

## 教育講演「子どもの話を聴く」

澤田裕子 (兵庫)

### 要旨

#### キーワード：

2008 年仙台総会において「アドラー心理学をあまり知らない人を対象に『子どもの話を聴く』の教育講演をする」という発表をしました。「1. アドラー心理学の育児法の紹介」と「2. アドラー心理学を伝える方法の研究」が目的です。当日発表した原稿を投稿いたしますので、ご自身の講演の機会に使いたいと思って下さる方がありましたら学会の管理のもと、お使いいただければ幸いです。

今回発表してみて、方言の持つ力を強く感じましたので、必要に応じ、各地になじむ言葉に置きかえていただくといいかもしれません。

### 子どもの話を聴く

みなさんこんにちは。私はアドラー心理学を勉強している澤田と申します。これから「子どもの話を聴く」というテーマでお話しをさせていただきます。

#### 子どもの話を聴く

1. アドラー心理学の育児  
育児の目標と勇気づけ
2. 子どもの話を聴く  
最後まで・顔を見て・あいづち
3. さらに子どもの話を聴く  
子どもを理解し・子どもに考えてもらう

内容は大きく分けて三つあります。

最初は、アドラー心理学の育児がなぜ「子どもの話を聴く」ことを大事に考えているか、についてのお話しをします。それから第二に、実際に「子どもの話をどのように聴くのがいいのか」、という実技面でのお作法のお話しをします。そして第三に「さらに子どもの話を聴く」ための心

得についてお話ししたいと思います。

## 1. アドラー心理学の育児

### ①アドラー心理学

「育児」「教育」の重視

### ②育児の目標

行動面と心理面

### ③勇気づけの育児

第一歩は「子どもの話を聴く」

## 1. アドラー心理学の育児

### ①アドラー心理学

アルフレッド・アドラー

1870年オーストリア生まれの心理学者

人と人が支え合い協力し合う、

争いのない話し合いの社会を

### ①アドラー心理学

アドラー心理学というのはアルフレッド・アドラー先生の考えをもとにして発展した心理学です。アドラー先生は1870年にオーストリアで生まれました。先生はこの社会を争いのない、人々が話し合い助け合う、より良いものに変えていきたいと強く考えました。

そして戦争のない、人々が問題を話し合いで解決し、支え合う社会の実現を願いました。社会を変えるには社会を作っている人々、特にこれから大人になっていこうとする人たち—つまり子どもたち—への働きかけを変えていく事が最も有効だと思い「育児」や「教育」について熱心に研究をされたそうです。

私たちが毎日子どもの世話をしていることって、実は次の社会を作ってるんですね。知ってました？ そう思うとなんだかすごく大事なことをしてるんだなあって思えてきませんか。

### ②育児の目標

では、そのためにどんなことを目標にして育児をすればいいのでしょうか。みなさんは育児について何か目標を持っておられますか？ 子どもたちが育って行って将来どんなおとなになってほしいですか？

### ②育児の目標

行動面

心理面

自立する

← 私は能力がある

社会と調和して

← 人々は私の

暮らせる

仲間だ

### <行動面>

まず行動面ですが、人と人が支え合う社会ですから、まずは自分の力でたっていなければいけません。もたれ合う社会じゃありませんからね。まず「自立する」を目指しましょう。それから話し合い協力し合い助け合っていくためには仲良く「社会と調和する」人であってほしいんです。

大体この二つの目標に向かって子育てをしていこうと思っています。いかがでしょう、賛成していただけますか。

### <心理面>

それからそれを支えるのが心理面の目標です。私たちってまず心の中に考えがあって、それにもとづいて行動していると思いませんか？ だから自立するためには「私は能力がある」と考えていること。社会と調和するためには「人々は仲間だ」と思っていること。これが土台です。行動の目標はこの心理面の目標に支えられています。

#### ③勇気づけの育児

×ガミガミ叱る

×ご褒美でつる

第一歩は『子どもの話を聴く』こと

#### ③勇気づけの第一歩

一罰するやごほうびでなく一

こんなふうに「私には能力がある」「人々はお母さんは仲間だ」という考えを持ってもらおうとすることをアドラー心理学では『勇気づけ』と呼びます。他の育児法ではよく「悪いことをした時はきちんと叱り、いいことをした時はしっかりほめてあげる」と言いますが、叱られたりほめられたりすると子どもは自分に能力を感じたり人を仲間と思ったりするのでしょうか。

