

「子どもの気持ちをうまく受け止められない」

頭ではわかっているけれど…

今年も、親と子のコミュニケーションを振り返る講座の講師をさせていただく機会を何度かいただきました。

子育てに不安を感じさせてしまう情報が氾濫している今のご時世を反映してか、定員20名の講座に70名近くの応募があつて30名に定員を増やして抽選、ということもありました。

親御さんの関心は、やはり親子のコミュニケーションの問題のようです。定員オーバーした講座のタイトルは「子どもの気持ち、聴いていますか？」でした。

3回の連続講座だったので、1回目と2回目で「インタビューゲーム」を体験していただき、その体験を踏まえて、3回目で「インタビューゲーム」とコミュニケーションの関係について話をさせていただきました。

保育つきの講座だったので、比較的小さい子どもさんを持つお母さんが多かったのですが、インタビューゲームのまとめや感想で出て来たのは、次のようなことでした。

「なかなか上手に子どもたちの気持ちを受け止めてあげられない」

「保健センターなどいろいろなアドバイスも受け、『こうでありたい』というのを理解しているつもりだが、実際に子どもと向き合うと思うようにいかない」

「子どもの気持ちを理解しようと思っているが、感情的に叱ってみたり、つい口を出してしまう。フォローを思っていても、頭ではわかっていてもうまくいかなかつたりする」

これらはおそらく、多くの親御さんが感じておられることではないでしょうか。

「話す・聞く」から第一歩が始まる

「インタビューゲーム」では、偶然ペアになった初対面の方なのに、共通点が見つかって話が盛り上がったり、親しく思える人が増えたと思えたり、といったことが起きたようです。また、「自分の話を聞いてもらっている時ってすごく気持ちいい」と感じる方も少なくありません。

さらに、自分のコミュニケーションの取り方を振り返ることができ、「相手の答えを聞いているうちに、つい自分の話をしてしまう自分」に気づいたりもします。

何よりも、一人で抱え込みがちな子育ての悩みを人に話すことで自分の気持ちを整理できたり、「これでいいんや」「ちゃんとやってるやん」と思えたり、新しい人を知ることで、その人の生き方や考え方に対する刺激を受けたりしたというみなさんの感想を読ませていただいて、「まずは、このように第一歩を踏み出すことが大事なのかも」と思いました。

子育てにおいて一番避けたい事態は、「子育てがうまくいかない」と一人で思い悩み抱え込んでしまって、「母親なのにできない自分はダメ」と自分を追い詰め、「何とかしないと」と思って、その結果、子どもも追い詰めてしまうようなケースです。

ですから、「こうすれば子育てはうまくいく」といった話を聞くよりも、こういう場で「うまくいかない」と悩みを出し合うことの方が大事だと私は思っています。つまり、「頭ではわかっているけれど、なかなかうまくいかない」ということを話し、それを、「それができないあなたはダメ」といった評価をされない場が大事だと思うのです。

その第一歩を踏み出せたら、あとは、「練習あるのみ」だと思います。

「子どもの話の聴き方」って？

講演会などで聞いて来た「コミュニケーションの取り方」をそのままやろうとすると、実際はうまくいかないということはよくあります。

以前、不登校を体験した方のお話を聞く機会があり、そこで聞いた話です。

お母さんがカウンセラーから「子どもの話の聴き方」を習ってきて、「子どもの言葉を繰り返す」ということを言われたようで、「そう、～なのね」と自分の言った言葉を繰り返され、かえって腹が立つたと彼女は言いました。

「繰り返す」というのはわかりやすく実行しやすいのだと思いますが、おそらく、今までそのお母さんがしなかったコミュニケーションの取り方で、お母さんの身についていなくて不自然だったのだろうと思います。

私は、この「繰り返す」という聴き方を、「相手の言ったことを確認する」というふうに考えています。

「インタビューゲーム」で、相手の話を聞き、あとで書いてまとめるにあたり、あいまいなままだと書けないので、「それってこういうこと？」「こういう気持ちだったの？」と確認することがあります。それに当たると思うのです。

それは、相手の言葉をそのまま繰り返すというよりも、相手の言葉を自分なりに消化した上で、「私はあなたの言ったことをこういうふうに受け取ったけどそれでいい？」と聞くわけで、確認するためのやりとりになるわけです。

講座でもお話をさせていただいたのですが、私たちは、自分の思っている以上に、人の話をちゃんと聞けていなかったり、思い込みや勘違いをいっぱいしていります。そして、言ったことが伝わっていなかったりズレていたりすると、

イライラします。子どもに対して、「さっき言ったでしょ！」「何でわかれへんの！」と頭に来ることなどは日常茶飯事ではないでしょうか。

でも、「伝わってなくて当たり前」「ズレて当たり前」と考えて、「だからこそきちんと確認しよう」と思って確認することで、「ズレ」を修正する、これがコミュニケーションだと思うのです。そう思う方が、少しいライラが減ります。

「インタビューゲーム」は、「うまくやること」が目的ではなく、「うまくいかないもの」、つまり「うまく伝わらない」「ちゃんと聞けてない」ということを自覚してもらい、練習してもらうためのものだと思っています。

子育てもコミュニケーションも、まずは「うまくいかない」ことを受け入れ、そこから出発して次のステップと考えられたらと思うのです。

「子どもの話の聴き方の基本」は基本として頭に入れた上で、具体的に練習する機会があればと思い、講座などで単発的に「インタビューゲーム」を体験してもらうだけでなく、定期的に体験していただける機会を設けたいと思うようになりました。

そこで、4ページの「掲示板」に載せた「インタビューゲーム」をする集まりを予定しています。まだ未定の部分は多々ありますが、今後参加してみたいと思われる方は、永田までご連絡下さい。

なお、「インタビューゲーム」については、「スペースわん通信」で何度か書いていますし、「子どもの言いぶん おとなのかきかた」（編著：平井雷太 発行：ウェイツ）の本にも書かれていますので、そちらをご覧下さい（「スペースわん通信」のバックナンバーや合本、「子どもの言いぶん～」の本などは、「スペースわん」に在庫あります）。