

ママのお悩み

中2の娘が、全く話をしてくれないので、何を考えているかさっぱりわからない。どうしたらよいの？

## 今こそ親の力が必要な時！『コミュニケーション力』をアップさせましょう。

「ママ聴いて！今日ね、学校でこんなことあったの！友達と〇〇してたらさ…」  
 あなたの子供が小学校低学年のころ、毎日いろんなことを話してくれたことでしょうか。「もうわかったよ！」と言いたくなるくらい溢れ出てきましたね。それが、小学校高学年、中学生になるとめっきり話してくれなくなるということがあります。「何かあったのでは？」「まさか、いじめられてる？」など不安になることもあるでしょう。このような時、私たちはどうしたらよいのでしょうか。実は、幼い子供はコミュニケーションの達人なのです。個人差はありますが10歳までの子供は「話したい」「聴きたい」という欲求を本能的に持っていて、「なぜ？どうして？」と質問したり、「こんなことしたよ」と自分から報告してくれているのです。

しかし、10歳を過ぎたころから変化が出てきます。周りの目を意識し始め、自分の気持ちを素直に言葉にできなくなります。もしあなたが「なんで～しないの！」「だからいつも言ってるでしょ！」と責めるような口調で言われたらどう感じますか？「あ～やっぱり言わなければよかった…」と思い、ますます話をしなくなるのではないのでしょうか。子供が話をしなくなってきたときこそ、私たち親のコミュニケーション力が必要な時です。どんな些細なことでも構いません。お子さんが話したことを大切に「聴いて」あげてほしいのです。親は子供を想うあまり、先回りして「アドバイス」してしまうもの。

しかし、子供は「アドバイス」が欲しくて話したのでしょうか。いいえ違います。「聴いて」欲しかったのです。まずは、子供の話に対して同意をしてあげてください。「学校に行きたくない」と言っていたら「なんで学校行きたくないの？」ではなく「学校、行きたくないんだね」と同意で返してみましょう。そうすると「聴いているよ」というメッセージが伝わり、子供は少しずつ心を開いてくれるでしょう。「辛かったんだ」「イヤだったんだ」と感情にも同意してあげるとよいですね。子供の気持ちがわかったら「あなたはどうしたいの？」と問いかけてみましょう。子供は自分の中に答えを持っているものなのです。どうしてもわからないようなら「お母さんならこうするな」とメッセージを伝えるとよいですね。子供が親とコミュニケーションを取らなくなったときこそ、私たち親の力が必要な時です。大切な子供のために、私たちも学び成長していきましょう。いつになっても「完璧」なんてありませんから…。

### profile

山内 喜代美 /  
 人材育成コンサルタント、個人・企業のブランディング  
 およびセミナー・講座の企画プロデュースを行う。  
 現在中学校1年生と小学校1年生の男の子の母。  
 (株)ドリームワークス <http://dreamworks-seminar.co.jp/>

