



広報

すこやかさん

東京都教育相談センター所報
第41号
令和2年2月発行



◆関心があるよと「言葉掛け」で伝える

■一人一人を大切に

一人一人を大切にする重要性は、皆さん日々職務や生活の中で感じていらっしゃると思います。

東京都教育相談センターは、相談者の気持ちに寄り添い「一人一人を大切にする」教育相談を行っています。

その経験の蓄積を「教育相談的関わりの観点」としてお伝えすることで皆さんに還元できればと考え、昨年度発行した「すこやかさん 第40号」は「傾聴」をテーマにしてお届けしました。今回は、「聴くこと」と対になる「伝えること」として「言葉掛け」をテーマにお届けします。

■「大切だよ」「関心があるよ」

「言葉掛け」は、自分から発信することが苦手な子供に対しても、「大切に思っている」、「関心がある」、「気に掛けている」と示すことができます。

「自分から発信することが苦手」な子供は、おとなしくてあまり話さない子供だけでなく、ついつい問題行動を起こしてしまう、悩みがあるのに無理に明るく振る舞うなど、本当に伝えたいことを上手に伝えられないというような子供もいます。このような子供たちと「言葉掛け」でつながってほしいのです。

子供にとって大きな存在である、教員や保護者から「大切である」「関心がある」と示されることは、子供の自己肯定感が育っていくきっかけになる、非常に大きな意味のあることです。

■「言葉掛け」の工夫は大切

「言葉掛け」を少し工夫しただけで、子供と大人との関係性が良くなり、子供が育つ土台となります。今号の特集では、簡単なやり取り例を基に「言葉掛け」のコツをお伝えし、巻末では、その振り返りが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、リンク付きWEB版「すこやかさん」を発行していきます。

当センターの広報「すこやかさん」を御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。

学習指導要領に「カウンセリング」

平成29年に告示された小学校及び中学校学習指導要領、平成30年に告示された高等学校学習指導要領において、初めて学習指導要領に「カウンセリング」という言葉が記載されました。

この「カウンセリング」は小学校学習指導要領解説（総則編）には、「個々の児童が抱える課題を受け止めながら、その解決に向けて、主に個別の会話・面談や言葉がけを通して指導や援助を行う」（中・高の解説にも同様の記載あり）とあります。



関心・承認



子供たちの今をとらえる

【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 |
| ※外国人児童・生徒相談（通訳対応言語：英語、中国語、韓国語・朝鮮語） | | | |
| ◆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 |

開庁日
及び
年末年始
を除く

広報「すこやかさん」は当センターのホームページで全号御覧になれます。

※過去の発行のものは、電話番号・事業など現在と異なっているものもあります。



東京都教育相談センター

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

子供とつながる、子供が育つ、言葉掛けのチカラ

以下の場面は、学校でよくある三つの場面において、教員が子供に言葉を掛け、その後に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とつながるきっかけとなる言葉掛けの例です。右側は、教員の一生懸命な思いが、なかなか上手く伝わっていない例です。教員の言葉掛けによって、子供の気持ちがどう変わるのかを場面ごとに見てみましょう。

場面1 実はそれも！？褒めるチャンス

伸ばし上手・育て上手 タイプ

(朝の廊下で…)

『おはよう。』

『(小さい声で) おはようございます。』

『挨拶してくれて嬉しいよ！
ありがとう。』

「いえ…。」

教えているつもり タイプ

(朝の廊下で…)

『おはよう。』

『(小さい声で) おはようございます。』

『挨拶は相手を見て、元気よくしよう！(他の生徒へ) おはよう。』

「はい…。」

褒められて嬉しい！
恥ずかしかったけど、
明日もまたやってみよう～。

嫌な感じ。やる気なくなるなあ～。
もう、絶対、やらない！

♡ちょっと解説♡

当たり前だと思う、小さな行動や変化こそ**褒めるチャンス**です。褒められることで、子供は「認められた」と感じます。人に認められたうれしさは、子供の自信や意欲を育てます。

ほめ方

自己有用感

場面2 叱る前に大切なことって？！

気持ちは分かるよ タイプ

(喧嘩してふてくされている)

『何があったの？』

『あいつが急に手を出してきたんだよ。』

『それで腹が立ったんだね。』

『だからやり返したんだよ。』

『やり返したくなる気持ちはわかるよ。でも本当にやり返すのはよくなかったよね。どうしたらよかったのか一緒に考えようか。』

超ムカついてたけど、
なんか落ち着いてきた。
やっぱりやり返すのはよくなかったよね…。

言い分聞かず 頭ごなしタイプ

(喧嘩してふてくされている)

