっちだって分からないのに。何だか責められている気分になるなあ。

♡ちょっと解説♡

気持ちを言葉にしていくことに時間がかかる子もいます。まずは、**子供のペースに合わせて、少し待ってみませんか？**焦らず「間」を大切にすることが、子供に安心感を与えます。



場面2 相談を持ち掛けてきた子には…

気持ち寄り添いタイプ

「先生、最近、友達とうまういなくて。」

『うまういかないのね。』

「話しかけても無視されている気がするし、休み時間もどう過ごしたらいいか…。」

『それはつらいし、困っちゃうね。』

「どうしたらいいか…。」

『よく話してくれたね。少し時間あるかな？もう少し聴かせてくれる？』

思い切って、言ってみてよかった。もう少し、話してみようかな。

応援しているつもりタイプ

「先生、最近、友達とうまういなくて。」

『何かあったの？』

「話しかけても無視されている気がするし、休み時間もどう過ごしたらいいか…。」

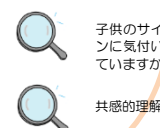
『さっき、楽しそうにしていたよね～。気のせいじゃない？大丈夫！うまういよく！あまり気にせず、自分から話しかけてみたら？』

「…そうですよね～。」

それができないから困っているのに…。もう相談しない！

♡ちょっと解説♡

子供の言葉を繰り返したり、子供の気持ちを想像して言葉にしたりしてみましょう。**子供の「今の気持ち」を受け止め、寄り添う聴き方は、**子供が自ら気づき、成長する力を育てます。



場面3 指導が続いている子には…

子供の話優先タイプ

『最近遅刻が多いみたいだけどどうしたのかな？』

「すみません。明日はちゃんと来ます。」

『そうだね、来られるといいね。体調は大丈夫なの？』

「体調は大丈夫です。」

『よかった。もしかして体調以外で、何か心配事があるのかな？』

「えーっと、心配ってわけじゃないんですけど…。」

この先生、もしかしたら困っていることを少し聴いてくれるのかな？

「でも」からの説教タイプ

『最近遅刻が多いみたいだけどどうしたのかな？』

「すみません。明日はちゃんと来ます。」

『でもこの間もそう言ったよね？』

「頑張ろうと思っているんですけど…。」

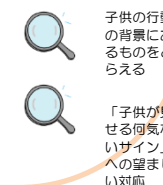
『でもね、やっぱり時間を守ることは基本だからね。やれないことじゃないでしょう。』

「はあ…。」

何を言ってもどうせ怒られるだけだな。早く終わらないかな。

♡ちょっと解説♡

指導がなかなか伝わらないときは、**一旦、子供の話を聴いてみてはどうでしょう。**表面の行動を見ているだけでは理解できなかった子供の「今の気持ち」が聴けることがあります。



大人が子供の「今の気持ち」に注目して「傾聴」したとき、子供には「安心して話せる、また話したい(話そうかな)」という気持ちが生まれます。その気持ちは、大人への信頼感や子供が自分で考え動き出す成長のきっかけになります。

次ページで「傾聴」の「達人度チェック」ができます！

「傾聴」の

「達人度チェック」

あなたの達人度は？いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- 子供の希望や都合を考えて、場面を設定できる。
- 子供の話を聴くときは、子供の話に集中できる（仕事の手を止める）。
- 質問をできるだけ控えて、まずは子供の話を聴くことができる。
- 相槌を打ちながら聴くことができる。
- なかなか話せない子供であっても、子供が話すまで待つことができる。
- 「でも」を使わずに、子供の話を聴くことができる。
- 大人側の解釈や評価、批評をせずに、子供の話を聴くことができる。
- 言葉以外の情報を見て、子供の「今の気持ち」を考えることができる（表情、口調の変化等）。
- 子供の言葉や思いを繰り返して言葉で伝えられる（「〇〇って言われて、嫌だったんだね。」）。
- 子供の訴えを整理して、気持ちや考えをまとめるお手伝いができる。

