

セッション 4 会話の発展方法

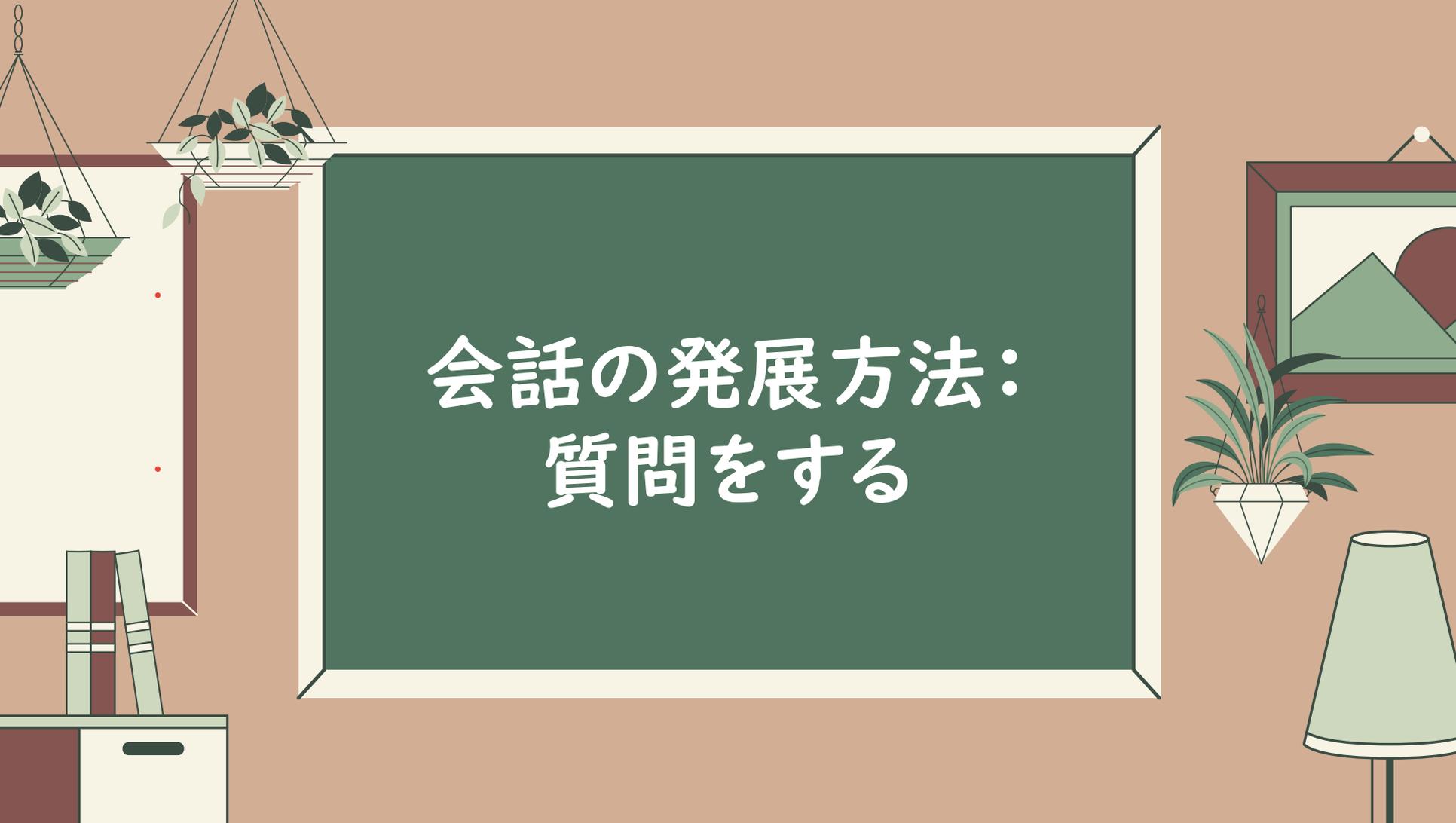
講師 赤木 伸明



内容

