

# もっと話してくれる！ 子どもの話の聴き方

1日5分！子どもの話を「**傾聴**」してみましょう

## 意識してほしい3つのこと

### ① 気持ちに着目する

子どもの行動より、その後ろにある気持ちに目を向けてみましょう。

怒っているかな？悲しいのかな？

### ② 言葉を繰り返す

子どもの話した気持ちをそのまま繰り返してみましょう。

イライラしたんだね

### ③ 開かれた質問をする

開かれた質問で、子どもの話を深めましょう。

どれからどうなったの？



## 避けてほしい3つのこと

### ① 善悪の判断をしない

先入観を捨てて、子どもの話に集中しましょう。指導が必要な場合は最後にしましょう。

それはだめだよ！

### ② アドバイスや指示を避ける

アドバイスしたい気持ちをぐっと堪えてみましょう。アドバイスを求められたときは、考えを伝え、さらにどう考えたかを質問してみましょう。

こうしたらよかったのに…

### ③ 自分も無理をしない

穏やかな気持ちで話を聴けるように、自分が無理しないことも大切です。自分の生活や趣味の時間を確保しましょう。自分だけの相談先を持つことも効果的です。

もう疲れちゃった…



子どものこころに関する情報を発信しているよ！

へこめんたる -こどものこころ研究室-

URL:<https://kodomo-kokoro-laboratory.com>

