

平成30年6月30日に行われました山辺町家庭充実事業「子育て講演会」では、フリーアナウンサーでありながら、親子のコミュニケーションの大切さを『マザーズコーチング』として伝える等、様々な分野でご活躍されている伊藤こず恵さんをお招きし、ご講演頂きました。子ども達と向き合う毎日の中では悩んだり、落ち込んだり色々な心の葛藤があると思います。そんな子育て中の皆さんに、子どもの立場になって考える機会として軍手等を使用した体験や、子育てがより楽しくなるヒント等自身の経験に基づいたたくさんのお話を頂きました。静けさの中でスタートした講演会でしたがいつの間にか会場は笑いあり、涙あり…。日頃の子育てを振り返る大変良い機会となったように思います。お話の主な内容をお伝えさせていただきます。どうぞ、ご覧ください。

～もうイライラしない。子どもの自己肯定感が高まる

親子コミュニケーション～

フリーアナウンサー・ナレーター

マザーズコーチングスクール認定講師

伊藤こず恵さん

1. はじめに

- ・お隣の方、前後の方と「お互いの共通点を探してみよう！」ということで、フリートークからスタート。初めてお話する方が殆どでしたが、話してみると「同じ所がこんなにあった！」と急接近出来ました。

2. 子どもの自己肯定感＝自尊感情を育てるには

- ・日本・アメリカ・韓国・中国の高校生に「自分の事が好きですか？」と質問すると、アメリカの高校生は 57. 2%が「自分が好き」と答えたのに対し、日本では「自分が好き」な高校生はたった 7. 5%しかいませんでした。その現実的な調査から見えることは、日本人は小さい頃から「いい子を求められて育てられてきた」ということが伺えます。

人が生きていくうえで大切なのは『あなたはあなたのみで、いいんだよ』という**基本的自己肯定感**であり、他者と比較し育てることはありません。自己肯定感を育むためには子ども達が大人から愛情をたくさん感じる体験が必要となってきます。

➡家族の中で、共有体験の積み重ねが重要なのです。

3. 共有体験とは？

- ・子どもが感じたこと、考えた事に対して「そうだね！」「うんうん、それわかるよ！」としっかりと受け入れてあげること。子どもが失敗した時にすぐ「あーあ」「なんで」と落胆した表情を見せずに「しょうがない！またこの次、頑張ろう」「失敗しても大丈夫。〇〇が頑張っていることを、私はちゃんと見てるよ」と伝えてあげましょう。それが、また次に進める力になります。

4. 自分たちが3歳児、4歳児になってみよう！

- ・軍手2枚を片方の手に重ねて付けてみると、3歳児の指先に変身し、狭い口の袋からコインを取り出そうとするが中々取れません。お母さんは簡単にできると思って「早く早く！」とせかします。せかされた子どもは焦ってますます取れなくなってしまう…。朝、登園前に「早く早く！」とどうしてもせかしてしまう事はありますか？でも、それは子どものせいではなく、指先の感覚の

せいだったのです。

※「あーそうだったんだ…」「早くできないのも、しょうがないなあ」と気づかされた方が多く
いらっしやいました。

5. コミュニケーションの種類は大きく分けて2つあります。

- ・言語コミュニケーション 言葉がけそのもの → 相手に伝わる率3割
- ・非言語コミュニケーション 表情、声のトーン、
スピード、仕草等 → 相手に伝わる率7割

※子どもは言葉以上に、大好きな人がどんな表情で伝えてくれているかをしっかりと見ています。

6. 子育てのNGワード

- ・『なんで!』…の後には「そんなことして」 『ひとに』…「笑われるでしょう」
『あんな』…「あんな人と付き合って」 『みんな』…「みんなみたいにどうしてできないの」
※自分が言われて嫌な言葉は、子どもだって嫌ですよ。

7. 最後に…

- ・『鏡の中のぼく』という映像を見せて頂きました。

※主なあらすじ〜ぼくには、たった一人の友だちがいる。それは鏡の中のぼく。お母さんはいつも
ため息ばかりついている。友だちと上手くいかなかった時、嫌な事があった時も、鏡の中のぼくは
いつもぼくの気持ちに寄り添ってくれる。ある朝、目が覚めたらいつもの鏡の中のぼくがいなくな
っていた。「えっ、どうして…」～ この物語は『You Tube』で配信されています。

～あなたは本当に大切な人を、大切にしていますか～ 心に響く、映像です。

フリーアナウンサーのお仕事をされながら、結婚・子育て・家事をこなす伊藤さん。お子さんを授か
って「どうして上手くいかないんだろう」「いつも怒ってばかりで自分が嫌になる」等、自分の子育てを
振り返りながら、とても近い位置でお話をお伺いすることが出来ました。最後に頂いた言葉の中で
「子どもが失敗した時こそ、お父さん・お母さんの声、表情、言葉が大切。失敗してもいいんだよ、
また一緒に頑張ろう。どんなあなたも私たちが受け入れるからね。という気持ちをしっかりと伝えて
あげて欲しい。」というお話がありました。私たち大人も沢山失敗して、泣いて、慰められて、そして
また挑戦して大きくなりました。それを思い出し、目の前にいる大切なお子さんに愛情のシャワーを
いっぱいかけてあげましょう！そして時折自分も、ほめてあげましょう！