



子どもが聴いてくれて
話してくれる会話のコツ



NPO法人
親子コミュニケーションラボ主宰
フリーアナウンサー

天野ひかり

〈著〉

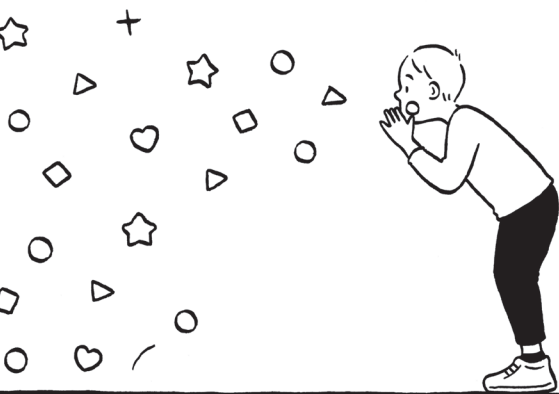
汐見稔幸

（教育学者・白梅学園大学学長）

〈監修〉

sanctuary books

子どもは
世界でいちばん、
お母さんが大好き。



たったひとりのお母さんに
認められたくて、
わかってほしくて、
聴いてほしくて……。
いっぱいお話ししたい
気もちであふれています。



あなたも小さかったころ

恋した相手に「好きです」と伝えられずに

いじわるしたり

冷たくしたりしたことはありませんか？

子どもの毎日は、まさにそんな状態。

大好きなお母さんに

自分の気もちをどう伝えたらいいのか

わからないんです。



だから、お母さんが
聴く力を磨きましよう。
話す力を磨きましよう。

子どもの「大好き！」を
受け止められるのは
お母さんただひとりなのですから。



はじめに

お母さん、お父さん。

子どもにこんな質問していませんか？

「幼稚園は楽しい？」

「お友だちと仲よくできた？」

「いじめられてない？」

「なんで怒ってるの？」

けれど返事は

「別にー」「わかんない」の一言。

親がいないところで、一体どんなことしてるんだろう？

子どもの本音がわからない。自分の子どもなのに……。

なんていうふうに感じて

子どもとの会話に自信をなくしていませんか？

断言しましょう。

子どもとの会話には「コツ」が必要です。

「愛情」だけではダメなんです。

なぜなら愛情は、会話のコツがわかって、初めて伝わるものだからです。

でも、よく考えてください。

子どもとの会話以前に

そもそも、話し方・聴き方を学ぶ機会がない私たちに、

知識がないのはあたり前の話。

だからこの本では

子どもが聴いてくれて、話してくれる会話のコツをご紹介します。

ご挨拶が遅れました。私は、天野ひかりと申します。

もともとテレビ局のアナウンサーで、「話す」「伝える」「聞く」ことを徹底的に学びました。一般人から専門家、芸能人、子どもからお年寄りまで、多種多様の人と話すことを生業なりわいとしていて、コミュニケーションの力を鍛えられました。

そして、結婚、出産をきっかけにフリーアナウンサーとなり、仕事と子育ての両立に突入。最初は、本当に大変でした。

こんなにかわいい我が子を人にあずけて、なぜ、私は仕事に行くのか……。声を上げて泣いたこともあります。

逆に、もうちょっと仕事をしたいの、なぜ保育園のお迎えに走らなければならぬのか……。仕事と育児、どちらも中途半端に感じて、大好きなアナウンサーの仕事を辞めようかと思っただけです。

そんな中、NHKの「すくすく子育て」という番組のキャスターに抜擢ぼってきされ、専門家の方々のホスト役を務める中で、どんどん子育ての世界にのめり込んでいきます。

各専門家の先生から、子どもの脳や心理の発達、言語の獲得、栄養・睡眠のメカニ

ズム、骨格・歯・視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚などがどのように成長するのか、赤ちゃんの本当の力を科学的に学び、それを自分の子育てに生かしたら、それまで迷っていた不安が、いっぺんに解消されました！

そして子どもといっしょにいる時間の長さではなく、どんなふうにいっしょに過ごすかが重要だとわかりました。

さらに、知識があつて子育てすると、何も知らずに子育てするのでは、こんなにも子育てのおもしろさが変わることを確信したのです。

一方、子育てに悪戦苦闘するお母さんたちを見ていると、はがゆい気もちでいっばいになりました。だって、何の武器も持たずにボスキャラに戦いを挑んでいるのと同じことをしているのですから。