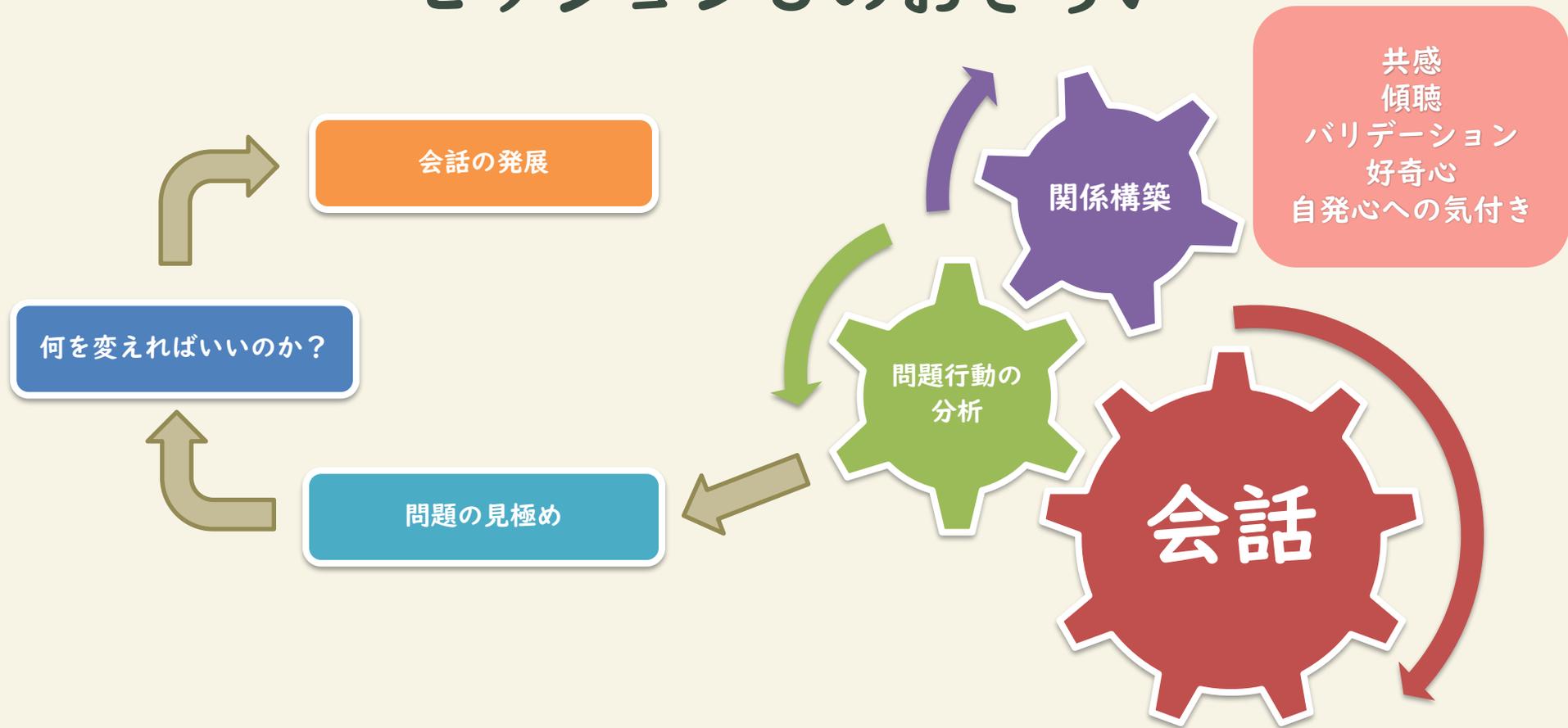
1. 会話の発展方法: 質問をする
2. 実践例
3. 行動変容中に起こりうる障壁と対処法
4. しつけと共感・承認を両立させる方法





