

## 子どもと親の笑顔のために ～「受容」と「共感」からはじめよう～



### 実はこのようなことが起こっているかも！

- ・子どもの「**思い**（気持ちや考え）」と、親の「**正論**」がずれており、なかなか交わらない。
- ・親の「**正論**」を聞かされても、子どもにも「**思い**」があるので、納得できない（したくない）。
- ・子どもは、自分の「**思い**」を「分かってもらいたい」「知ってもらいたい」。
- ・親は、「こうしたほうがいい」ができるようになってほしい。
- ・どちらも「なんで分かってくれないの？」…子どもも親も「イライラ」や「モヤモヤ」

これでは、**子どもの自己肯定感が下がるだけでなく、親への信頼感も下がってしまいます。**

→子どもは「イヤイヤ」や「反抗」状態になり、親はもっと「イライラ」することに…

では、**子どもも親も笑顔で過ごせる**時間を増やすためにはどうすればよいでしょう…

### 大切なのは、「受容」と「共感」です！



「**受容**」と「**共感**」をしてから「**正論**」を伝えて話し合い、子どもが納得してくれればよし！

結果として子どもの考えを受け入れてあげるのも「あり」です！

では、「受容」と「共感」のしかたやその大切さについて見ていきましょう！

# 「受容」と「共感」はとっても大切！

○子どもの話を聞くときには…

## 受容

思い・考えを受け止める

例：そんな気持ちだったんだね  
○○してほしいんだね

## 共感

気持ちの共有

例：あなたの気持ち分かるよ

## 思い・考えを

受け入れる(許容する)

例：いいよ 分かったよ

## 受容

≠

## 許容

です

(受け止める)

(受け入れる)

まずは  
受容と共感から



どうしてほしいか  
伝える(許容しない)

例：○○はどうか  
一緒に考えてみよう

受容と共感をするかしないかが「子育ての分かれ道」こんな違いが…



正しいことを教えるのも大切ですが、子どもは「自分の気持ちを聞いてもらいたい」「どうすればいいか一緒に考えてほしい」と思っていることが多いです。

## 子育ての分かれ道

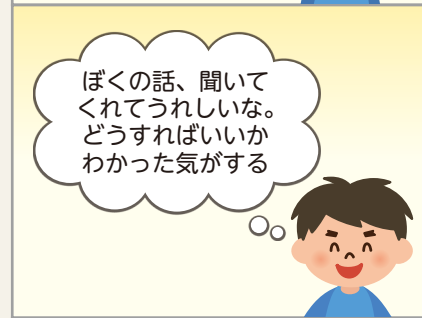
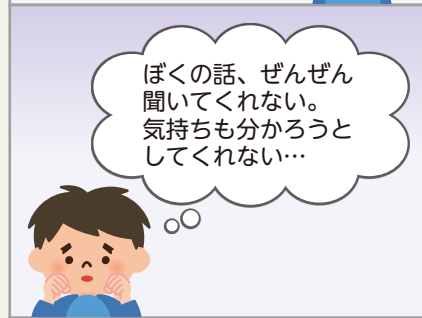


受容と共感をしていないで一方的に話すと…

受容と共感をしてから話し合うと…

お子さんの年齢や性格によって言葉の選び方は違ってきますが、**受容と共感をしてあげると、前向きな気持ちになり、悩みを乗り越えられる可能性が高まります！**

そして…  
「自分は大切にされている」と感じると子どもの**自己肯定感が育つ**だけでなく、**家族の信頼関係が深まります**。親子の笑顔の時間が増えるかも！



いつでも受容と共感をするのはとても難しく、勢いで怒ってしまうことや話した後に「やっちゃった」と気が付くこともたくさんあります。そんなときは、その思いを「ごめんね」という言葉とともに子どもに伝えて次に生かしましょう！**行き渋りなどにもまずは受容と共感、その後の話し合いが効果的**です。

# あまえてくるときも「受容」と「共感」！

あまえてくるのは、愛情を確認し、不安や疲れで減っている心のエネルギーを補給するためです。

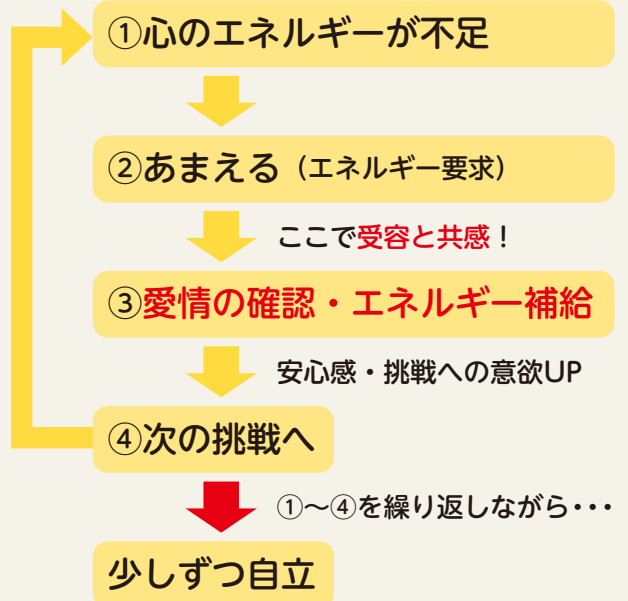
## あまえてきたときも、受容と共感が大切！

「あまえる」ことで愛情を確認し、心のエネルギーがたまると、いろいろなことに挑戦できるようになります。そのためには、受容と共感が大切です。そのような経験を繰り返し、子どもは少しずつ自信をつけて自立していきます（右図）。

