

## 菅原裕子先生『子どものこころのコーチング ハートフルコミュニケーション』講演会を開催！！

みなさんは『コーチング』という言葉をご存知でしょうか？

私達人間は、その環境が整えば、またその場が与えられれば、本来もっているものを発揮することができるそうです。人の能力を開発することを『コーチング』といいます。菅原先生はその考えを子育てに応用し、ハートフルコミュニケーション（子供の生きる力を開発しよう）を提案されました。そして、みなさんの子育てに、少しプラスアルファの情報として学んでいただけたらと、グループワークを交えながらお話しして下さいました。

### 親の役割とは？『ハートフルコミュニケーション』保護者から親へ！

私達親はまず、自分の軸を持つこと。それは、いろいろな情報もらい、自分で勉強し、信じることです。

0歳の子供の親はできない子を完全保護（ヘルプ）する保護者となり、6、7歳の頃からはできる子を手助け（サポート）する親となり、必要な時にはマネージャーやスポンサー、コーチとなって見守り手を貸すのです。

### しつけはやめよう！！子供に教えた3つの力

#### ① 愛することを教える

愛することを知っている子供は自分を愛せるようになります。

自分を好きになれる人は、人を好きになれる。

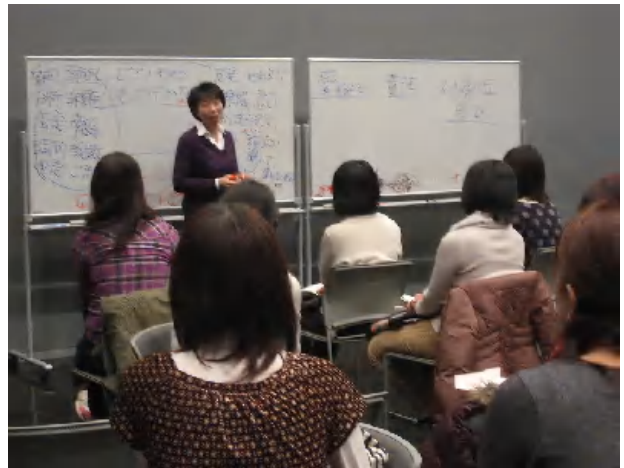
親は子供のモデルです。まず、子供を愛する事！多くの愛を受けた子供は愛する事ができるようになり、自己肯定感も育ちます。

親は子供にしつけをしなげればと思いがちです。「早くしなさい」「ダメ」など、子供が嫌になるマイナスの親の言葉掛けは子供に

マイナスイメージを刷り込みされ、将来ダメな大人へと「実現」されてしまいます。一方、子供が嬉しくなるような「大好き」「ありがとう」などのプラスの言葉掛けはプラスの刷り込みがされ、愛されると実感するので自己肯定感が育ちます。

#### ② 責任（Responsibility）と反応（Response）

3歳の子供が水をこぼしたら・・・会場のみなさんは「もう！」や「こぼしたらダメでしょ！」と言って自分が拭く、何も言わずに拭く、という意見がありました。本来、3歳の子供は親の今までの姿（水をこぼしたら拭く）を見ているので、自分で拭けます。



自分が水をこぼした。こぼした水を自分が拭く。これが反応能力。つまり責任です。多くの親はこの仕事（反応能力）をやってしまっているのです。

又、親が子供を朝7時に起こす、という行為。ある日、7時30分に起きて遅刻し、きまりの悪い思いをしたとします。

普段、自分で起きている子であれば、遅刻して自分が不快な思いをし、どうしたらいいかを考え「明日は7時に起きよう」という結論をだします。親に起こされている子であれば、親に「もっとはやく起こしてくれなかったから遅刻した」と、原因は自分ではなく親のせいだとし、親の被害者となります。この事からわかるように「原因は自分で変えられる」と言うことを学べるか学べないかで子供の未来も変わります。親は勇気が必要です。

### ③ 人の役に立つ喜び

「誰かの役に立ちたい」を引き出しましょう！子供がお手伝いをしてくれたら「あなたはいい子ね」「偉いはねえ」などは褒めてはいけません。「ありがとう」「嬉しかった」「助かった」など共感してあげましょう。しかるときも「ママは〇〇して困るな」「ママは〇〇すると悲しいな」など相手の気持ちを考えさせるような言葉掛けが子供を育てます。

#### 子供とのコミュニケーション

子供の話をよく聞きましょう。自分の都合のいいように話を聞いたり、色眼鏡による見方や考え方で理解してはいけません。子供のシグナルに気付いてあげ、理解する為にわかろうとし、子供の言葉を繰り返してみ、反応を見ましょう。

最後に、先生からのクリスマスプレゼントとして「ひび割れ壺」のお話をしてくださいました。心温まるお話でした。

詳しくは、菅原裕子先生著書「子どものこころのコーチング」をぜひお読みください。きっと子育てのヒントが見つかるはずです。

今回は子連れでの講演会ということもあり、多少、賑やかな会場ではありました。アンケートの中には「子供と一緒に参加できるのはありがたい」「子供のスペースもあり、助かりました」との回答も多かったです。いろいろ子育てについて学びたい！と思っている方も小さい子供さんがいるとなかなか講演会などには行きづらいもの、子供同伴不可の講演会も少なくともありません。

今後もこのような講演がございましたら是非、足を運んでみてください。

分析 野上友美子