会話の発展方法：
質問をする

セッション3のおさらい



会話の発展方法：質問をする

質問をして会話を発展させる

クローズドクエスチョン

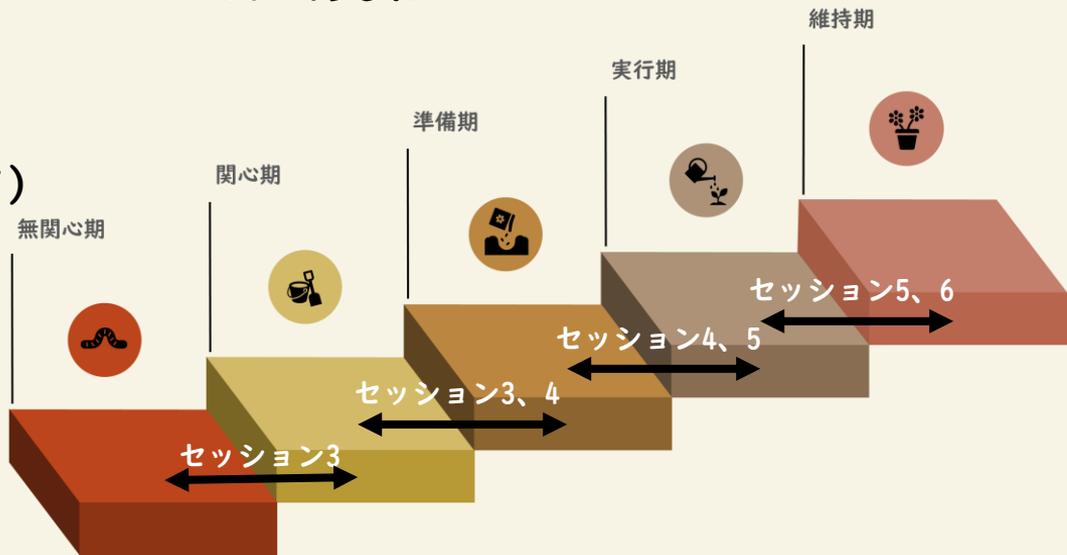
「はい」「いいえ」で答える質問

オープンクエスチョン

自由に答えられる質問

(なに、どこ、だれ、いつ、どうやって)

行動変容ステージ



質問のタイプ

クローズドクエスチョン

- 真実の確認
- 「はい」「いいえ」の二択で回答する。
- 質問者が会話をコントロールできる。

オープンクエスチョン

- 情報の収集
- 物事の説明や叙述・描写を求める。
- 回答者（子供）に考えさせる機会を与えられる
- 考えさせることによってメタ認知力が向上する。
- 回答者（子供）の意見や感情を確認できる。
- 回答者（子供）が会話をコントロールできる。

