

聴く

「傾聴」と「受容」



気持ちを受け止める

子どもの話を聴く時、真意を十分に測らずに、つい軽く受け答えをしてしまったりすることはないでしょうか。子どもの気持ちや考えを上手に受け止めるために、教育相談の手法である「傾聴」や「受容」が活用できます。

教育相談においては、子どもの話に耳を傾けることを「傾聴」と言います。また、聞き手が自分の気持ちを脇において、子どもの気持ちを推し量りながら聴くことを「受容」と言います。このような関わりを心掛けることで、子どものもつ「悩み」や「不安」の解決を手助けすることができます。

- 保護者：子どもが友だちとけんかしたことを私に話し掛けてきた時、「気にしても始まらないよ、大丈夫」と言ったら、「どうせ私のことなんか」とあまり話をしてくれなくなりました。
- 教師：自分の気持ちを分かってほしかったのかもしれませんがね。そんなとき、「傾聴」といって、相手の話に耳を傾けるようにする関わりを意識するといいですよ。
- 保護者：子どもの話を聴いていると、「それは違うでしょ」とか「絶対にダメ」と、つい言ってしまうのです。そのことも子どもが心を閉ざしてしまうようになった原因の一つかも知れません。
- 教師：そうですね。子どもが相談してきたときには、相手の気持ちにより添う「受容」という関わりも大切になってきます。どちらも教育相談では非常に大切にしていることです。

「傾聴」や「受容」を生かした関わり方

「傾聴」 子どもの顔を見ながらうなずいたり、受け止めの言葉を発したり、こちらから質問したりするなど、丁寧かつ積極的に話に耳を傾けます。

例：「うん、うん」「それは大変だったね」「つらかったんだね」

「受容」 反論したくなったり、批判したくなったりする気持ちを脇において、子どものそうならざるを得ない気持ちを理解しながら聴きます。

例：「そうだったんだね」「あなたの気持ちはわかるよ」