勇気づけるためには、例えばガミガミ叱らないとか、ご褒美であやつったりしないということも大事ですが、それより子どもの話を聴くことで「私は能力がある」「人々は仲間だ」と思ってもらう方が勇気づける力がありそうです。こんなわけでアドラー心理学は「子どもの話を聴く」ことを大事に考えているんですね。では子どもの話を聴くというお話しをしたいと思います。

## 2. 『子どもの話を聴く』お作法編

### 2. 子どもの話を聴く

お作法編

お作法一

最後までせかさずゆっくり聴く

お作法二

子どもの方を向いて聴く

お作法三

相づちをうって聴く

「子どもの話を聴く」には、実はお作法があるんです。お作法ですから茶道や華道を身につける時みたいに大切に守ってほしいいきまりです。難しそう？ でもあれって経験のあるかたならご存じでしょうが、お作法というものはいったん身に付いてしまえば自然に体がそのように動くようになりますし、何よりいいのは練習すればできるようになることなんです。

●お作法一

最後までせかさず、ゆっくり聴く

●お作法二

子どもの方を向いて聴く

●お作法三

あいづちをうつ。

このお作法の段階でしっかり子どもとの信頼関係を作ることがとても大切です。

お作法一

最後までせかさず、ゆっくり聴く

しっかり最後まで聴いて信頼してもらおう

とにかく最後までせかさず、ゆっくり聴いて下さい。子どもが話し終わる前に自分の気になったことをいろいろ言うと、子どもの話が途中から聞き手の聞きたい内容の方向に変わってしまいます。だいたい親とか先生は子どもより物事をよく知っていると思ってますからわかったつもりになりやすいです。それにきつとこうだろうって先入観を持っていると話の内容を聞き違えるかもしれません。

ではちょっとやってみますね、みなさんはこれから出てくる小学校4年生のミナミちゃんになって感じてみて下さい。

## ロールプレイ

小学4年生のミナミちゃんがバスケットの練習をして帰ってきたところです。ミナミちゃんお願いします。

子「ただいま、あの……」

母「お帰り。洗濯するからユニフォーム出して」

子「うん、ユニホーム、今ないの」

母「あんた、またなくしたの？ この前もそうじゃないの」

子「なくしてないよ」

母「そしたらどうしてないの？」

子「だから……」

・・・方言バージョン・・・・・・・・

子「ただいま、あの……」

母「お帰り。洗濯するからユニフォーム出して」

子「うん、ユニホーム、今ないねん」

母「あんた、またなくしたの？ この前もそうやんか」

子「なくしてないよ」  
母「そしたら何でないの？」  
子「だから……」

.....

ミナミちゃんに感想を聞いてみますね。  
澤田：どうでしたか、ミナミちゃん  
ミナミ：お母さん、なくしたって決めつけた。  
澤田：それでどうでしたか？  
ミナミ：くやしい  
澤田：お母さんは仲間って感じはどうですか？  
ミナミ：う〜ん……。仲間じゃない。

あらら、どうも「能力ある」「仲間だ」と思ってもらえなかったみたいですねえ。  
ではもう一回、今度はゆっくり最後まで聴いてみましょう。

子「ただいま」  
母「お帰り〜、洗濯するからユニフォーム出して」  
子「ユニフォーム今ないの」  
母「え？ どうしたの」  
子「ユミちゃんがこけて、ユニホームが破けたの」  
母「あら」  
子「試合中で困ってたから、私が貸してあげた」  
母「ふうん。ユミちゃん助かったらうねえ」  
子「それはそうよ」

・・・方言バージョン・・・・・・・・

子「ただいま」  
母「お帰り〜、洗濯するからユニフォーム出して」  
子「ユニフォーム今ないねん」  
母「え？ どうしたん」  
子「ユミちゃんがこけてな、ユニホームが破けた」  
母「あら」  
子「試合中やって困ってたから、私が貸したげた」  
母「ふうん。ユミちゃん助かったやろうねえ」  
子「そらそうやん」

.....