オープンクエスチョンを使って会話を展開する

質問のタイプ

クローズドクエスチョン

オープンクエスチョン

何か問題あるの？

ストレスが溜まっているの？



何か問題あるみたいだけど、どうしたの？

ストレスが溜まっているみたいだけど、何があったの？



質問をする時の注意点

「どうして」、「なんで」はなるべく使わない。

- 「どうして」や「なんで」の質問は問い詰められている感じがする。

考えさせる時間、回答させる時間を十分に与える。

- 考えている最中に別の質問を投げかけたり、答えている時に言葉を被せたりしない。



实践例



実践例

質問をする前に、子供の行動や感情を承認（バリデーション）する

承認

今凄く楽しんでいるみたいで、宿題をしたくないのは分かるよ。

スマホを見るのは止めて、宿題をきなさい。



質問

宿題、明日提出でしょ。今やらないと後でどうなると思う？

今いい所だから、後でやる。



実践例

質問をする前に、子供の行動や感情を承認（バリデーション）する

承認

先週も買ったし、もうたくさんあるでしょ。

もうゲームは買わないよ！

りょうたはゲームが好きだから、買ってもらえなくて機嫌が悪いのは分かるよ。

「でも」は使わない

でも、ゲームはたくさんあるから、買いません。

何でゲーム買ってくれないの！



実践例

質問は心が落ち着いた時にする

質問

さっき怒っていたけど、
りょうたの頭の中で何が起
きていたと思う？



落ち着いた時



実践例

問題行動への気づきを促す質問

質問

Youtubeを止めなさいって
行った時、どう思った？

承認

宿題をする前に、もっと休
みたいのは分かるし、りよ
うたはYoutubeが好きだから、
もっと見たいのも分かるよ。

昨日、宿題のこと
で喧嘩したよね…

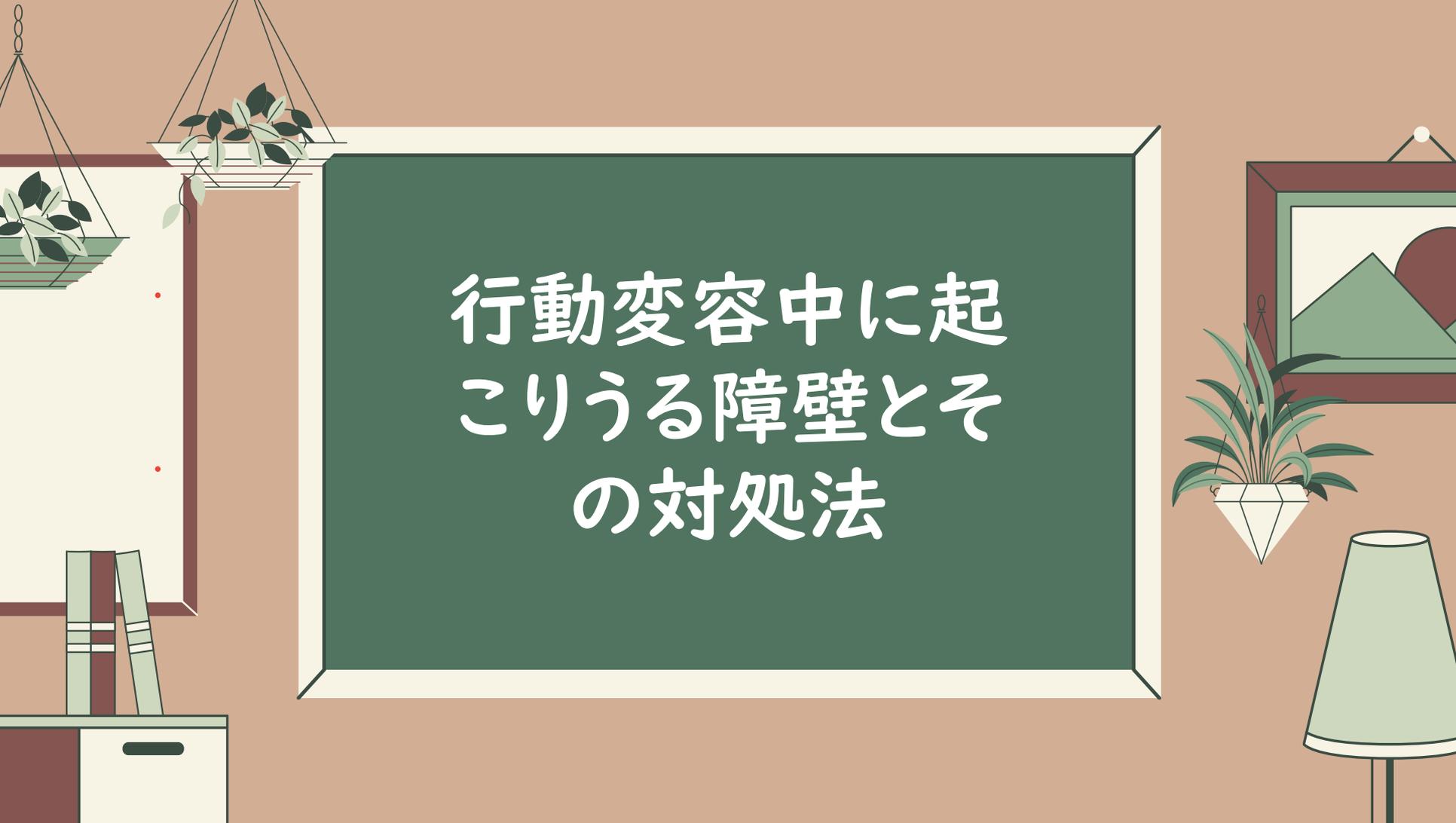
質問

お母さん、ついカッとなっ
て怒っちゃったけど、どう
してほしかった？

問題の共有

喧嘩するのは嫌だから、二
人ともどうしたら、けんか
しないようになるかな？





行動変容中に起
こりうる障壁とそ
の対処法

行動変容中に起こりうる障壁

子供が問題行動を認識していない（無関心期）

- 「そんなの全然問題じゃないよ」
- 「これが自分なんだから、変える必要ないよ」
- 「そんなの親・先生の問題でしょ」

5つのスキル・要素を使って会話を持続させる

行動変容中に起こりうる障壁

行動を変えるモチベーションがない・やる気がない（関心期）

- 「そんなことする時間がない」
- 「他の人と違う事をしたくない」
- 「別に変えなくても、他の人がやってくれるから」

5つのスキル・要素を使って会話を持続させる

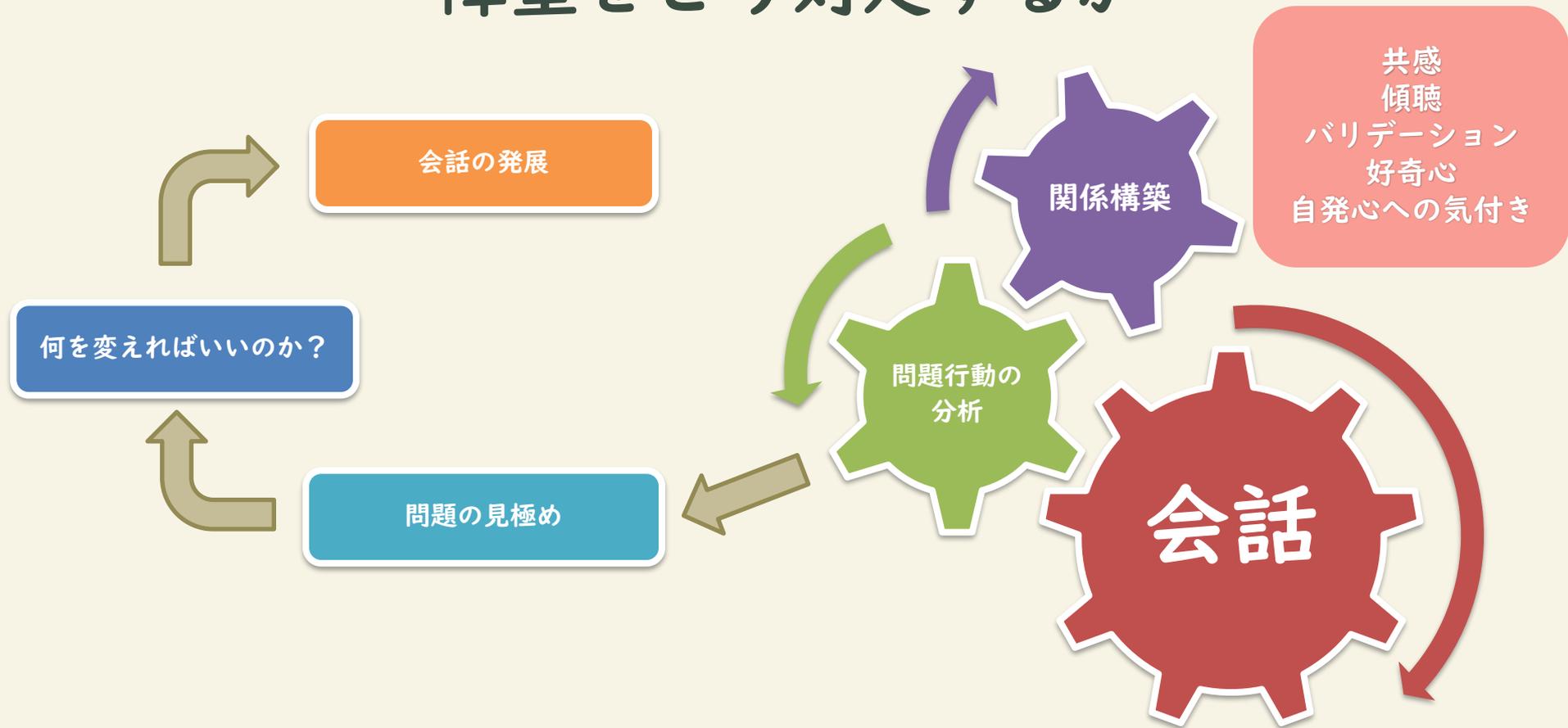
行動変容中に起こりうる障壁

停滞思考・停滞マインドセット（関心期）

- 「これが自分なんだから、変える必要ないよ」
- 「そんなの親・先生の問題でしょ」

内発的動機付け（内発的モチベーション）を支援する

障壁をどう対処するか



障壁をどう対処するか

状況：なかなか宿題を始めない

どこに問題があるか？

「ちょっと待って、後でやるから。」
「今から宿題しても終わらないし…」

どの実行機能に問題があるか？

課題の開始
(他にやりたいことがある)

障壁をどう対処するか

状況：なかなか宿題を始めない

どこに問題があるか？

「すぐお母さんと喧嘩になって、ムカついて落ち着けないんだよ」

どの実行機能に問題があるか？

注意の維持
(すぐ気が散る)

感情のコントロール
(何か言われるとすぐイライラする)
(宿題がたくさんあってイライラする)

障壁をどう対処するか

状況：なかなか宿題を始めない

「もし問題が解決したら、どうなると思う？/どういう気持ちになる？」



もし宿題を早く終わらせたら、どうなると思う？



寝る時間が出るし、宿題を気にせずに好きなことも出来る。

障壁をどう対処するか

状況：なかなか宿題を始めない

「もし問題が解決したら、どうなると思う？/どういう気持ちになる？」



もし宿題を早く終わらせたら、どういう気持ちになる？



お母さんと喧嘩しなくなるから、イライラしなくなるし、好きなことをしている時に宿題のことを考えなくていいから、スッキリする。

気持ちを聞いてあげること
で、やる気を出させる。

注意

1. 無関心期、関心期では子供が発しているメッセージを聞くことが第一。問題行動を直すことが目的ではない。
2. 子供の抵抗に適応して、子供の言動を承認し受け入れる。
3. 子供の自己効力感を支援する。
4. 結果ではなく、過程を重視する。

