

2021学年度 学生精神健康増進ニュースレター

両親と子供の意思疎通方法 ‘中等編’

今年はコロナ19により始業式が遅くなり、前例のないオンライン始業式と部分的に登校するオフライン始業式により、自宅で子供たちと一緒に過ごす時間が多くなりました。ご両親のストレスも増す中、子供たちの誤った行動が更に目に付くようになって、声を張り上げてしまう時もあると思います。特に思春期の子供と会話することは容易くありません。多くは反抗的で両親の言葉を無視するように見えたりします。両親の多くは青反抗期の子供との疎通を難しく思い、子供達も同様に両親との会話を避けたりします。

この度、ニュースレターでは**子供が両親と気を楽しんで自分の話ができるように、サポートのための意思疎通の技術**を紹介します。

1 子供との疎通は子供の話をよく聞いてあげることから始まります。

- せっかちに子供の言葉を切り、子供の行動について非難したり正したりするのではなく、まずは十分に子供の話聞くことが重要です。子供の感情に共感しながら頷いたりするなど、子供の言葉をしっかり聞いているということを子供が感じるられようようにして下さい。
- また、両親が子供が自身の感情や考え、行動の理由を十分に説明できるように柔らかい質問で言葉を引き出していくことが効果的です。"なぜ?"という質問が、ややもすると非難調に聞こえることもあるため"どのように"若しくは"理由があるのかな?"という言い方で、もっと柔らかく質問することができます

"え?, 本当? そうなんだ。お母さん(お父さん)にもっと話してくれる?"
 "友達とそんな事があったんだ。○○(子供の名前)の気持(気分)はどうだった?"
 "○○(子供の名前)が、そんな考えをしていたとは知らなかった。
 どうして、その様に考えるようになったの?"



2 子供の話を整理してあげます。

- 子供が話しをしていると順序や状況、感情が混ざっている場合があります。
落ち着いて内容を順序よく整理してあげると、子供も自身の立場をもう少し客観的に見ながら両親と会話をすることができるようになります。

3 子供の立場と感情を聞き共感していることを表現した後、両親の立場を伝えます。

- 子供の話を先に聞くことにより、両親が子供を尊重しているという事を伝えることができます。また、両親が子供の気持ちを共感してあげるにより、子供は気持ちが晴れた状態で両親の話しに耳を傾けることができます。

4 子供の領域と自尊心(プライド)を尊重して下さい。

- 承諾を受けずに子供の物を触ったり、一方的に決めつけたりしない。
- 他人の前で子供を攻撃したり、非難する発言は避けて下さい。
- 人格を傷付けたり、他の子供と比較する言行は避けて下さい。

○○(子供の名前)は、なんでいつもそうなの?(X)

○○(子供の名前)は、どうして弟(または妹)よりもできないの?(X)

- '~するな'よりは '~をやめて、~したほうが良いと思う'という言い方で肯定的表現をするようにし、解決方法を一緒に提示して下さい。
- 次のようなメッセージの伝達法が効率的です。

- ○○(子供の名前)が連絡もしないで遅くに家に帰ってきたら →**問題行動**
- お母さんは心配になる →**感情伝達**
- なぜなら、もしかして何か悪いことが起きることもあるから... →**正当な理由**
- 遅くなる時は連絡をしてね。 →**意思伝達**



5 問題行動がみえる場合、一旦その行動について意見を聞いてみます。

- 子供は自らの行動に対して自分なりの理由があるかもしれません。事前に予想して怒る前に、行動の意図や考えを聞いてみなければなりません。

夜12時なのに、まだパソコンをしてるの？ 今すぐ消しなさい! (X)
夜遅い時間なのにパソコンしてたんだ。何をするためになのか、話してくれる? (O)

6 感情的な応答と体罰は何の役にも立ちません。

- 青少年期の脳は、未成熟なために行動調節ができなかったり、規則を守ることが難しくかったりします。感情的に応答せずに、一旦大きく深呼吸を一度してください。
- 体罰は問題行動矯正には効果がありません。
- 体罰を受ると、子供は恐怖心と憤怒心に駆られて考えが停止します。
実際、自分がどんな間違っただ行動をして、どうやって変えたらいいのか考えることができません。
- 体罰を経験すると子供は暴力を通して問題を解決できると信じるようになり、暴力的な解決をするようになります。



7 このように対話をして下さい

- 子供: 今日、試験を受けたんだけど全然ダメだった。
- 両親: 残念だったね..(共感する)
- 子供: わたし(または僕)があまりにも緊張をして、分っている問題もたくさん間違ったんだ。
- 両親: あら、まあ。緊張さえしなかったら実力を発揮できたのに、残念だったね。
(反応を見せる)
- 子供: 今回の試験は、先回の試験よりもっと頑張って勉強したのに。
それなのにいざ試験問題をもらったら、すごく緊張しちゃって。
- 両親: もっと頑張って勉強したのに、緊張したせいで点数をもらえなかったのね。
お母さんは、だけどあなたが前回より努力したことが偉いと思うよ..(整理する)

本ニュースレターは、教育部学生精神健康支援センターが大韓神経精神医学会に依頼し制作した“子供を愛そう”です。本ニュースレターと関連した質問事項は下記の電話もしくはEメールに連絡下さい。

❗ <教育部学生精神健康支援センター> 교육부 학생정신건강지원센터

☎ 02-6959-4640(09:00~18:00) ✉ mesmhrc@gmail.com

❗ 번역지원: 전주시다문화가족지원(전북거점)센터

2021. 00. 00.

○ ○ ○ ○ 학 교 장



2021学年度 学生精神健康増進ニュースレター

正しい子供の指導法 ‘小学生編’

今年コロナ19により始業式が遅くなり、前例のないオンライン始業式と部分的に登校するオフライン始業式によって、自宅で子供たちと共に過ごす時間が多くなりました。ご両親のストレスも増す中、子供たちの誤った行動が更に目に付くようになり声を張り上げる時もあると思います。

子供たちに無条件的に愛情と関心を注ぐことは両親の重要な役割ですが、やっても良い行動と、やってはならない行動をしっかりと教えることも、また重要です。子供が悪いことをした時に適切な指導がなされなかったとしたら、子供達は誤った行動を正すことができなくなり、子供達の自尊心を引き下げてしまい両親と子供の関係に深刻な悪影響を及ぼします。

お茶一杯飲む余裕と共に今回のニュースレターを読みながら、子供に対する**指導方法を一度点検**してみてくださいはいかがですか？

1 たくさん誉めてあげてください。

- 罰を与えるよりは誉めることがもっと強力で効果的です。子供の間違った行動よりは良い行動に先ず関心を寄せて下さい。
- 肯定的な両親と子供の間での指導が効果を現します。

2 先ず両親の感情を鎮めてください。

- 子供の脳は発達しています。まだ完璧に成熟していないので行動の調節ができなかったり。守ることが難しいかもしれません。子供に対する指導は**体罰ではなく教育**です。一度大きく深呼吸をしてみてください。



3 子供の自尊心(プライド)を尊重して下さい。

- 他人の前で子供を非難する発言はしないようにして下さい。
- 人格を傷付けたり、他の子供と比較する言行は避けて下さい。

○○(子供の名前)は、なんでそうなの?(X)

○○(子供の名前)は、どうして弟(または妹)よりできないの?(X)

- “~するな”よりは “~をやめて、~したほうがいいと思う” という言い方で肯定的な表現をするようにして解決方法を一緒に提示して下さい。
- 次のようなメッセージの伝達法が効率的です。

- ○○(子供の名前)が連絡もしないで遅くに家に帰ってきたら →**問題行動**
- お母さんは心配になる →**感情伝達**
- なぜなら、もしかして何か悪いことが起きることもあるから。 →**正当な理由**
- 遅くなる時は連絡をしてね。 →**意思伝達**

4 子供を指導する時には、具体的な計画と戦略が必要です。

- 子供が友達に荒々しい話し方や行動をすることに對し指導することを決心したならば、いつどんな方法で話をするのか、規則はどのように決めるのか(時間、褒美と罰則など)等を先に心に決めて置きます。



❖ この様にして下さい。

1. 規則を決める理由について子供と十分に話し合い説得します。

2. 褒美と罰則を決める時は、子供と合意の上で決めます。

- 褒美を決める時は、子供が好きな物を褒美としてあげることが動機付けになります。

罰則はTVを見る時間制限など、子供の特権を制限することがいいでしょう。

3. 規則の適用は両親共に一貫した方向で決めなければなりません。

4. 規則と罰則はあらかじめ決めて置くこと、みんなが規則をきちんと守ったのか判断できるように、具体的に決めなければならない。

お母さんの話をきちんと聞かなければならない

友達と仲良く過ごす(X)

。(X)

学校から帰ってきたらすぐに宿題をする

友達に悪口を言わない。(O)

。(O)

5. 誤った行動について罰則は、即座に実行する事が効果的です。

※ もしも子供が約束を守らず、友達に悪口を言ったとしたら？

→ 低音で断固とした声で‘今〇〇が悪口を言ったために、約束通り今日一日TVを見れない’と話をして、この事をすぐに実行します。

6. 褒美をあげる時は、子供の目をみながら子供の努力を言葉にして誉めてあげます。

5 どんな場合であっても体罰を行いません。

- 体罰は問題行動を矯正するには効果がありません。
- 体罰を受けた子供は、恐怖心に苛まれ考えが停止します。実際に自分がどんな誤った行動をして、どのように変えなければならないのかを考える事ができません。
- 体罰を経験すると子供は暴力を通して問題を解決する事ができると信じるようになり、また他の暴力を引き起こし性格形成にも悪影響を及ぼします。



6 子供は両親が信じる量だけ成長します。

- 両親の心に子供に対する不信と不満が溢れているならば、子供は自分を足りない子供として認識するようになります。反対に両親が子供に対して信用と感謝する気持ちがあれば、子供たちの自尊心も高くなり両親の指導が良い効果を発揮するでしょう。

7 子供の感情調節を手助けする感情コーチを活用して下さい

- **感情コーチの核心:** 話しの内容よりも、その中に込められた感情を認めてあげることにより心が解かれます。

< 感情コーチの4段階 >

1 段階：子供の感情を捕捉する

- 両親：“○○（子供の名前）が、イライラしているみたいだけど、嫌なことがあったのかな？”

2 段階：仲良くなるチャンスにする

- 子供：“今日、学校で嫌なことがあったんだ。友達とちょっともめた。”
- 両親：“学校で友達ともめて気分が晴れないの？”

3 段階：子供の感情を聞いてあげ共感する

- 子供：“お昼時間に友達とごはんを食べていたんだけど、先週わたし（または僕）が学校を休んだ時のことを、仲間達だけでひそひそと話してたんだ。”
- 両親：“友達が○○が知らない話をしてる時‘○○（子供の名前）の立場は疎外されたと感じるかもね。”

4 段階：感情を表現できるように手助けする

- 両親：“○○（子供の名前）も一緒に友達が言っている話しに加わって話しをしたかったのね”
- 子供：“うん。前に友達がぼくが関心のない分野の話しをしてる時も外されて気分悪かったんだ。友達たちがわたし（または僕）が知らない部分は説明をしてくれて、楽しい事を一緒に共有できたらいいな。”



本ニュースレターは、教育部学生精神健康支援センターが大韓神経精神医学会に依頼し制作した“子供を愛そう”です。本ニュースレターと関連した質問事項は下記の電話もしくはEメールに連絡下さい。

📌 <教育部学生精神健康支援センター> 교육부 학생정신건강지원센터

☎ 02-6959-4640(09:00~18:00) ✉ mesmhrc@gmail.com

📌 번역지원: 전주시다문화가족지원(전북거점)센터

2021. 00. 00.

○○○○ 학교장