

「きました!!反抗期」～コミュニケーションの取り方～

エピソード

中学校2年生のサエとマユ、部活動の練習後、公園でクラスのことや先輩・後輩のことなどいろいろ話していたら、すっかり遅くなってしまいました。うちに帰ったらもう8時過ぎ。サエの家での会話をちょっとのぞいてみましょう。

ただいま。

8時過ぎだけど…。何？

別に…。ただちょっと公園の前で、マユと話してただけ。

いろいろと話すことがあるのよ。悩み事だってあるし…。

何それ。それとこれとは関係ないでしょ! もう、意味分かんない!

もう、うるさいなあ!!だから、お母さんと話したくないんたって。(自分の部屋へかけ込む。)

……。(返事しない)

サエ、今何時だと思ってるの？

いったい、今までどこで誰と何をしてたの？

話してただけ…って、それでどうしてこんな時間になるのよ!!

おしゃべりしてるひまがあるんなら少しは勉強したら? 最近、すっかり成績も下がってるじゃない!!

ちょっと、何その言い方。あなたのこと心配して言ってるのに!!

ちょっと、サエ。待ちなさい!!

もう、知らない!! 勝手にしなさい。

ワーク1 2人の会話の背景にある気持ちを考えてみましょう。

ワーク2 なぜこのような言い方をしたくなるのか考えてみましょう。

まめ知識 注意！コミュニケーションを断ち切る話し方

「もっと子どもと話したい」と思いながら、会話が途切れてしまうことがあります。気を付けたい話し方の例を挙げてみました。

① 感情的な非難

例「何時だと思ってるの！」
「何でこんなこともできないんだ！」

② 否定的な関連付け

例「こんなことだからまた失敗したんだ」
「今日もサボるんでしょ」

③ 本当の気持ちと反対の発言

例「勝手にしなさい」「もう、知らない」

④ 「上から目線」の説教

例「嫌なことはだれにでもある」
「やればできるものだよ」

⑤ 命令・脅迫

例「さっさと風呂にはいったら？」
「早く寝ないなら、スマホ解約するよ」

適切な話し合いの進め方

第1段階（ドアを開ける）

- ① 安心して話せる場所をつくる。
(例)「おかえり」ご飯食べる？」など普通の会話が子どもの警戒心を低くする。
- ② 相手が話す準備があるか確かめる。
(例)「今、話せる？」「後で時間作れる？」

第2段階（子どもの気持ちを受け止める）

(例)「そうなんだ」
「そんな風に感じていたんだね。」

第3段階（何を伝えたいか明確にする）

- ① 子どもの欲求
- ② 親の欲求（「わたし」メッセージで）

第4段階（具体的な解決方法を話し合う）

(例)「どうすればうまくいくか、何ができるか、一緒に考えよう。」

■参考（法務省保護局） 保護者のためのハンドブック～より良い親子関係を築くために～

ワーク3 サエの親の言葉を「わたしメッセージ」にして、エピソード場面を演じてみましょう。

<参考> 「あなたメッセージ」と「わたしメッセージ」

	「あなた（の行動）メッセージ」	「わたし（の気持ち）メッセージ」
主語	「あなた」が主語	「わたし」が主語
内容など	「相手」の行動に対する非難、指示、命令、相手の行動が「相手」に及ぼす影響	相手の行動によって「わたし」が受ける影響、「わたし」の気持ち
聞き手の自尊心	聞き手の自尊心が傷つく。 (聞き手が自分で考え、判断する余地がない。)	聞き手の自尊心は尊重される。 (聞き手が自分で考え、判断する余地が残されている。)
影響効果	話し手の気持ちが伝わりにくく、反発と抵抗を生むことがある。相手の行動の変化が現れにくい。	話し手の気持ち（怒っている理由など）が伝わり、聞き手の自立が促され、行動の変化が期待できる。

ふりかえり このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか？