

令和6年度 神奈川県立高等学校PTA連合会 健全育成講演会（概要）

日時：令和6年11月24日（日）14：00～15：30

場所：かながわ県民センター ホール（2階）

テーマ：中高生の子どもの力を引き出す『言葉がけ』3つの秘訣

講師：青少年と家族の未来研究所代表 増渕 広美 氏

講演内容

1. はじめに：中高世代とは

中学生・高校生・大学生の時期を「青年期」と言い、この時期はとても不安定であるとともに、アイデンティティを形成するのにとても重要な時期である。

特に、中高生世代は「思春期」と重なり、その大きな特徴が、「両価性」（アンビバレンツ）。例えば、些細なことで親を罵ったり壁を殴ったりしていたかと思うと、ほんの数分後にはベタベタと甘えた仕草を見せるといった、一見矛盾した態度を取ったりする。この時期は、親から自立したいという思いと、親に依存したいという思いの間で揺れ動くので、両価性が高まる。子どもがその揺れを社会生活に支障がない範囲で収められるように支援することが周囲の大人の役割になる。

さらに、思春期の子どもたちは、身体的・脳科学的・精神的に成長していく過程にある。また、この時期は、親世代にも、心や身体・環境などにおいて様々な変化が起こる、いわゆる「中年の危機」と重なる。

子どもから大人へと成長する中高生世代は、親子間の葛藤が生じやすいが、その葛藤を通して家族のルールや家族構造、コミュニケーションの質なども変化し、子どもも家族も成長する。その時、家族の「対話」や子どもを「個」、「他者」として尊重することを大切にしたい。

2. よりよいコミュニケーションのために大切にしたいこと

① 子どもを変えようとしな

コミュニケーションは相互作用である。この時期に重要なのが子どもを変えようとするのではなく、「関わり方」を変えてみるということ。

親が関わり方を変えることで、結果として子どもも変わっていく。子どもの言動には表面に表れていることと、言動の奥にある本当の気持ちがある。その本心を知るために、まずは「ありのまま」を受け止め、受容することが必要になる。

② 心を込めて聴く「傾聴」のコツ

・表情合わせ ・うなずき ・あいづち ・繰り返す ・開かれた質問 ・沈黙を大切にする

③ 言葉と心が一致している

人は、矛盾した情報を与えられた時、言語情報よりも非言語による情報（視覚情報や聴覚情報）を優先して相手の感情や態度を判断する傾向がある。そのため、言語・視覚・聴覚の3つの情報に一貫

性を持たせることで、説得力が増す。

3. 子どもの力を引き出す言葉がけ

(1) ペップトーク

「ペップトーク」とは、アメリカで発達した、スポーツの試合前に監督やコーチが選手に対して行う「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」激励のショートスピーチ。選手が最高のパフォーマンスを発揮するために磨き上げられたペップトークは、スポーツの現場はもちろん家庭、学校、職場など幅広く活用可能なコミュニケーションスキルとして、企業や学校での導入も進んでいる。

■4つのポイント。

① 承認のピラミッド

子どもの力を引き出すためには、「承認する」「認める」ということがとても大切である。そのための視点が、次の3つの視点。

- ・存在…その人の存在自体、こう在りたいという気持ち（夢、希望、思い）
- ・行動…その人がとった行動
- ・結果…その行動により起こった結果以下の承認を含み行う

Being（存在承認）：存在を受け入れ、夢や希望・思いなどを大切にする。

Doing（行動承認）：現在進行形で頑張っていることを認める。

Having（結果承認）：どんな結果も受け入れ、次に向かうための声かけ。

② とらえ方の変換

物事の捉え方をネガティブからポジティブに変えていくこと。できていることや今あることに對して目を向けることで自然と、捉え方変換をすることができる。

③ してほしいことへの変換

言葉は、イメージを作り、イメージは現実化する。「してほしくないこと」を否定形で伝えるのではなく、「してほしいこと」を伝えることで、子どもと成功のイメージを共有しやすくなる。

④ ゴールペップトーク（ペップトークの4ステップ）

本番前の背中への押し、不安を抱えているときなどに役立つ。

「受容（事実の受け入れ）→承認（とらえかた変換）→行動（してほしい変換）→激励（背中への押し）」の4つのステップで、「わかる気」「できる気」「やる気」を喚起し、持っている力を存分に発揮させる。

(2) I（アイ）メッセージ

「あなた」を主語にして伝える「YOUメッセージ」は、断定的、命令的になりがちで相手を責めるニュアンスなるが、「私」を主語にして伝える「I（アイ）メッセージ」は、愛情伝達、意欲喚起につながる相手を尊重するニュアンスが伝わるので、「Iメッセージ」を意識したい。

感情的な言葉が出てしまいそうになった時には、まず「私は…」と話し出してみる。

(3) 伝聞・つぶやき・たとえ話

この3つに共通することは、間接的、婉曲的に伝えるということ。

伝聞 : 「今日こんな話を聞いたんだよ」と伝えると、親から直接言われるよりも子どもが受け止めやすくなる。

つぶやき : 面に向かっていうと反抗的になりがちな子どもも、親の言葉は聞いていないようで聞いている。

たとえ話 : なにかしてほしいことや変わってほしいことがある時には、直接その話をするよりも、何か別のことにたとえて話をした方が、頭に残りやすいし受け止めやすい。

4. おわりに (子どもを叱る時のコツ)

叱る時に大切なことは、感情的・批判的にならずに冷静に対処し、伝えるべきことを伝えて深追いをしない。人格を否定せず、心に届く言葉で、考える時間を与える。さらに、叱る必要がある時にはしっかりと叱るべきだが、人を叱るには、①叱るのは行為や姿勢(人格を否定しない)。②心に届く言葉で、本気で、短く、カラッと！(しつこく叱らない) ③その場で追い詰めず、考える時間を与える(互いに感情的にならないようにする)の3つのポイントを意識する。決して古いことを持ち出さないということ、その場でしかるということも大切。感情的になりそうな時は6秒待ってみる(6回深呼吸を試みる)。

また、自分自身が元気であるために、「心の栄養=肯定的ストローク」を得る。肯定的ストロークは、人に意識的に与えたり、自分も意識的に受け取ったりすることで心の健康を保つことができる。

全ての子どもは力を持っている。自分のすごさに気づいて社会につながってほしい。その時、親からの信頼と応援が最高の勇気づけになる。