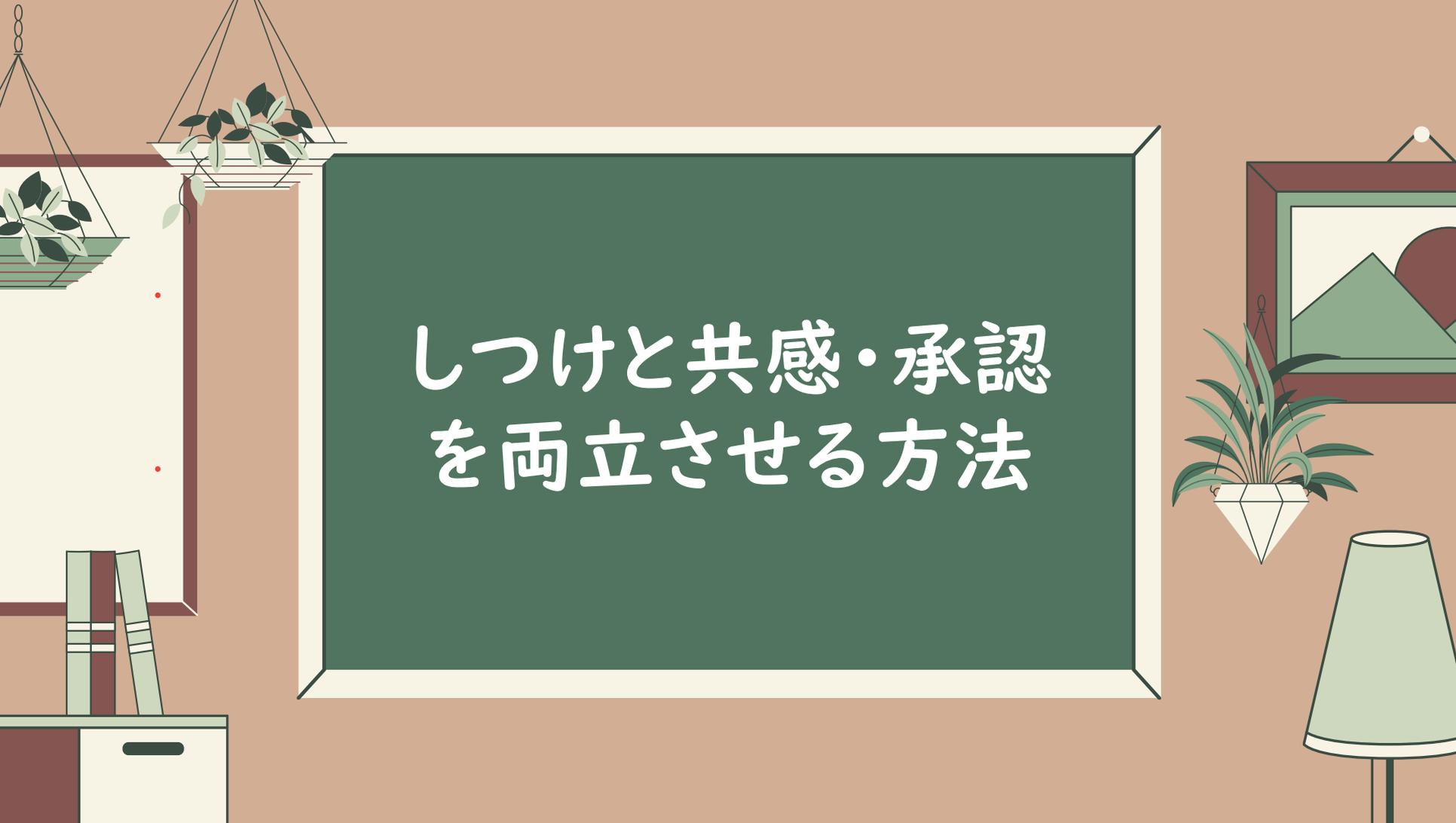


おさらい

1. 子供のどこが問題か？
2. どの実行機能に問題があるか？
3. もし問題が解決したら、どうなるか、
どう思うかについて質問をする。

過去に子供と会話した場面を思い出して、どのように会話を展開していけばいいか考えてみてください。





しつけと共感・承認
を両立させる方法

しつけと共感・承認は両立できる

子供の行動や気持ちを承認したり、共感したりしていたら、しつけができないのでは？

- やっていい事とダメなことの境界線（ルール）を明確にする。
- ルールが明確でないと、子供は問題行動を認識できなくなり、何が問題か理解できなくなる。

ルールは常に明確で、一貫性があることが重要

しつけと共感・承認は両立できる

どうやってルールを決めるか

- ルールを決めることで何を伝えたいかよく考える。
- 子供と話し合って協働してルールを決めておく。
- 話し合いの際は、子供に交渉の余地を与える。
- ルールを守らなかった時のルール（メタルール）も明確に決めておく。その場合のルールは簡潔で意味のある（関係性のある）ルールにする。

○ゲーム時間のルールを破った ⇒ 次の日のゲーム時間短縮

×ゲーム時間のルールを破った ⇒ おやつなし

しつけと共感・承認は両立できる

ルールを守らなかった時のルールと罰は違う

ルールを守らなかった時のルール（メタルール）

- ルールを守らなかった時だけに課される。
- 前もって決めておく。

罰

- 感情的な対抗心によって、罰を与えてしまう。
- 心理的、物理的な痛みを伴う。

しつけと共感・承認は両立できる

会話例

共感・承認ができていない



しつけができていない



しつけと共感・承認は両立できる

共感・承認ができていない会話例

えっ、また？

9時？何言ってんの、遅すぎ、ダメ！

みんなはみんなでしょ。ダメって言ったら、ダメです！