澤田：どうでしたか？  
ミナミ：ユニフォームのことぜ〜んぶ言えたから良かった。  
澤田：ユミちゃんにユニフォーム貸してどんな気分？  
ミナミ：いいことしたなって思った。  
澤田：私には能力あるって感じはどう？  
ミナミ：うん、そんな感じ感じ

とにかく子どものお話を「はいおしまい」ってところまで、あわてないでゆっくり聞いて下さ

い。きっとこうだろうと思って先読みしたり、だいたいのあるすじを先に作ってはめ込んで、よくやるでしょ「大体いつもこうなんだから」って。

それに「そんな事をしている時間なんかないわ、だって要領を得なくて長いし」って思ったり。たしかにそうかもしれませんが、そばにいる人がいつも話を聴いてくれると話は段々上手になりますし、子どもは「ちゃんと最後まで聴いてくれる」と思うと安心し、その次の話しもしてくれそうです。

### お作法二

子どもの方を向いて聴く  
よそ見しないで大切に聴く  
「大切に思っているよ」  
『聴く』 ↔ 『聞く』  
耳 + 目 と 心

#### <お作法二>

子どもが話しはじめたら、できるだけ子どもの方を向いて聴きましょう。家事をしながらとか、パソコンの画面や携帯のメールを追っていたりすると、子どもは話す意欲を失ってしまうかもしれませんし、どんな顔や表情をしているかも見えません。だいたい子どもが一生懸命かわいい顔で話しかけてきているのを見ておきたいじゃないですか。

ではみなさん、またミナミちゃんになって感じていて下さいね。ここはリビングです。

#### ロールプレイ

ミナミちゃん、今日は何だかプンプンしながら帰ってきました。

子「なあ、お母ちゃん！おかあちゃんってば！！」

母「あ、・・・ん」気が無さそうに

子「あのね、きょうな、先生がね、鈴木さんと山本くんには返事したのに私には無視。ひいきだ、ひ・い・き。なあって聴いてないじゃない」

母「何なの、ちゃんと聞こえてるよ」

子「お母さんこっちむいてよ」

母「はいはい、それで？ もう、はやく言って」

子「いやなんだったらもういい！」

・・・方言バージョン・・・・・・・・

子「なあ、お母ちゃん！おかあちゃんってば！！」

母「あ、・・・ん」気がなさそうに

子「あんな、きょうな、先生がな、鈴木さんと山本くんには返事したのに私には無視やで。ひいきや、ひ・い・き。なあって聴いてないやんか」

母「何やのん、ちゃんと聞こえてるよ」

子「お母さんこっちむいてよ」

母「はいはい、それで？ もう、はよ言うて」

子「いやなんやったらもういい！」

.....

何だか帰ってきた時より怒らせてしまったみたい。ミナミちゃんに聴いてみましょう。

澤田：ミナミちゃんどうでしたか？

ミナミ：お母さん、何か全然聴いてくれへん

澤田：それでどう思った？

ミナミ：お母さんになんか、もう言わへんわ

澤田：あらそうですかあ、もったいないですねえ

よそ見しながら話を聴かれるというのはあまりうれしいものではありませんし、もう話したくない、なんて思われてしまうと子どもの気持ちを聴くチャンスを失ってしまいます。

## ロールプレイ

やり直してみましようか。ミナミちゃんどうぞ

子「なあ、お母ちゃん！おかあちゃんってば！！」

母「あ、ミナミお帰り」

子「ただいま！！」

母「どうしたの？」

子「どうもこうもないわ！ あのね、きょう、先生がね、鈴木さんと山本くんには返事したのに私には無視。ひいきだわ、ひ・い・き。お母さんどう思う？」

母「どうかなあ、まあ座って、もうちょっと言うて」

子「国語の時間に手を挙げてるのに先生が私だけ無視した」

母「ふう～ん」

子「私、答えわかってたからあててほしかったのに」

母「ふうん、そうだったの」

子「それでね……」

・・・方言バージョン・・・

子「なあ、お母ちゃん！おかあちゃんってば！！」

母「あ、ミナミお帰り」

子「ただいま！！」

母「どうしたん？」

子「どうもこうもないわ！ あんな、きょうな、先生がな、鈴木さんと山本くんには返事したのに私には無視やで。ひいきやひ・い・き。お母さんどう思う？」

母「どうかなあ、まあ座って、もうちょっと言うて」

子「国語の時間に手を挙げてるのに先生が私だけ無視した」

母「ふう～ん」

子「私、答えわかってたからあててほしかったのに」

母「ふうん、そうやったん」

子「それでね……」

.....

