

「能動的な聞き方」

前号に引き続き、10年ほど前の家庭教育学級で、親業訓練協会の研修に参加したときの話題です。その時の講師さんがお話になった「能動的な聞き方」という考え方についてです。

子どもが反発や抵抗を示すと、「あなたのためを思って言っているのに、なぜわからないんだ」と、ますますこちらの価値観を伝えたくてなりますが、そうすると子どもはますます反発するかもしれません。

どんなに受け入れがたいことであっても、まずは一歩ひいて子どもの言い分を聞いてみる。話すモードから聞くモードへのギアチェンジです。

子どもが感じている気持ちを察し、それを肯定的に受け止めて、言葉と態度で子どもに返します。そうすると子どもは「私の気持ちをわかってくれた」「何を言っても非難されない」と感じ、安心して親に話すことができるようになります。

聞き方には「受動的な聞き方」と「能動的な聞き方」の2種類があります。受動的な聞き方とは、子どもがなにかを話しているときに「相づちを打つ」「黙って聞く」「話が止まったら促す」といったことを指します。これも、親子間のコミュニケーションにおいては大切なことです。でも、受動的な聞き方が適さないケースもあります。子どもが深刻な悩みを打ち明けているのに、親が「へえ」「ふうん」とただ相づちを打っているだけだとしたらどうでしょうか。子どもは、自分の言っていることがきちんと親に伝わっているのか、親が自分を受け入れてくれているのかがわからず、不安に陥ります。そのような不安を招かないために効果的なのが、「能動的な聞き方」です。能動的な聞き方とは、「あなたの話を私はこう理解したけれど、それで正しい？」というふうに、相手に確認する聞き方のことです。具体的には、「相手の言葉を繰り返す」「言い換える」「相手の気持ちを汲む」です。

例えば、友だちと喧嘩したことを悩んでいる子どもが、どうしたらいいかと相談してきたとします。

① 相手の言葉を繰り返す。

例 子ども「ぼく今日、友達と喧嘩しちゃったんだ。」

親「喧嘩しちゃったんだ。」

② 自分の言葉で言いかえる。

例 子ども「ぼく今日、友達と喧嘩しちゃったんだ。」

親「友達と気まずいことになっちゃったんだ。」

③ 相手の気持ちをくむ。

例 子ども「ぼく今日、友達と喧嘩しちゃったんだ。」

親「喧嘩したから、とっても気が重いんだね。(悲しいんだね)」

このように、「いまのあなたの話って、こういうことだよね？」と親から確認されると、子どもは自分の悩みや問題、喧嘩の経緯を鏡で見ているような状態になります。そのために、「僕の言葉にも悪いところがあったかも……」といったふうに客観視ができ、「じゃ、どうしたらいいんだろう」と子どもが自分で考えて解決策を導き出すことができるのです。

親が子どもの言動を肯定的に受け止めて「その気持ちわかったよ」と、子どもにわかるように伝えながら、子どもの話に耳を傾ける…。これが、子どもにとっては、大きな支えになるということです。