こんな違いも…

**あまえる** ≠ **わがまま**  
 (愛情の確認) (自己都合の欲求)

**あまえさせる** ≠ **あまやかす**  
 (愛情を与える) (大人の都合で世話をする)

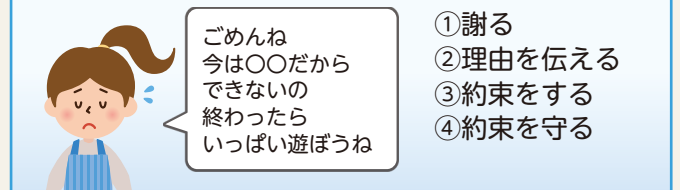


## あまえ方もいろいろ



※ あまえるのが苦手な子どももいます。親の方からも声をかけましょう！

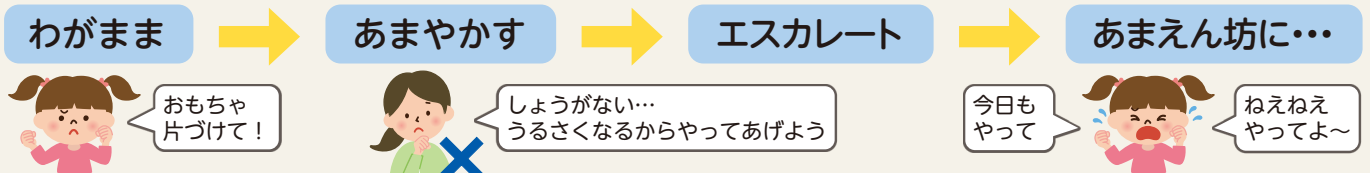
## 手が離せない時には…



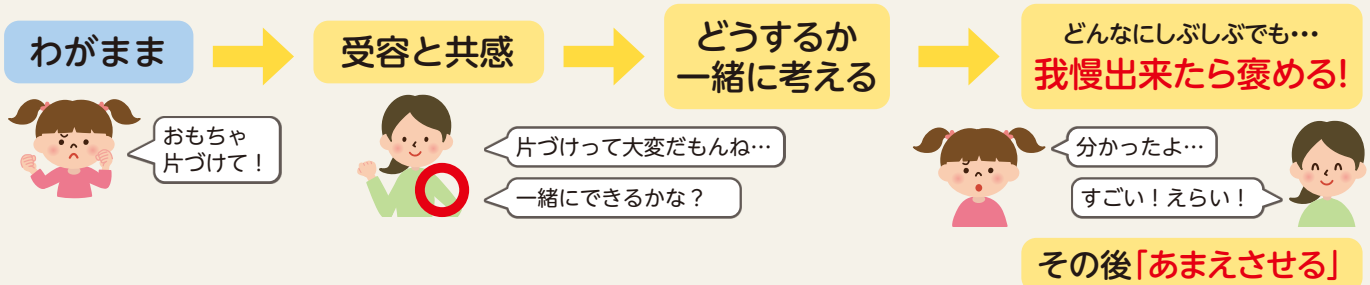
※約束を守らないと、わがまが増えることも…

## わがままには、「あまやかす」のではなく「あまえさせる」対応を

子どもの欲求に答えてあげることも大切ですが、過度に「あまやかす」と親に頼ることに慣れてしまい、自立心が育たず「あまえん坊」になってしまうかも…そんなときは、**受容と共感で接した後に「あまえさせる」**ことが大切です。



わがまを言ったりエスカレートしたりしたときは…



# 反抗期にも「受容」と「共感」!

反抗期は自立への大きな一歩! ここでも**受容と共感の姿勢**で接しましょう!

