

子どもと支援者間に 必要なコミュニケーションとは

～「みんな違って、みんないい」を伝えるヒント～



2023年9月30日
OPEN THE DOOR
丸本智佳子

2. コミュニケーションって何だろう？

コミュニケーション=**やりとり**（双方向）

- ・相手が受け取りやすい
ボールを投げる
- ・お互いに気持ちよく



情報

気持ち

たくさん友達がいる方が良い
⇨友達が少ないのは良くない
みんなに好かれた方がいい
⇨嫌われるのは良くない

「つながり方」がだいじ

- ・自分の言いたいことを言えずに、相手に合わせてばかり…
- ・SNSでの友達はたくさんいるが、信頼関係はない
- ・お互いを尊重し合っている
- ・悩みや困っていることを話すことができる
- ・助けてくれたり、応援してくれたりする
- ・なにか疑問があったとき、モヤモヤすることがあったとき
感情的にならずに話すことができる

4. 練習すればうまくなる♪

(1) こんなとき、あなたならどうする？考えてみよう。

【ワーク】

PさんとQさんはクラスが違う。
Pさんが忘れ物をしたので、Qさんに借りたがPさんは
借りたものを返さなかった。
そのことを不満に思ったQさんは、Pさんの友達に
「借りパクするヤツ」と言いふらしてしまう。
言いふらされていることに怒ったPさんは、Qさんを
殴ってしまった。

⇒ あなたがPさんなら？

■ 4つの伝え方

	相手OK ＜相手を傷つけない＞	相手NOT OK ＜相手を傷つける＞
自分OK ＜要望を伝える＞	① 伝わる伝え方	② 責める伝え方
自分NOT OK ＜要望を伝えない＞	③ 我慢の伝え方	④ イヤミな伝え方

■ もし、あなたがPさんだったら…

- ① 伝わる ⇒ 「ごめん、返すの忘れてたわ。それを友達に言われたの、恥ずかしいしイヤやってん。今度から直接言ってほしい。」
- ② 責める ⇒ 「なんで言いふらすねん！！返すの忘れてただけやろ！」
- ③ 我慢 ⇒ (心の中で) …返すの忘れてた…。
同じクラスの人に言いふらされてイヤやけど…
- ④ イヤミ ⇒ 「あー、返したらええんやろ。セコいことするよな。」

◆ 感情のリスト

気持ちを表す言葉をたくさん使えるようになろう。

普段、どんな気持ちや感覚になっていることが多いですか？

①～②の太字か、細かく分かる人はその下のもっと細かい表現でみてみましょう。

どんな気持ちや感覚も、だいにしてください。

その下には、あなたが
「大切にしていること」「願っていること」があるからです。

■ 伝わる伝え方＝アサーション(assertion)

「自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手のことも配慮する」
自分も相手も大切にしたいコミュニケーションです。

⇒ **自分もOK、相手もOK**

伝える前に

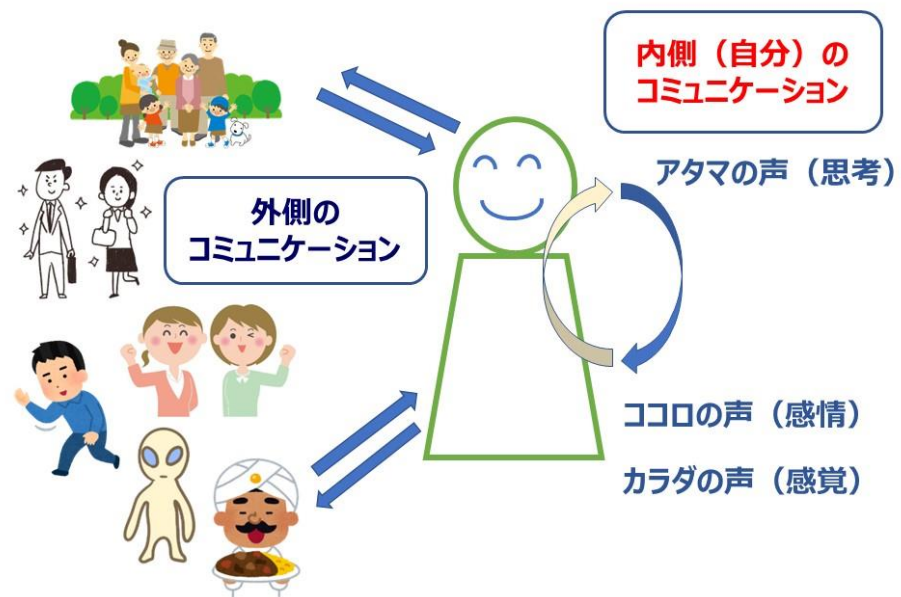
「**自分も相手もOK (みんなが○)**」
になるコミュニケーションかどうか
考えてみよう。

