



このニュースレターが皆さんのお手元に届く頃には、桜の花があちらこちらで一斉に咲き始めているでしょうか。

毎号、マザーズサポーターが皆さんの「納得できる今」のためにお役に立てる情報を発信しています。

春は、新しい出会いや生活が始まる季節ですね。4月、「どんな先生や友達に出会うのだろう・・・」「上手くやっていけるかな・・・」子どもたちは、期待と不安が入り混じりドキドキわくわくの毎日。その様子を見守る親もまた同じ気持ちではないでしょうか。

とはいえ、新しい場所でどんな人と出会うかは自分では選べません。最初の1ヶ月は、日々緊張しながらも、過ぎて行き、五月病という名前があるように、5月の、連休明け頃には息切れになるということがあるかもしれません。

■ こころのエネルギー補給

息切れ状態のときは、エネルギー不足かも知れません。車が走るためにガソリンが必要なように、人が行動するためにも心のエネルギーが必要です。なんだか疲れているみたい、元気が無いなど感じたら、こころのエネルギー補給が必要です。そこで、エネルギー残量に目を配る視点も大切になります。

一旦ガス欠になってしまうとトラブルに巻き込まれたり、満タンにするのに時間がかかったりするもの。そんな時、親ができる方法の一つが【聴く】という方法です。

<ポイント>

- ▶ 聴き手は相手の話を評価したり・判断せずに一生懸命聴く「あなたはそう感じたんだね。そう思うんだね。」と受け止める
- ▶ 聴く時間は相手の為にあると心得る
- ▶ 何かをしながらではなく、うなずいたり、目を見たりしっかり聴いている事が伝わるように聴く

この方法で聴いてもらった子どもは、自分をとても大切にしてもらったと感ずることが出来ます。その結果、自信がなくなったり折れそうな心にエネルギー補給できるのです。

大切にしてもらった相手にはまた話そうと思います。

話すことでまた、力が湧いてきます。次の一歩が踏み出しやすくなります。

■ 一生懸命【聴く】

今中学生の娘が、小学5年生の時でした。5月の連休中にクラスの2人の友達(Aちゃん・Bちゃん)と遊ぶ約束をし、楽しみにでかけました。親としても新しい友達ができたことに、ひと安心。

ところが帰宅した様子がいつもと違います。大好きなおやつに手もつけず、テーブルの前で下を向いて考えこんでいます。

「どうしたん？話し聴かせて」と声を掛けるとポツリポツリと話し始めました。ポトポトと涙も一緒に。「Aちゃんに仲間はずれにされた」ー私は一瞬、お腹がカッと熱くなり「何でなん?」「あんたもなんかしたんちゃうの?」「そんな子とは付き合うことない」と口をついて出そうになりましたが、その言葉をぐっと飲み込み、私の考えは伝えずに、「そうか」「それで?」とうなずきながら一生懸命、話を【聴く】に徹したのです。

すると娘は、胸に詰まった想いを吐き出すかのように話し出しました。涙でぐしゃぐしゃになりながら・・・。

時間にすれば15分ほどでしょうか。ひととお話し終えると、「なんか、話したら、胸がスーッとしたわ。軽くなった感じ。」と表情が緩みました。その様子に私まで、カッと成った最初の気持ちが消えていました。娘は次の日、まずBちゃんに話をし、2人でAちゃんに話をしたそうです。

この後も度々、娘も私も思春期の入り口独特の、同じような人間関係に悩むわけですが、何度かこの【聴く】のおかげで乗り切れたように思います。

こちらに余裕が無いとついつい親の価値観・判断で口を挟みそうになります。いつでも聴く体制に入れるかという意識しないとなかなか難しい。「この子も大変なんだな」と頭を切り替えて、ここぞと思ったとき、まず始めに一生懸命話を【聴く】でエネルギー補給してみませんか。

文責 藤本佳子

〒658-0047 神戸市東灘区御影3丁目2-11-306号

NPO法人 マザーズサポーター協会



「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第11号」をお読みいただきありがとうございました。

過去に情報提供のご希望があったみなさまに、送付させていただいています。

今後も更に内容を充実させ、育てる側に役に立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信させていただきます。

不定期の季刊紙としてHPや書籍では読めない情報を郵送でお届けできるように、メンバーで頑張っていきます。

もしご不要の場合は、お手数ですが下記のメッセージシートにお名前を明記の上「不要」とご記入いただきFAXか、メールを頂けたらありがたいです。どうぞよろしく願いいたします。

ご意見、ご感想などもいただけましたら、今後に反映していきたいと思います。

いつでもお待ちしております。

感想

HPなどに掲載(イニシャルやペンネーム)させていただく場合がありますので、好きなお名前をお聞かせ下さい。

お名前

ありがとうございました！！

～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる「自立型支援方法」～

<http://m-supporter.com>

FAX:078-731-0615

mothers@m-supporter.com

NPO 法人マザーズサポーター協会