## 反抗期は人生で2回...

1歳半~3歳頃までの「イヤイヤ期」

10歳~16歳頃までの思春期に訪れる心の変化



今回は2回目について受容と共感の面から見ていきます。

「親から自立したい」という気持ちが高まる一方で、「親から離れること」への不安も感じます。反抗的な言動とあまへの両方が見られるため、矛盾しているように見えることがあります。



## 親として、家族として...

### ①話し合うときには

味方であること  
悪い評価をしないこと

家族はいつでも味方であることを伝えましょう  
悪い評価は伝えずにできていることを褒めましょう



そうなんだね(受容) 分かるよ(共感)

### ②何かを決めるときには

自分で選ぶ機会を増やすこと

子どもの選択を尊重した上で、選択する際に足りない情報や考え方を補ったり、別の方法を提示したりしてあげましょう



そう思うんだね(受容)  
いいと思うよ(共感)

### ③反抗してきたときには

冷静に対応すること

反抗的な気持ちを押しさえつけるのではなく、その気持ちを受け止めながら、できるだけ冷静に対応しましょう



うざい

うざいと思うんだね(受容)  
私もあなたくらいの頃は言われるのはうるさいって思っていたけど...(共感)

### ④自分の世界を求めてきたときには

プライベートに踏み込みすぎないこと

子どもの世界も大切にして、無理強いしたり、求められていないアドバイスをしたりせずに、話すタイミングを考慮するようにしましょう



そっとしておいて

そっとしておいてほしいんだね(受容)  
そんなときもあるよね(共感)

**難しいからこそ!**

上記の①~④は、いろいろなところで紹介されている対処法ですが、「実行するのはとても難しい(無理)」と言う声をよくいただきます。

子育てだって練習が必要! 大切なのは「**イメージトレーニング**」をしておくことです。

イメージ

トレーニング

実践



きっとあんなことを言ったりやったりするに違いない



言ってきたらこう対応してあげよう



あのさあ  
きたきた

何度もいろいろなパターンを繰り返しイメージすると効果的!

うまくいかなくても次につなげるのが大切!

## 子どもに伝わる話し方をすると笑顔が増える

子どもを叱った後に、同じようなことでまた叱る…  
受容と共感を続けても、思いが伝わらない… イライラ…

### 原因はこれかも

「分かった」と言いつつ、「いつまで?」「どのくらい?」が伝わっていない

伝えたことを忘れてしまう

**×** つい出てしまいがちな言葉かけ

なんで～できないの?  
だめなことって分からないの?  
何回言ったら分かるの?  
(攻撃的な質問)

親はイライラ 子どもは悲しい…  
少しでも減らすために…

「そもそも、子どもは親の言うことを聞かないもの」と考えて…

**大切なのは下の①～⑦の話し方!**

**ポイント**

子どもに話をするときには、子どもが受容できるように親が心の準備をしておくことが大切です

① 「～しないで」ではなく、「～してね」  
具体的にどうしてほしいのかをしっかりと伝える

② 説明は「短く」、「分かりやすく」を意識する  
叱るときには特に意識して

③ 「攻撃的な質問」や「罰」よりも、**できたことを褒める**  
褒めた方が次への意欲につながる

④ 何度でも**根気強く**声をかける  
一度では難しいと分かったうえで声をかける

⑤ 叱る前に**一呼吸**、ちょっと時間を**おいてみる**  
とっさの爆発はその後のフォローを

⑥ 伝えるときの**環境を整える**  
集中できるように子どもの視界、音、匂いに気を付けて

⑦ なぜそうなったか**聞き**、次は**どうしたらいいか考えさせる**  
良い方向を目指せるようにする

**難しいからこそ!** とっさにこんな話し方をするためには… やっぱり**イメージトレーニング!** 様々な場面について準備しておけば、対応できる可能性も増えていきます。何事にも備えは大切です。そして…

子どもに話が伝わると、褒められる・叱らない → **親も子どもも笑顔が増える!**

何かを「伝える」、「教える」だけでなく、親子が楽しく話す時間を増やすことも大切です。

親はいつでも「受容」と「共感」子どもに伝わる話し方をしよう  
イメージトレーニングで準備しよう

生涯学習課でも・・・

**おやがく相談**

ちょっと話を聞いてほしいな

こんなときどうすればいい?

・イヤイヤ期の子どもにどう関わったらいいですか?  
・子どもにきつく注意してしまいます・・・

家庭教育に関する「おやがく相談」(個別訪問相談・メール相談)を実施しています。  
子育てについて困っていること、子どもの接し方で悩んでいることなど、何でもお気軽にご相談ください。

悩んだら相談することも大切です!  
相談先はこちらから

家庭の教育手帳 (P60) 「こんなときどうする? 子育てについての悩み相談窓口」

**STEP 1**

QRコードを読み込み必要事項を入力  
スマホで簡単入力

または  
メールに必要事項を記入し送信する  
✉ manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

**必要事項**  
①氏名 ②メールアドレス  
③相談方法 (メール相談or個別訪問相談)  
④お子様の年齢 ⑤相談内容

**STEP 2**

**相談無料**

個別訪問相談 / 時間: 平日10時～16時  
場所: ご自宅、または、お近くの公共施設  
相談者: 教育委員会のおやがく担当者  
家庭教育支援ボランティアの1～2名

メール相談 / 教育委員会のおやがく担当者が返信します。まずはメール相談から、お気軽にご相談ください。