



2019年に「子どもの可能性を伸ばす褒め方・叱り方」という  
題目で心理カウンセラー中園暁子先生よりお話を聞く機会があり  
ました。今回は、その時の学びを皆様にお伝えします。

子どもは、無限の可能性を秘めている。その可能性を引き出す  
のは声かけである。

「声かけをするには、まず、子どもの話を『聴く』ことが大事  
である。」と先生はおっしゃっていました。

子どもの話をしっかりと聴くとどんないいことがあるのでしょ  
うか。

- 落ち着きと集中力、根気が身につく
  - 想像力を育む
  - 思いやりの心、共感する心を育む
  - 話す力が備わる
  - コミュニケーション能力が育つ
  - 学力を伸ばす
  - 読解力や作文の力を伸ばす
- などの効果があるそうです。

「先生、うちは結構話聞いていますよ」という方もいらっしや  
ると思います。

その「きく」は、「聞く」ですか。「聴く」ですか。

料理しながら話半分に聞く、スマホを見ながらうわのそらで聞  
く。そんなことはありませんか。

大事なのは「聞く」ではなく「聴く」だそうです。つまり、「傾  
聴」ということ。これができていたら、花丸です。

「傾聴」つまり、相手と向かい合い、話を丸ごと受け止めて真  
剣にきくことです。そんなことを言うと、「忙しいのにやってられ  
ないよ。」という声が聞こえてきそうです。私もこの話を聞いた時  
には、「学級にたくさん子どもがいるなかで、一人ずつ傾聴してい  
る時間なんてないよ。」と思いました。しかし、毎回でなくてもよ  
いとのことでした。こそぞ！という時にしっかりと傾聴してあげ  
ることが大事だと教えていただきました。ご家庭で考えると、お  
風呂は一緒に入りその時間だけはこの子の話を丸ごと聞く時間  
にしようかな。とか、1週間に1度はしっかりと傾聴するようにし  
よう。など、自分の中で聴く時の時間や頻度をきめて努力するこ  
とで時間をつくれるのかなと思います。

「**耳窓す**」と書いて、なんと読むでしょう。なんと、これ  
で「ゆるす」と読むと教えていただきました。聴くことはゆるす  
こと。だから、子どもも私たち大人も、聴いてもらった時には心  
がほっとしたり嬉しい気持ちになったり受け入れられたと感じた  
りするのですね。

「聴く」ができれば次は「質問する」です。  
あなたはパートナーからこのように言われたらどう思いますか。

「夕飯できた？」

「昨日肉って言ったやん？」（昨日、夕飯は肉にすると約束し  
ていたけれど違うメニューに変えてしまった）

「なんで約束破るん？」

中園先生はこれを言われた時、いい思いをしなかったようです。

そのあと、実は、自分も子どもに同じようなことを言っていたこ  
とに気づいたというのです。

「宿題した？」

「昨日するって言ったよね？」

「なんで約束破るん？」と。

この話から私も自分を振り返ってみると言っていました。

「宿題持ってきた？」

「昨日持ってくるって言ったよね？」

「なんで持ってこないの？」と。

「なんで約束やぶるん？」「なんで持ってこないの？」は「質問文」  
ですが、もはや「質問」ではなく「責め」ですよね。これを言われ  
たらもうあとは何を言っても怒られることは必須です。子どもは、  
下を向き、答えなくなるでしょう。

「なぜ？」「なんで？」はNGワードです。「責め」を感じさせる  
からです。では、どんな言葉を使えばいいのでしょうか。

「何？」を使うといいそうです。

「なんで黙ってたん？」→「黙っていた理由は何？」（怒らず責め  
を感じさせない口調で）

「なんで約束守らへんの？」→「約束守れない理由は何？」（怒ら  
ず責めを感じさせない口調で）

「なんで持ってこないの？」→「何か困っていたのかな？」→yes  
→「何に困っていたの？」（怒らず責めを感じさせない口調で）

また、質問は、マイナスの質問とプラスの質問、過去の質問と未  
来の質問に分類できるとのこと。

△【マイナスで過去】・なんで宿題しなかったの？・約束したよ  
ね？・この前、先生言ったよね？

△【マイナスで未来】・このまま勉強しなかったらどうなるかわか  
る？・これからどうなってもいいの？

○【プラスで過去】・調子よかったときはどうしてたん？・前は☆  
ちゃんと何して遊んでいたん？

◎【プラスで未来】・これから本当はどうしたいん？・次のテスト、  
何点取ったら気分最高？・どうなったら楽しい？

心の中にはよい言葉も悪い言葉も蓄積されるそうです。マイナス  
の質問ばかりされると、体の中にマイナスの言葉がたまってしま  
うのです。時間がたった後、ふとしたときに自分の心の中の言葉を探  
そうとすると、たまった言葉の中からしか言葉は見つかりません。  
プラスの言葉を沢山ためておくと、プラスにがんばる力がわいてき  
ます。マイナスの質問をしてはいけなわけではないですが、最後  
は、プラスの過去もしくはプラスの未来の質問で終えましょう。と  
教えていただきました。

私も、もう一度このことを心に留めながら、子どもに声をかけて  
いきます。