『また喧嘩したんだって？』

『だってあいつから仕掛けてきたんだよ。』

『どうせお前が怒らせることしたんだろ。』

「してないよ！」

『言い訳するな！喧嘩するなって何回言ったら分かるんだよ。』

先生は僕の話なんて聞かないでいつも決めつけてくる。こっちはだって先生の話なんか聞きたくないよ！

♡ちょっと解説♡

「指導すること」と「気持ちを聴くこと」は分けて考えることができます。**まずは子供の行動の背景にある気持ちを受け止め、理解を示す言葉掛け**をすることで、後に続く指導の言葉も入りやすくなるでしょう。

しかり方

心理的事実

場面3 いつもと様子が違う子には…

いつでもおいでタイプ

(授業中ぼんやりしている子に対して、授業後に声を掛ける場面)

『最近、授業に集中できていないようだけど、どうしたの？』

『いや、別に…大丈夫です。』

『何か心配事でもあるのかと気にしてたんだよ。』

「…。」

『いつでも話を聴くからね。』

「はい、ありがとうございます。」

この先生はわたしのことを心配してくれてるんだな。なんだかほっとするな。今度、話してみようかな。

決め付け説教タイプ

(授業中ぼんやりしている子に対して、授業後に声を掛ける場面)

『最近、授業に集中できていないようだけど、どうした？』

「あ、すみません。」

『ちゃんと聞かないと分かんなくなるよ。』

「はい…気を付けます。」

『どうせ、また夜中までゲームやってたんだろう。』

「…。」

考え事してただけなのに、決めつけられてむかつくなあ。ゲームなんかやってないよ！

♡ちょっと解説♡

いつもと違う様子が見られるときは、子供からのSOSの可能性がります。大人が**心配していること・気に掛けていること**を伝えてあげると、子供は相談しやすくなります。

肯定的な見方

枠組み
(リフレーミング)・先入観

大人が子供への言葉掛けを工夫することで、子供は「私を見ていてくれる、分かってくれる」と感じ、大人への信頼が増します。「大人が見ていてくれる」という安心感の中で、「もっと頑張ろう」という気持ちが生まれ、成長につながっていきます。

次ページから「あったか言葉」を増やそうキャンペーンを始めてみませんか？



「あったか言葉」を増やそうキャンペーン

「言葉掛け」には、ちくちく言葉とあったか言葉があります。御自身が、どちらの言葉で子供と関わっているか振り返ってみましょう。
あったか言葉のパワーで、日頃の子供との関係が変わるかもしれません。

《ちくちく言葉》

チェック

- ☐ 責める 「何でそんなことするの？」
- ☐ 非難する 「〇〇さんのせいで」
- ☐ 叱る 「ちゃんとやれよ／やる気ないんじゃない？」
- ☐ 否定する 「だめじゃん／こんなこともできないの？」
- ☐ 嫌味を言う（皮肉る） 「もっと〇〇だったらいいのに」
- ☐ 失望する 「がっかりだよ／残念だな／疲れる」
- ☐ 追い詰める 「失敗ばかりね／何でできないの？」
- ☐ 突き放す 「自分で考えたら？／何が言いたいなの？」
- ☐ 拒否する 「理解できないよ／勝手にすれば」
- ☐ 決め付ける 「（一方的に）あなたが悪い」

《あったか言葉》

チェック

- ☐ お礼を言う 「ありがとう／感謝してるよ」
- ☐ 感謝する 「〇〇さんのおかげで」
- ☐ 認める 「頑張ったね／頑張ってるね」
- ☐ 褒める 「よくできたね／さすが／すごいね」
- ☐ 肯定する 「あなたのいいところは〇〇だね」
- ☐ 喜ぶ 「嬉しい／助かる」
- ☐ ねぎらう 「大変だったね／つらかったね」
- ☐ 受け止める 「何でも言ってごらん／話聞くんよ」
- ☐ 気遣う 「心配してるよ／大事に思ってるよ」
- ☐ 謝る 「ごめんね」

《ワンポイント》

- ・些細なことでも感謝しよう
- ・責めポイントより褒めポイント
- ・頑張りを認められるとやる気♪
- ・褒めポイントは誰にでもある
- ・ストレートに褒めよう
- ・「いい気持ち」を言葉にしよう
- ・その子なりの苦労に寄り添おう
- ・聞いてもらえる安心感が大切
- ・気に掛けていることを伝えよう
- ・素直に謝るお手本を示そう



かけがえない存在



お互いを認め合える
豊かな人間関係を築いていくために



まだまだあります、こんな言葉 → 「番外編！あったか言葉」集



【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