

より良い親子関係を築くために

先日『保護者のためのハンドブック ～より良い親子関係を築くために～』（法務省保護局）のハンドブックを目にしました。もうすぐ夏期休業に入ります。その前に保護者の皆様にお伝えしたいと思い、以下紹介します。

ハンドブックの中に「親業訓練」というページがありました。聞き慣れない言葉ですが、アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン博士（1918-2002）によって始められた、コミュニケーションの訓練講座です。ただ座って授業を聞く形式ではなく、実際に「聞く」体験をし、自分が声に出して「伝える」方法を練習する、実践講座であることが大きな特徴です。

親業訓練では大きく3つの基本的な方法を学びます。

- I. 「聞くこと」 子どもの気持ちを聞き、自分自身で問題を解決できるように手助けをします。
- II. 「話すこと」 親の気持ちや考え方を率直に伝えるとき、子どもが理解しやすい表現を学びます。
- III. 「対立を解く」 親と子の欲求が対立したとき、どちらも納得いく解決策を見つけます。また異なる価値観から生まれる行動が対立したとき、いくつかの解決方法をとっていきます。これらの方法を使うことでお互いに「解りあえる関係」を築いていきます。



具体的な例をあげてみます。

子「あーあ、朝起きるの辛いんだよね…」

母「朝起きるの辛いんだね。」（**気持ちを受け止めます**）

子「そうなんだ。起きなきゃとは思ってるんだけど。」

母「頭では分かっているけど、体がついてこないんだね。」
（**子どもが伝えたいことを、分かりやすく説明します**）

子「そうなんだよ。明日は、少しでも楽に起きられるように、部屋を暖かくしておこうかな。」（**いっしょに、解決策を考えます**）



親は子どもに伝えたいことがたくさんあります。それは、親子の間に信頼関係があって、初めて相手に伝わるのです。まずは子どもの言うことに耳を傾け、心にふれることで、親子の間に「心のかけ橋」が築かれると、親の気持ちも相手に届きやすくなってきます。コミュニケーションをキャッチボールに例えるなら、親が一方向的にボールを投げているのは、解りあえる関係にはたどり着けません。まずは相手の投げたボールをしっかりと受け止めた後に、投げ返すことで、相互理解のやりとりができるようになるのです。そのための具体的な方法を学んでいくのが、親業訓練講座なのです。

今、思春期のまっただ中にお子さん、これから思春期を迎えるお子さんと子どもの発達状況は、様々だと思いますが、日頃からコミュニケーションで親子の「心のかけ橋」をかけていけば、親子関係がより良いものとなることでしょう。夏期休業中は、ぜひより良い親子関係を築けると良いと考えます。

次回来校日 7月1日・8日・15日・9月2日 いずれも金曜日です