お母さんは仕事だからよ。お母さんがダメって言ったらダメです。そうやって、いつも反抗するから、学校で問題をおこすのよ。



まさるくんの家に遊びに行きたいんだけど。

9時ぐらいに帰る。

でも、みんな9時までいるよ。

そんなのずるいよ。自分だって遅く帰ってくることもあるくせに！

もういい！僕の話なんか全然聞いてくれない。

しつけと共感・承認は両立できる

しつけが出来ていない会話例

えっ、また？

9時？遅すぎよ。9時までいないといけないの？

皆って誰？

でも、9時は遅すぎない？

そうだけど…



まさるくんの家に遊びに行きたいんだけど。

9時ぐらいに帰る。

でも、みんな9時までいるよ。

しんごくんとか、かなちゃんとか、みんな。

僕だけ早く帰るわけにはいかないじゃん（怒）

じゃあ、いいね。

しつけと共感・承認は両立できる

しつけと承認が両立している会話例

そう？で、何時に帰るの？

9時は遅いね。9時に帰らないといけない理由はあるの？

みんな遅いね。でもね、それぞれの家庭でルールは違うの。9時だと、寝るのが遅くなるし、明日学校で勉強に集中できなくなるでしょ。

みんなより早く帰るのが嫌なのは分かるよ。【承認】じゃあ、今度うちに友達を呼んだら？そしたら、みんなより先に帰ることないし。今日は8時に帰ってきて。

んー、じゃ8時半より前に帰ってきて。いいね。8時半に帰ってこなかったら、まさるくんの家に電話するからね。8時にLINEでメッセージ送ろうか？



まさるくんの家に遊びに行きたいんだけど。

9時ぐらいに帰る。

みんな9時までいるから。

えー、でも僕だけ早く帰るのは嫌だよ。

8時半は？

分かった。じゃ、そうして。

しつけと共感・承認は両立できる

親・保護者に対して反抗的な言動を行った場合

- 悪口を言われた場合、本気で言っているのか。
- 反抗的な態度を問題行動と捉えず、子供の感情を表しているものではないか。
- 親・保護者の言動が反抗的な態度を引き起こしているのではないか。
- 落ち着いてから、話し合いをする。



