



たんぽぽ

八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室だより
令和7年 10月号
文責 古杉 敬子

子供への言葉かけ特集！！

子供への言葉かけがかえって、ストレスにつながってしまう、子供とよい関係を保つ言葉かけをするにはどうしたらよいのだろうか、という悩みをよく聴きます。

今月は、相談があったいくつかの場面での子供への言葉かけの例を紹介してみます。

みなさまだったら、どのような言葉かけをされますか？場面を思い浮かべながら、考えてみましょう。



場面1

仕事から帰ってくると、食べたものがテーブルにそのまま、リビングが散らかっている様子をイラっとした。

ポイント⇒“相手を責める言い方”ではなく、行動を促す自分の気持ちを伝えます。

例：▷**気持ちを伝える**

「私が、仕事から帰ってくるまでに片付けておいてくれると嬉しいな。

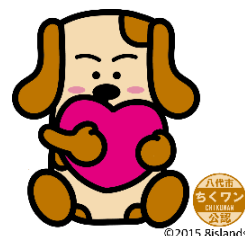
疲れも吹き飛ぶよ」

「帰ってきて、散らかっていると落ちつかないんだよ」

▷**一緒にやる**

「使ったものは、元のところに戻そうか。一緒にやろう」

「片付けたら気持ちがいいね！」



場面2

「私は、太っていて悩んでいる」と子供さんから言われた。

ポイント⇒まずは、否定せず気持ちを受け止めます。そして、具体的な方法を一緒に考えます。

例：▷**気持ちを受け止める**

「そう思っているんだね。気になっているんだね」

▷**一緒に考える(一緒に取り組む)**

「あなたが、笑顔で元気に過ごせるように一緒に調べてみようか！」

「私も健康には気をつけたいと思っていたところだよ」

「誰かと一緒にやると続けていけそうだね！」

「日曜日に公園に行ってみようか！」

「体によさそうな料理を一緒に作ってみる？」

場面3

友だちに誘われて部活を始めた子供が周りの子供とのレベルの差がでてきて、辞めるとは言わないが「行きたくない」と言うようになった。

ポイント⇒「選択する力は安心感から！！」

例：▷悔しい思いをして帰ってきたら・・・（気持ちを受け止める）

「それは、悔しい思いをしたね」

「だけど精一杯頑張っているね。きつことはない？」

▷我慢してはいないか・・・（話を聴く）

「きついことがあったら、我慢しないで何でも話してね」

「何でも話してくれたら、嬉しいよ。いつも味方だからね。安心してね」

▷行きたくないと言った時は・・・（気持ちを受け止めて、一緒に考えて安心させる）

「だから行きたくないんだね」

「話してくれてありがとう。悩んでいることがあったら、一緒に考えたいといつも思っているんだよ。安心してね」

「それじゃ、一度お休みして、それでもやっぱり行きたくないなら、その時にまた考えようか」

子供から、このような相談があった時に「そんなことないよ」と言ってしまいがちですよね。本当に“心配しなくていいよ”と安心させようと思って言われるかと思いますが、「そう思っていないのに言っている・・・軽く扱ってる」と、忙しい親の心を見抜いている子供の気持ちを聴くことがあります。

子供は、親に自分のことを聴いてもらいたいと思っているはずです。そのような時にこそ、子供が真剣に心配してもらっていると感じることが大切です。

『自分のことをわかってもらっている、見守ってもらっている』という安心感は、子供の自信につながっていきます。

*メール配信で読みづらい場合は、各校区のコミセンに印刷した『たんぽぽ』を置いています。どうぞ、ご利用ください！

～子供のことで、悩みや不安を抱えて困っている時は、どのような内容でも構いません～
相談してください。お待ちしております！！

●相談方法

- ・電話 0965-33-6145（相談室専用）
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
（または、右の二次元コードから）
- ・来所面談 やつしろ子ども支援相談室
（八代市役所4階 教育サポートセンター内）
八代市松江城町 1-25

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