子どもと支援者間に
必要なコミュニケーション

1. コミュニケーションの前提
2. 関わり方のヒント

◆ワーク

2つのコミュニケーション



1. コミュニケーションの前提

「伝わらない」のがあたりまえ

目で見えていない、**意識**で見ている
耳で聞いていない、**意識**で聞いている

⇒ **伝え方**を工夫する
なにを**意識**して見る？聞く？伝える？

■ 伝え方の工夫 — 優位感覚 —

視覚

(読む、図示、画像、見て覚える)

聴覚

(話を聴く、音声、自分で説明してもらう)

体感覚

(何回もやってもらう、いっしょにやる、練習する)

■ なにを意識しているか①

「できていること」
「いいところ」
「良くなっている変化」

承認

人は受け入れられたとき、
認められたとき
【変化する勇氣】をもつ。
能力がないのではない、
勇氣をくじかれているだけ。

■ なにを意識しているか②

いいor悪い / 正しいor間違っている
⇒ ネガティブ× 間違い×

嬉・楽・喜・好

悲・苦・辛・嫌

満たされている・
かなっている

無視されている・
かなっていない

願い 「ほんとうはどうなりたい？」

価値観 「自分にとってなにが大事？」

2.関わり方のヒント

◆ワーク

テーマ：先延ばしにしていること

ペアで「質問をする人」「答える人」を交代で体験します。

【質問パターン2】

- ①本当はどうなったらいい？
- ②そうなったらどんな気持ち？
- ③少しでも取り組んでいること、できていることは？
- ④まず目指したいのはどんな状態？
- ⑤何からだったら始められそう？

【質問パターン1】

- ①なにが原因だと思う？
- ②どうしてそうなったの？
- ③これを続けるとどうなる？
- ④足りないことはなに？
- ⑤変えるべきことは？

意見交換タイム

「ワークをやってみて」

- ①質問されたときの感想、気付き
- ②質問しているときの感想、気付き

【質問パターン1】

- ①なにが原因だと思う？
- ②どうしてそうなったの？
- ③これを続けるとどうなる？
- ④足りないことはなに？
- ⑤変えるべきことは？



【原因論】 (原因追求型アプローチ)

「悪いところを直そう」
「足りないもの、ないものを探す」

【質問パターン2】

- ①本当はどうなったらいい？
- ②そうなったらどんな気持ち？
- ③少しでも取り組んでいること、
できていることは？
- ④まず目指したいのは？
- ⑤何からだったら始められそう？



【目的論】 (目的追求型アプローチ)

「できるためにはなにが必要？」
「あるもの、使えるものを探す」

相手に対する見方 ～目的論と原因論～

- 原因追求型アプローチ …【モノ、業務に対して】
「悪いところを直すとうまくいく」
⇒悪いのはどこ？どうしてこうなっている？を探す

人に対して「原因論」で接する
(相手のダメなところ、改善すべきところばかり
を指摘する。)と、

- ①
- ②

■目的追求型アプローチ【人に対して】

「ほんとうはどうしたい？」
「ほんとうはどうなったらいい？」

そのために、
「どうすればできるのか？」
「今できていることは？」

◆原因論は _____ ことにも有効

どちらのアプローチも必要、
場面によって効果的に使い分ける

◆ワーク

今あるどんな場面で

「目的論」を使えたらいいでしょう

意見交換タイム