今回の宿題

宿題

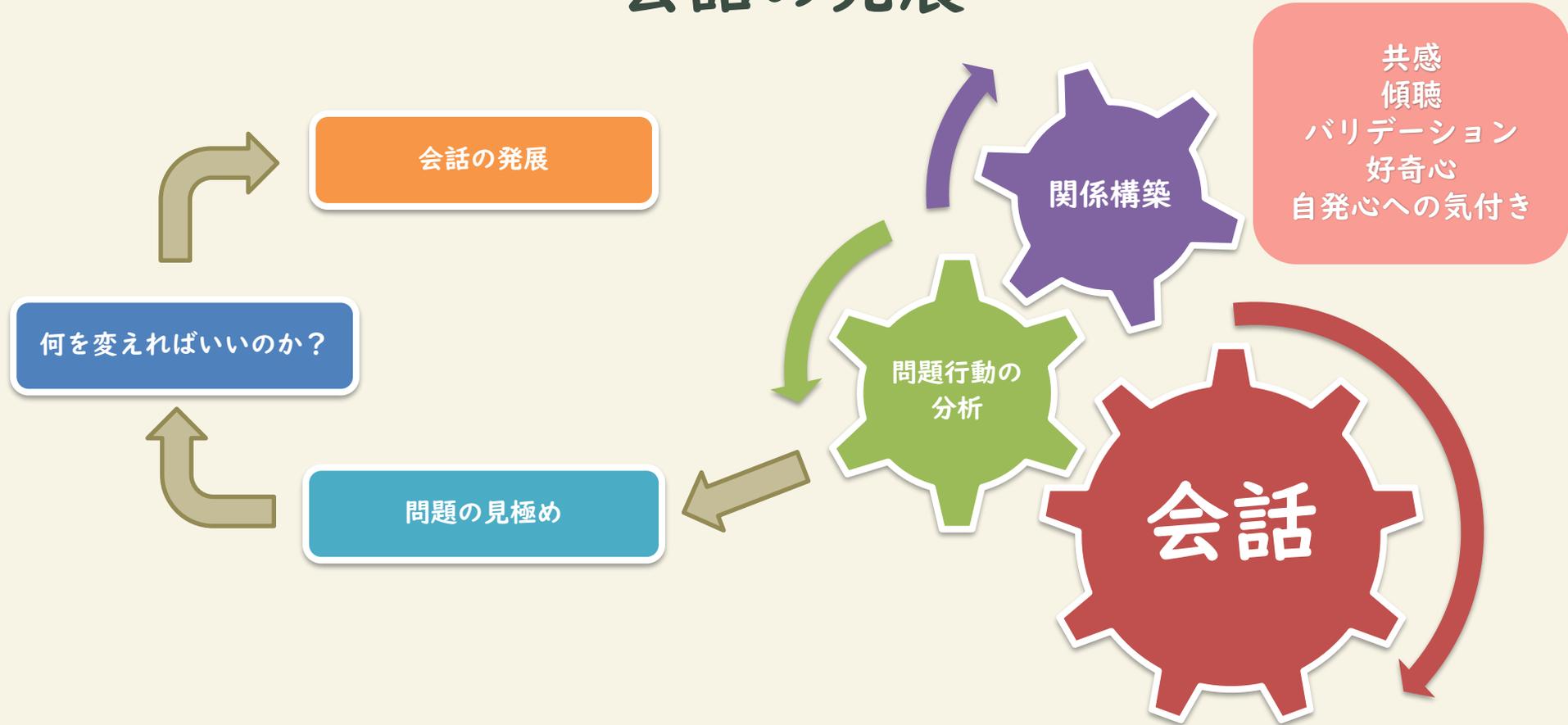
1. 子供との会話を思い出して、『子供のどこに問題があるのか?』、『どの実行機能を変えたらいいか』を考えてみてください。
2. その時、どういう質問をしてあげればいいのか考えてみてください。
3. 自分は子供に罰を与えていないか、やっていい事・悪い事のルールをちゃんと守っているか考えてみてください。





まとめ
会話の発展方法

会話の発展



会話を発展する上でのキーポイント

質問をする

- なるべくオープンクエスチョンを使う。
- オープンクエスチョンは子供のメタ認知力を向上させる。
- 十分に回答を考える時間を与える。



会話を発展する上でのキーポイント

行動変容中に起こりうる障壁

- 問題行動を認識していない。
- モチベーションが無い。
- 停滞思考・停滞マインドセットを持っている。

障壁を乗り越えるには

- 子供のどこが問題か。
- どの実行機能を変えていくべきか。
- 気づきを促せる質問をする。

共感や承認としつけを両立させる

- しつけの際のルールを明確にし、一貫性を保つ。
- ルールを守らなかった時のルールを決めておく。



Free Resources

Use these free recolorable icons and illustrations in your Canva design.



Free Resources

Use these free recolorable icons and illustrations in your Canva design.



Free Resources

Use these free recolorable icons and illustrations in your Canva design.