澤田：ミナミちゃんどうでしたか？  
ミナミ：聴いてもらえてよかった。  
澤田：学校であったことわかってくれたと思う？  
ミナミ：うん、すごく！  
澤田：お母さん仲間だなんて思った？  
ミナミ：うん、お母さん大好き

### 「耳+目と心」

この『聴く』という字をちょっと見て下さい。分解するとね「耳+目と心」になるでしょう。子どもの話は耳だけじゃなくて目も心も総動員して聴きたいと思います。ぞんざいにでなく丁寧に聴いてこそ、あなたのことを大切に思っている、ということも伝わります。

お作法三  
あいづちをうって聴く  
「聴いているよ」のサイン  
話しかけやすい仲間でいよう  
話しやすい聴き手になろう

### <お作法三>

『あいづち』なんですけど、これは「聴いているよ」のサインです。聴いているのかいないのかわからないようじゃ話したくなくなりますよね。それから、それはいいとか悪いとかの意見を言う前に、しっかり「うんうん、それで？」とうなずいてあげましょうね。

またミナミちゃんに話をしてもらいましょう

### ロールプレイ

子「お母さあん、今日国語の時間にねえ、私すごかったのよ」  
母「……」一応ふりかえる  
子「この前の漢字テストの答え合わせしたんだけどね」  
母「は??」  
子「今度はがんばるって言ってたテスト！」  
母「ああ、で？」  
子「もういい……」  
・・・方言バージョン・・・  
子「お母さあん、今日国語の時間にねえ、私すごかってんよ」  
母「……」一応ふりかえる  
子「この前の漢字テストの答え合わせしてんけどね」



母「は??」  
子「今度はがんばるって言うてたテスト！」  
母「ああ、で？」  
子「もういい……」

.....

ミナミちゃん話す気を失っちゃいましたね。聴いてみましょう。

澤田：ミナミちゃん、どうでしたか？  
ミナミ：お母さん、全然聴きたくなさそうやった。  
澤田：それでどう思った？  
ミナミ：がっかりしたわ  
澤田：ミナミちゃん最初に「私すごかった」って思ってた気持ちはどう？  
ミナミ：もう、全然ないよ

では、もう少し丁寧に相づちを打って聞いてあげるとどうでしょう。

子「お母さあん、今日国語の時間にねえ、私すごかったのよ」  
母「なになに？」  
子「この前の漢字テストの答え合わせしたんだけどね」  
母「うんうん、どうだった？」  
子「間違いゼロの、満点だった！」  
母「あらそう、よかったねえ」  
子「クラスで私だけだったよ」  
母「あら、すごい！それで？」  
子「それでね、先生がミナミちゃんどんな勉強したの？ って」  
母「教えてあげた？」  
子「そう、そしたらみんなもねえ……」

・・・方言バージョン・・・・・・・・

子「お母さあん、今日国語の時間にねえ、私すごかってんよ」  
母「なになに？」  
子「この前の漢字テストの答え合わせしてんけどね」  
母「うんうん、どうやった？」  
子「間違いゼロの、満点やった！」  
母「あらそう、よかったねえ」  
子「クラスで私だけやったよ」  
母「あら、すごい！それで？」  
子「それでね、先生がミナミちゃんどんな勉強したの？ って」  
母「教えてあげた？」  
子「そう、そしたらみんなもねえ……」

.....

澤田：ミナミちゃん今度はどうでしたか？  
ミナミ：お母さんに全部言えてうれしかった。  
澤田：国語の時間にすごかった、って思ってたのはどうなった？

ミナミ：やっぱり私はすごいつて思ったよ。

私たちは子どもが話しかけやすい仲間でありたいし、子どもたちが話しやすい聴き手になりたいと思うんです。「もっとあなたの話を聴きたいな」という態度、お目々をキラキラさせて聴くとかね、話しても批判されない、安心っと思ってる「話せばわかってもらえそう」と自分の能力を感じたり「ちゃんと聴いてくれるんだ、お母さんは仲間だな」というところに進んでもらえます。子どもの話をよろこんで受けとめましょうね。

