

# セカンドステップ®通信

Vol.2

## 第1章 レッスン5「気持ちを話す」

今回のレッスンでは悲しい気持ちに対処する方法として信頼できる大人に話すことを学びました。子どもは様々な悲しい体験をします。自分で問題解決をすることは大切ですが、信頼できる大人と気持ちについて話し合うことも有益です。

今回のレッスンでは次の3点を練習しました。

1. まず自分の気持ちに気付く。
2. その気持ちと自分の置かれた状況と関連させて考える。
3. 信頼出来る大人に気持ちを打ち明ける。

これまでのレッスンでも体に起こる様々な手がかりから自分の気持ちに気が付き、その理由を考えるように練習しました。更に「○○だから(理由・状況)、○○な気持ち(感情)になる。(例:プレゼントを買ったから驚いている。)」と完全な文章で様々な気持ちを述べるように促してきました。山田スーニーさんという作家も、「自分の答え(意見)を出し、その論拠(理由)を述べるのが相手に伝わるために必要なこと」と主張しています。

自分にとって信頼できる大人は誰なのかを皆でリストに挙げました。そしてその大人に自分の気持ちを話すと気持ちが楽になることを様々なロールプレイを通して学びました。

### 家庭での展開:

古典的名著であるD.カーネギーの『人を動かす』にあるように、人間関係を良好にする重要なスキルのひとつは、相手の話をしっかり興味を持って聞くことです。私も反省することしきりですが、ついつい自分が話をするのが多くなってしまいます。また子供の話を聞くときに仕事等の作業を止めてしっかりと話を聞くことが出来ているでしょうか。今回子ども達は信頼できる大人に話すことを学んだわけですが、私たち大人も信頼される大人になるために、人の話を聞くスキルを学ぶ必要があるのかもしれません。

お子さんが自分の気持ちを伝えてくれた時には、いきなり解決策なり評価を伝えるのではなく、「そうか、うまく質問に答えられなくて、悲しい気持ちだったんだね。」などとオウム返しのように答えてあげてください。

ついつい(特に私も含め男性に多いようですが)大人は「じゃあ、こうすればよかったのに」などと答えてしまいますよね。これは大人同士の会話でも同じことが言えます。

セカンドステップを効果的にするには、ご家庭での援助が大切な役割を果たします。子どもが学校で何を学んでいるか?新しいスキルを理解し練習するために家でどのように援助できるか?について手紙をお届けします。セカンドステップのレッスンをどうぞご自由にご覧になってください。セカンドステップに関するご質問やご意見があれば、ご遠慮なくお寄せ下さい。