そこで、アナウンサーの経験と、多くのお母さん、お父さんとの対話をもとに、親子のコミュニケーションを手助けする「NPO法人 親子コミュニケーションラボ」を仲間とともに立ち上げました。今まで2万人以上のお母さん、お父さん、お子さんにお会いして、いろいろなことをお伝えしています。

その中でも人気なのが、親子の会話の講座です。毎回、多くの方々に参加していた
だいています。

私が子どもの気もちや本音を代弁すると、我が身をハッと振り返り、泣き出してしま
うお母さんも大勢います。きっとそれまでひとりで抱えて、空回りし、自分を責め
てしまっていたのでしょね。

お母さん、お父さん。

悩むのはもうやめましょう。

共働きで、子どもと話す時間が少ない……と嘆くのも、
本当にこのままでよいのかな？ と自信をなくすのも、
あのとき、ああしておけばよかった！ と後悔するのも、
今日で終わりです。

さあ、子どもと話すちよつとしたコツを知って、最高の子育てを楽しみましょう！

監修者・汐見稔幸先生からのメッセージ

さすがひかりさん、と感心させられることがいっぱいの本です。

何よりも、ひかりさんがアナウンサー出身ということが大きいですね。アナウンサーは自分があればこれしゃべるのではなく、相手にいかに気もちよくしゃべらせるかということに訓練されますが、それは親子の会話でも同じということを随所で教えてくれています。

もうひとつは、書かれていることの大部分が、机上の理論ではなく、ひかりさんが我が子と格闘しながら見つけたということです。それが強みですね。じつに説得力がある。単純な理論ではないですね。だから、だれだってできると思わせる不思議な力があるんです、この本には。

そして何よりも、母親の言葉のことを書いているのですが、中身はすべて、子どもの育ちにとってプラスかどうかという視点で貫かれていますところがすごい。そういうふうには話すと、あなたの子どもはどう感じると思いますが、という視点ですべてを説明している。それでいて、そんなの無理というようなことはひとつも書かれていない。子ども応援の本でもあるんです。

あらためてひかりさんはすごい人なんだと感心しました。

この本が、たくさんのお母さんたちの「救いの本」となることは間違いない。

はじめに

監修者・汐見稔幸先生からのメッセージ

6

11

Chapter

1

会話以前の大事な話

会話以前に知っておくべきこと 10歳までの親子の会話が、人生を決める

18

会話以前に知っておくべきこと 「認める言葉」が子どもの器を大きくする

24

会話以前に知っておくべきこと 悲しいことに、日本の子どもは自分に自信がない

28

会話以前に知っておくべきこと 子どもに正論を言っても意味がない

32

Chapter

2

聴いてくれて話してくれる 会話のコツ

会話のコツ① 子どものよいところ、悪いところ、どちらも認める

38

会話のコツ②	会話の目的を明確にする	42
会話のコツ③	聞き出そうとしない	46
会話のコツ④	ひたすら、うなづく	52
会話のコツ⑤	子どもの言葉をくり返す	56
会話のコツ⑥	子どもの気もちを、言葉に置き換える	60
会話のコツ⑦	「気もち」を受け止めてから、4W1Hで「事実」を聞く	64
会話のコツ⑧	指示しない。禁止しない	70
ほめ方のコツ①	あたり前のことをできたときに、口に出してほめる	76
ほめ方のコツ②	最高のほめ方は第三者からの一言。最低なほめ方は比較の一言	80
叱り方のコツ	主語はーにして叱る	86
表情のコツ	表情と発言を一致させる	94
プラスアルファのコツ	子どもとの距離が縮まる、ちょっとした「コツ」を知っておく	100
男の子・女の子のコツ	女の子は先を見ながら生きる。男の子はこの瞬間を生きる	104

Chapter

3

シーン別 会話のコツ

今日のできごとを聞きたいとき	110
外で騒ぐとき (飲食店や電車の中など)	114
宿題をやつてほしいとき	118
片づけてほしいとき	126
時間の感覚を身につけさせたいとき	132
テレビやゲームをやめてほしいとき	136
「買ってー」「欲しいー」が止まらないとき	140
ごはんを食べないとき	144
早く着替えてほしいとき	148
朝、起きないとき	152
夜、寝ないとき	156

お手伝いをしてほしいとき	160
兄弟姉妹にやきもちをやくとき	164
兄弟姉妹でケンカが始まったとき	168
あまり言ってほしくない言葉を連呼するとき	174
乱暴な言葉つかいをやめさせたいとき	178
会話が続かないとき	182
先生とうまくやっているか聞きたいとき	186
友だちと仲よくやっているか聞きたいとき	192
悩みがないか聞きたいとき	196
友だちの悪口を言うとき	200
いじめられていないか知りたいとき	204
いじめられていることが明確にわかったとき	208
いじめていることがわかったとき	214

