

PTA教育講演会

令和元年11月9日(土)本校体育館にて、NPO法人 心のサポート「親学」代表理事の神田淳子氏をお招きし、『子どものやる気と親の存在～心の成長 目に見えないものの大切さ～』について講演して頂きました。

親自身の心の在り方が、子どものやる気につながる!

親子関係は、すべての人間関係の礎であり、より豊かにするためにはまず、親である私たちが、頑張っている自分自身を認め(自己承認)、許すこと(自己受容、自己肯定感)が大切なんです。

～毎日自分に言ってみよう～

『そんなところもあるけれど、それが今の私です。
それでOK!! それで順調!!』



講師

NPO法人
心のサポート
「親学」

代表理事
神田 淳子氏

自分自身を認めると、他者(子ども)のことも認められるようになる!

親が自分自身を受け入れることで、子どもへの共感力・傾聴力が高まります。親が聴き上手になり、子どもの気持ちに共感することによって、子どもは自分が愛されている存在なのだと感じ、安心感や癒しを得ます。人は正しいことを伝えられるよりも、まず自分の気持ちをたくさん聴いてもらうことで安心するのです。

～子どもの心を抱きしめよう! 傾聴・共感のポイント～

“なるほど～” “たしかに～” “そうだよね～” “あなたの言うとおりだね” という魔法の言葉で、まずはダメだしや否定をしないで、耳を傾けて相手の心を抱きしめて。

神田先生の明るいトークに、会場内は和やかな雰囲気に。楽しく学ぶことができました。貴重なお話を有難うございました。



熱心にメモなどを取りながらお話に耳を傾ける保護者の方々。それぞれの子育てに活かしていくよききっかけになったことと思います。

幸せなコミュニケーションのために

- ◆私メッセージ(Iメッセージ)を使う。自分の考えや気持ちに“私は～”をつけて表現する。例)「OOだと、私は(お母さんは)すごく嬉しいな♪助かるなあ♪」
- ◆「なんであなたはいつも～なの?」というような相手に焦点を合わせる(YOUメッセージ)だと相手が辛くなってしまふ。
- ◆ハグ(Hug)・握手・ハイタッチなどのスキンシップも効果的。精神的な安定をもたらすホルモン(オキシトシン)が増える。
- ◆怒りの感情のおおもとを考えてみる。イライラや怒りには、不安・心配・寂しい・悔しい…等の感情が隠されています。怒りがわいたら6秒数えてみて。

