

家庭で実践！効果を実感！

JIYD 事務局

先日、東京都府中市内の小学校 PTA でセミナーを実施しました。テーマは「家庭で身につけるライフスキル」。その小学校の保護者(小学校 3 年生と 2 年生のお母さん)でもあり、JIYD スタッフでもある方が、セミナーで学んだことを家庭ですぐに実践！効果を実感！

セミナーでは、お母様方に「上手に話を聞く方法」を練習していただきました。どんな行動が聞き上手なのか説明をうけた後、2 人組になり、話し役と聞き役になって 1 分ずつ交代で上手に聞く方法を実際に練習。最後に講師から、「一日まずは 1 分、お子さんの話を聞き上手になってきてあげてくださいね」との話がありました。そして、保護者兼スタッフは早速、ご主人も一緒に家庭で実践！その内容をご紹介します。

セミナーに参加して、家庭でも使ってみよう！と思い、早速、「親子全員 1 分間ずつ交代で今日の出来事や思ったことを話し、聞き上手になって聴く」という実践をはじめました。

2 人の子ども(小 3 女と小 2 女)は、はじめは「1 分なんて長くていやだー！」と言っていたのに、聞く側の 3 人が目を見て、楽しそうにうなづき、ちゃんと聞いてから質問したり感想を述べたりしていたら、「もっと話したい！1 分じゃ短いから 2 分にしよう！」と言うようになりました。特に、最近反抗的で、学校のこともあまり話してくれなかった長女(小 3)が、「もっと話したい！」とってくれました。今まで話してくれなかったのは、母親である私の聴き方にも問題があったのかと気づき、反省しました。

また、長女は、話すことが得意ではなく、それを最近自分でも自覚しているようで、「私は聞く方の練習だけじゃなくて、話す方も練習したいから毎日続けたい！」とも言っています。

ライフスキルってすごい！と実践して一日で感じました。家に帰ってさっそく実践できたのは、セミナーの時に実際に練習したからだと思います。ただ講師の話を聞くだけのセミナーだと、実践に至らなかったかもしれません。家庭で実践してみると、とてもいいプログラムだと改めて実感でき、親子関係にもあつという間にいい効果が表れ、もっと学んでもっと実践したい！と思いました。

JIYD

