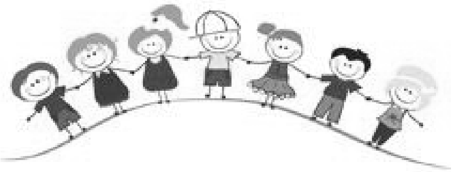
前山小学校



令和６年４月号

Vol.44

スクールカウンセラーだより

臨床心理士・公認心理師
八木順子・高井美佳

こんにちは。新しい学校や新しいクラスは、どんな感じですか？もう、なかよしの人ができましたか？

だれかとなかよくなる時には、コミュニケーションが大切になります。その代表が、「話す」そして「聞く」ということです。

今回は、「話すこと」と「聞くこと」について、いっしょに考えてみましょう。

みなさ～ん　知っていますか？

話じょうずの「か・き・く・け・こ」

- ㋕ 顔を見て話す
- ㋖ 聞こえる声で話す
- ㋗ 口を大きく開けて話す
- ㋘ 決してあわてずに話す
- ㋙ 言葉づかいに気をつけて話す

顔を見て話すと、「あなたに話しています」「あなたに聞いてほしいのです」というメッセージを、言葉といっしょに相手に送ることになります。顔を見て話すと、体も相手の方を向くことが多くなります。そして声は大きすぎず、小さすぎず、ちゃんと聞こえる大きさで話せると良いですね。また、口を大きく開けて話すと、言葉がはっきりと聞こえるようになり、何を話しているのかがわかりやすくなります。コミュニケーションでは、このような姿勢や声の大きさ、また表情のような、言葉ではないことで「あなたを大切に思っています」「あなたにわかってほしいと考えています」ということを伝えます。

そして、急いで早口で話すと、何を話しているのかわからなくなったり、まちがったことを話したりすることが多くなるので注意してください。言葉づかいも、じぶんが言われていやだな・・・と思うような言い方はしないようにしたいですね。

とてもかんたんなことですので、「か・き・く・け・こ」を意識して、話してみてください。

では、問題です！

聞きじょうずの「あ・い・う・え・お」

「か・き・く・け・こ」と同じように、当てはまることを、考えてみてください。

㋐ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

㋑ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

㋒ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

㋓ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

㋔ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【保護者の皆さま】

こんにちは。今回は「話すこと」と「聞くこと」について考えてみました。子どもたちの「話す力」や「聞く力」を伸ばすには、周りの大人が聞き上手になることが大切だと言われています。

～今日からあなたも聞き上手～

誰かと会話をする時、「この人は上手な聞き方をするなぁ。もっと話したいなぁ」と思うことがあるのではないでしょうか。一方「この人とはあまり話したくないかも…」と感じることもあります。

『コミュニケーションのとり方』をテーマとした研修会で、聞き方のポイントはどんなことなのかを考えることがあります。その時に実施するロールプレイング（用意されたシチュエーションのなかで、それぞれの役になりきって体験し、スキルを身につける学習方法）で使用するシナリオを３つ用意しました。

① 親役がスマホに熱中しながら聞いている設定

子ども：ただいま。
親　　：お帰り。
子ども：今日、この前あったテストが返ってきたんだ。思っていたよりも良い結果だったよ。頑張ったからなぁ。すごいでしょ。
親　　：（スマホを触りながら、話を聞く）
　　　　ふーん、よかったね。
子ども：＜・・・・＞

② 会話の途中に、親役が話を切ってしまう設定

子ども：ただいま。
親　　：お帰り。
子ども：今日、この前あったテストが返ってきたんだ。
親　　：えっ。そうなの。それで結果はどうだった？
子ども：うーん。あまりよくなかったんだ…★勉強したからもう少しできたと思ったんだけど…。次、もっと頑張ろうと思っているんだ。
親　　：※子どもの話の途中（★の所）から言い始める。
　　　　どうしてよくなかったの。勉強が足りなかったからでしょ。ゲームばかりしているからよ。今度はしっかりと勉強しなくちゃね。
子ども：＜・・・・＞

③ 親役が話の途中に口をはさみ、話を取ってしまう設定

子ども：ただいま。
親　　：お帰り。
子ども：今日、この前あったテストが返ってきたんだ。
親　　：えっ。そうなの。それで結果はどうだった？
子ども：うーん。あまりよくなかったんだ。勉強したからもう少しできたと思ったんだけど。
親　　：そんな結果だったら、約束していた自転車は買ってあげられないわね。新しい自転車欲しいんでしょ。お母さんだったら、かっこいい自転車を買ってもらおうと思って、頑張ってもっと真剣に勉強するのに。お母さんが小学生の時は、もっと勉強したわよ。まったくあなたは・・・どうするの自転車・・・ふぅ。
子ども：＜・・・・＞

～聞き上手から聴き上手へ～

シナリオはどうでしたか。実際にロールプレイングをしてみると、聞き手の様子によって、話している人の気持ちがどう動くのか感じられ、最後の子どもの＜・・・・＞の部分がより体感できるかもしれません。

「話してよかった」と感じる聞き方をしようとすることは、コミュニケーションを行う上でとても大切なことのようです。そのための聞き方のポイントとして

1、途中で遮らない
2、話しかけられたら笑顔で接する
3、ユーモアのある返事をする
4、「へー」「それから？」などと、興味を持って話が広がるあいづちをする
5、「大変だったね」「それは困ったね」など、共感メッセージを伝える

というようなことが、言われています。

また、「聞く」ではなく「聴く」ことを意識することも大切なようです。「聴」という漢字は「耳と目と心で聴く」という意味があるそうです。忙しい日常の中ではなかなか難しいかもしれませんが、耳と目と心を使った能動的な傾聴を心掛けることで、話し手が安心して話せるような「聴き上手」になって、お子さんとの会話を楽しんでいただけると幸いです。

よろしければ、参考にしてみてください。

「聞きじょうずの　あ・い・う・え・お」の答
あ　相手の顔を見て聞く　　い　一生懸命聞く　　う　うなずきながら聞く
え　笑顔で聞く　　お　おしまいまで聞く