

第8回家庭教育セミナー

石田えみ子先生

「より良い親子関係を築くための聞き方、話し方—ゴードン博士のコミュニケーション—」

今回は米国の臨床心理学者トマス・ゴードン博士によって始められたコミュニケーショントレーニングのプログラムであるゴードン・メソッド（親業 P.E.T.）のシニアインストラクターの石田えみ子先生によるお話でした。私たちの親子のコミュニケーションは無意識のうちに行われていて、自分の親との関係性の延長で自分の子どもに接していることが多いのですが、その中で健全な親子関係が損なわれたり、子どものもっている本来の能力を引き出すことが阻害されたりする場合があります。そこで望ましい親子のコミュニケーションのあり方について教え、訓練するのがゴードン・メソッドです。

石田先生が開口一番語られたのは子どもが口答えしたり、反抗したりしたときに皆さんはどう思いますかという問いかけでした。ともすると私たちはそういう子どもの態度に悪い子だというレッテルを貼りがちです。そうではなく、それは子どもに自発性が育っていて自分を表現する力がある良いことと考えなければいけないと強調されたのです。そして望ましくない事例として思春期・青年期を通して親のいうことをすべて聞いて親のいう通りにしてきた子どもが後になって引きこもりになり、「私は親のいう通りにしてきたらこんなにならなかった。どうしてくれるんだ！」と親を責めたという話が紹介されました。

コミュニケーションの基本は受信（聞くこと・共感）と発信（伝える・自己表現）があります。聞くときにはちゃちゃを入れずに最後まで真剣に聞くことが必要で、相手のことばを繰り返したり、言い換えたり、気持ちをくむなどの能動的な聞き方が求められます。話をするときは自分の本当の気持ちを伝えることが重要で、ことばで伝えるのがうまくいかなければメールで気持ちを表現するのもいいとのことでした。

親にとって子どもの行動には受け入れられるもの（受容領域）と受け入れられないもの（非受容領域）があります。受容領域と非受容領域それぞれについての話の仕方を整理する「行動の四角形」という考え方が紹介されました。また相手に行動を変えてもらいたい場合の「わたしメッセージ」（相手の行動・自分への影響・自分の気持ち）の伝え方や親がやってしまいがちな「お決まりの対応 12 の型」の注意事項など具体的なアドバイスを教えていただきました。また講義だけではなく、実際にペアになってコミュニケーションの練習をしたり、先生とのやりとりをする中で実感的に学ぶこともできました。

終了後の感想文でも先生の親しみやすいお人柄や話し方に引き込まれたという内容やわかりやすかったというものが多く、大変充実した勉強会になったと思います。新型コロナウイルス対応で参加者の数が制限されていてもっと多くの方々に聞いていただけなかったのが残念で、世の中の多くのご家庭で取り入れられていけば良いのにと心から願うものです。