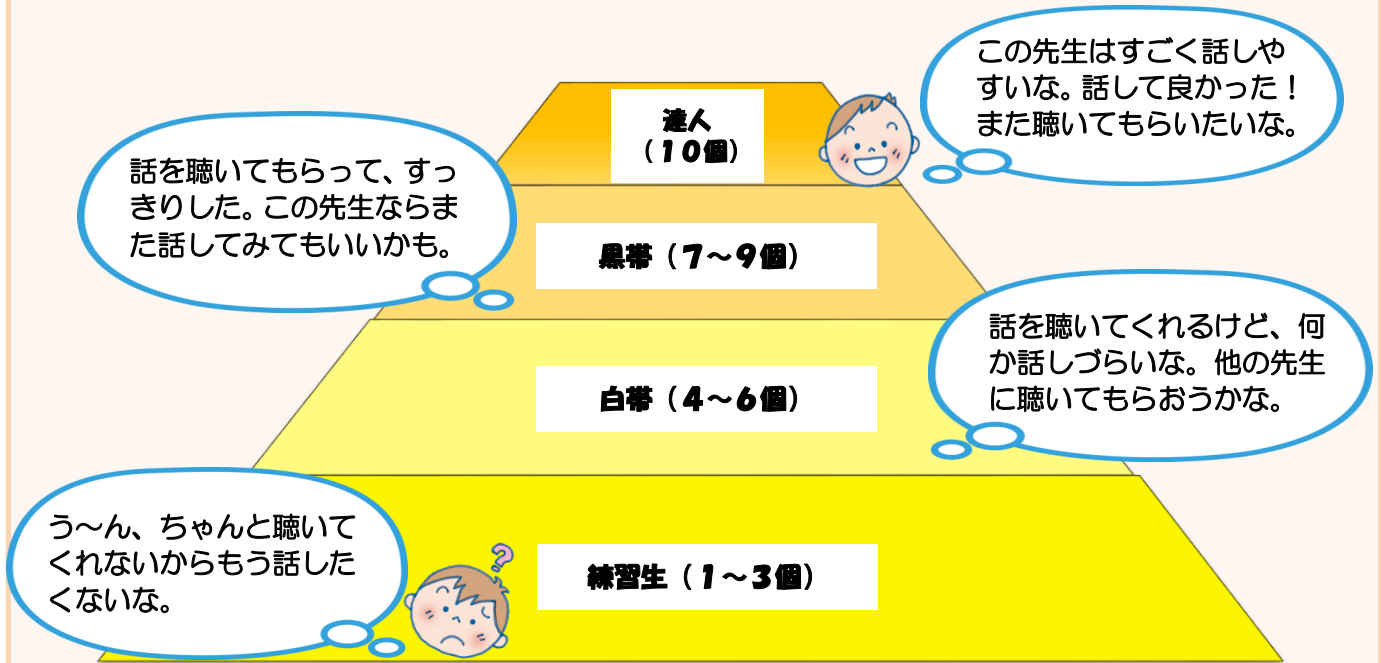
…いかがでしょうか？いくつ当てはまりましたか？

下の図のように、「傾聴」の達人度によって、子供の感じ方が違ってきます。



受容

気持ちの理解



※練習生・白帯・黒帯・達人を判断する項目数は大まかな指標なので、参考程度にみてください。

達人度チェックは目安の一つですが、子供の話を聴くときの大事なポイントです。ちょっとした工夫で、子供の「今の気持ち」を感じ取ることができ、子供と心が通じる瞬間に出会えるかもしれません。日頃の関わりの中でぜひ「傾聴」を採り入れてみてください。

【電話相談の御案内】

- ◆教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン いじめ、友人関係、不登校、発達障害等 **電話** 0120-53-8288 **受付** 24時間365日
 - ◆高校進級・進路・入学相談 都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後等 **電話** 03-3360-4175 **受付** 平日：午前9時～午後9時
土日祝日：午前9時～午後5時
 - ◆教職員等からの相談 幼児・児童・生徒の理解や関わり方、校内の教育相談体制づくり、研修会講師派遣等 **電話** 03-3360-4160 **受付** 平日：午前9時～午後5時
- ※外国人児童・生徒相談（通訳対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語）
毎週金曜日：午後1時～午後5時（午後4時まで受付）祝日を除く
- 開庁日及び年末年始を除く

【発行】 東京都教育相談センター 〒169-0074 東京都新宿区北新宿四丁目6番1号

電話 03-3360-4181 ファックス 03-3360-4198