何でもなさそうですけどこのお作法ができていないと、子どもの大切なお話しはふたが閉まってしまいます。

#### 信頼と尊敬

子どもの話をしっかり聴く  
「お母さんって信じられるな」  
子どもの話を大切に聴く  
「自分は大切にされている」

#### 信頼と尊敬を伝えるチャンス！

「お母さんを信じなさい」と言うより、子どもが話しかけてくれた時にしっかり聴く方が「お母さんって信じられるな」と思ってもらえるでしょう。「先生を尊敬しなさい」って命じるより、子どもは自分の話を大切に聴いてくれるおとなの態度から「何だか大切にしてもらえてるな」「大切にされるってこんなにいい感じ？」という事を学びます。お手本を見てもらうためにも、おとなから先に子どもへ信頼や尊敬を伝えましょう。だって見たこともないことを知ることはできませんから。

こんなふうに考えてみると子どもが話しかけてきてくれた時って、大事なことを伝えるチャンスで、めったにない貴重な時間だと思えてきませんか？

勇気づけの第一歩は子どもの話に耳を傾け、子どもの考えや感情や意志を理解しようとする事だと、育児プログラムのパッセージでは言います。ここまでのお作法を守るだけで、ずいぶんと子どもは勇気づけられるでしょう。

#### 3. さらに子どもの話を聴く

##### 開いた質問と閉じた質問

##### ●開いた質問

「はい」「いいえ」だけで答えられない  
人にたくさん話してもらえる

##### ●閉じた質問

「はい」「いいえ」で答えられる  
どちらかという確認のため

### 3. さらに子どもの話を聴く

#### a. 開いた質問と閉じた質問

それでは基本的なお作法が身についたら、今度はもう少し子どもの話を聴くこともできます。子どもに問いかけてみるんですが、質問のしかたには二つの方法があります。「はい」と「いいえ」だけで答えられる閉じた質問と、「はい」と「いいえ」だけで答えられない開いた質問なのですが、人の話を聞く時には、たくさん話してもらえするという点で開いた質問が便利です。ちょっと比べてみましょうか。

#### <閉じた質問>

これは「はい」と「いいえ」だけで答えられる質問です。たとえば……

母「ミナミちゃん、今日は学校で友達と遊んだ？」

子「うん」

母「いつもの子たちと遊んだの？」

子「うん」

母「運動場で遊んだの？」

子「ううん」

これって子どもからの返事が「うん」と「ううん」だけで少ないでしょう？ どちらかという  
と、わかっていることを確認するのに使ったほうがいいみたいです。

#### 開いた質問

いつだったの？

どこで？

誰がいたの？

何をしたの？

どんなふうにしたの？

#### <開いた質問>

次は「はい」と「いいえ」だけで答えられない質問で、開いた質問といえます。

「いつ」「どこで」「誰が」「何を」「なぜ」「どのようにして」という質問の形です。はい、と、  
いいえよりたくさん、子どもの話が聞けそうです。やってみますね。

#### ロールプレイ

母「ミナミちゃん、今日は学校で何か楽しいことあった？」

子「いっぱい友だちと遊んだ」

親「友だちって？」

子「まこちゃんとゆきちゃんとサキちゃん」

親「どんなことして遊んだの？」

子「おしゃべりしたり、一輪車したり。鉄棒もちょっとして、それから……………」

どうでしょう、子どもの話がさっきよりたくさん聴けそうでしょうか？ 子どもがどんどん話してくれて、子どもとたくさんお話しできるとこちらもうれしくなりますよね。

#### 心得の一

子どもを『理解』しよう  
子どもを取り巻く状況を知った上で  
ゆっくり子どもを見守る

でもこの問いかけについてはお作法の次の心得もあるって知っておいてもらえると嬉しいんです。心得って、なんだか、いかめしいです？

#### <心得の一> 子どもを理解する

こういう問いかけって、お作法のところでも言いましたけど、子どもの話を聴いて「子どもを理解する」ためにするんですよね。じゃあ『理解』って一体何だろう。親が子どもからいろんな事を聴いて「ようしわかったぞ」と満足することでしょうか？ それで親はすっきりするかもしれない。