将来の夢を聞きたいとき	220
離婚を伝えるとき	224
赤ちゃんはどこから生まれてくるの？ と聞かれたとき	228
生理や夢精のことを伝えるとき	234
おわりに	239

Chapter

1

会話以前の
大事な話



— 会話以前に知っておくべきこと —

10歳までの
親子の会話が、
人生を決める

まずは親の役割を考えてみましょう。





親の役割とは、一体何でしょうか？
目を閉じて、ちよつと考えてみてくださいね。

頭に浮かんだのが

- ・親の言うことをきける子にすること
- ・やらせて、できるようにさせること
- ・間違いを指摘して、正解を教えること

こんな言葉だったら、残念ながら大きな間違いです。

まずはその思い込みから卒業しましょう。

親のいちばん大切な役割は「子どもの自己肯定感を育てること」です。

多くの育児書で言われているので、「そんなのもう知ってる」と思われるかもしれませんが、自己肯定感の意味を正しく理解していますか？

自己肯定感とは

「ぼくは、ぼくだから大丈夫。わたしだから大丈夫」

「ぼくは必要とされている。わたしは愛されている」

「ぼくは自分が好き。わたしはわたしのことが好き」と思える、強い心です。

自己肯定感が育まれると

・ 何かに挑戦して学んでいける

・ 壁を乗り越えられる

・ 相手の気もちや立場を思いやれる

こんなことができるようになると言われていきます。

だから、すごく大事なものです。

自己肯定感と聞くと、この世に存在しない抽象的なものに思えますが、実際に存在します。それは脳の中です。もう少しくわしく説明しましょう。



① 呼吸や睡眠によって、体を健康に保つ働きをする「**脳幹**」。

② 心を司り感情を育む「**大脳辺縁系**」。

③ 考える、記憶するなど、脳の高次機能を司る「**大脳（皮質）**」。

この3つのうち、①②の働きを整えることで、子どもの自己肯定感が育まれます。でも多くのお母さんが2つの行程をすつ飛ばして、1+1=2だと教えたり、英語の発音や社会のルールを教えたりして、③ばかりに働きかけています。③は、①と②を整えて初めてパワーを発揮するところです。

つまり順番が大切です。

①生活リズムを整えて**体を育み**、②親に認められ愛されていると実感して**心を育む**。これが自己肯定感を大きくするための基本です。

いつも私は講演などで、**自己肯定感を育てることを「器を大きくする」と表現しています。**

なぜなら、子どもが身につけるべき知識や情報、社会のルール、他者とのコミュニケーションを「水」とするなら、それを受け止める「器」は大きくて、深くて、丈夫

であってほしいからです。

怒られたり、失敗したりしたら、ヒビが入ってしまう器や、すぐに水がいつぱいになってしまう小さな器では、非常にもつたいたいと思いませんか？

親がすべきことは、この器（自己肯定感）を大きくすることです。

でも多くのお母さんが、子どもの器を大きくする前に、水（知識・情報・社会のルール）を注ぐことに一生懸命になっています。

栄養価の高い水、有名な水、みんなにほめられる水を汲んできて、まだ育っていない器に入れる。でも器が小さいから、あふれてしまう。そしてまた汲んで、あふれさせて……と、ヘトヘトになっているお母さんたち。なかなか水が入らないことにイライラするお母さんもいます。

つまり「何度言ったらわかるの！」と叱ってしまうお母さん。

本当は子ども自身が水を探し、自分で選び、自分で汲んで、自分で頭に入れないと、水は力を発揮しません。



だから、親がすべきことは水を注ぐことではなく、器を大きくすることなのです。

そして自己肯定感の鍛え方（器を大きくする方法）は、ただひとつ。

それは「親の言葉かけ」です。

親が子どもにかける言葉だけで、自己肯定感は育ちます。子どもによって、あたりなかつたりするものではありません。子どもには自己肯定感を育んでいける無限の可能性があるので。

いちばん近い存在であるお母さんとお父さんの言葉によって、長所はもちろん欠点も含めて、自分は丸ごと認められている、自分は丸ごと愛されている、と実感できる。「ほくは、ほくだから大丈夫。わたしだから大丈夫」と感じ、自己肯定感（器）はどんどん育っていきます。

ただ、10歳までに器を大きくすることがポイント。それ以降は、この成長がゆるやかになっていくます。