しかしここで子どもを理解するっていうのを、『子どものことを知っている』より、もう一歩深めてみましょう。

それは、子どもは今、何が好きなんだろう、どんな体験してるんだろうとか、何か困ってるんだろうとかの状況をよくわかること。子どもの状況がよくわかった上で、子どもが「自立」に向かうためには、「社会と調和していく」ためには？ と冷静に考えられること。

そうするときっと心配や不安から感情的になってあれこれ言わないで「ああ、この子は今、お友だちのことでちょっと困っているけれど、こんなふうにやってみようと思っているんだな、できるだろうな」と安心して信頼して見守っていられます。どんなお手伝いするかは、そのあと考えたらいいいじゃないですか。

#### 心得の二

子どもに考えてもらおう  
「どういふ事があったの？」  
「どうしようと思う？」  
何か自分にできること  
→自立に向かって

#### <心得の二> 子どもに考えてもらおう

それから聞いた質問で子どもに問いかけるのは、いっぱい集めた情報から考え出した答えを、おとなから子どもに言うんじゃないくて、子ども自身にそのことについて考えてもらうためです。

「先生がひいきする」って言うミナミちゃんにも「どういう事があったの？」と聴いてみたり「ミナミちゃんはどうしようと思う？」と聴いてみると、先生や友だちや出来事についてミナミちゃんに考えはじめてもらえるでしょう。そのことについて自分で考えたミナミちゃんは、何か自分にできることを見つけてくれるかもしれません。すぐには見つからなくてもその分いっぱい考えてくれるでしょう。親が先に「ああしたらこうしたら」と言ってしまうと子どもの考えはそこで止まってしまいます。アドラー心理学の育児の目標である「自立」に向かうということは、自分にできることはなんだろう、何か自分にできることからやってみよう、自分にはその力があると考えてもらえる事から始まります。

お作法を守り、心得を忘れず「子どもの話を聴く」ということには、とても子どもを勇気づける力があるんですね。普段の子どもとのおしゃべりって、楽しくうれしくもある上に子どもを勇気づけ、私たちとの深い絆を結んでくれるものだったんですね。

そして話を聞くのは勇気付けの第一歩。一歩ってことはその先に二歩三歩。二歩目三歩目はどうするか？ それはねえ、育児プログラムパッセージっていう素敵なコースがあるんです。

受けてみようかなって思われた方はまた声をかけて下さいね。

## まとめ

今日は最初にアドラー心理学の育児が人と人が協力し合う社会を目指し、子どもを勇気づけて育てていこうとしていること。そしてその第一歩として「子どもの話を聴く」のをおすすめしていることをお話ししました。

次に子どもの話を聞く時のお作法を3つ「最後まで急かさずゆっくり聴く」「子どもの方を向いて聴く」「相づちを打つ」と、開いた質問のご説明をしました。

最後に子どもの話を聴くのは「子どもに考えてもらうため」「子どもを理解するため」だという心得のお話しをしました。

今日お話しさせていただいたことを、みなさんがお子さんと過ごされるなかで、少しでも取り入れていただければたいへん光栄です。今日は私の話を「最後までゆっくり」「私の方を向いて」「うんうんと相づちを打ちながら」聞いて下さって、本当にどうもありがとうございました。

### まとめ

#### アドラー心理学の育児

##### ①アドラー心理学

##### ②育児の目標

#### 「行動面と心理面」

##### ③勇気づけの育児

#### 「ほめる叱るをやめて」

#### 子どもの話を聴く

##### お作法 1

##### お作法 2

##### お作法 3

#### さらに子どもの話を聴く

#### 開いた質問と閉じた質問

心得 1  
心得 2  
まとめ

以上が発表した内容です。スライドにつきましては文字だけを囲みの中に入れました。

原稿を書くにあたっては、リーダー会やフォロー会のルマー・キタでご意見をいただきながら作成し、野田先生のご指導をいただいて完成させました。また、重信さんとの意見交換や、本郷さんのロールプレイへのご協力、そして西垣座長の惜しみないご指導のおかげで発表を終えることができました。

この場を借りて皆さんへの感謝を申し上げます。どうもありがとうございました。

---

※この教育講演プログラムは著作権フリーとする。

このプログラムの使用・転載・改変は自由であるが、使用・転載・改変する責任はすべて使用者にあって、制作者はいっさいの責任を負わない。

日本アドラー心理学会

#### 更新履歴

2013年9月1日 アドレリアン掲載号より転載