

## ☆ 聴き方、話し方 チェックシート



保護者とよりよい関係をつくりながら話をするためには、以下のようなカウンセリングの技法がヒントになります。自分の取り組みと比較して、よりよい教育相談を目指していきましょう。

### つながる言葉かけ

いきなり本題から始めるのではなく、始めは相談に来た労をねぎらい、相談に来たことを歓迎する言葉かけ、心をほぐすような言葉かけを行います。

例：「お忙しい中、ありがとうございます」「お待ちしていました」

### 傾 聴

丁寧かつ積極的に相手の話に耳を傾けます。よくうなずき、受け止めの言葉を発し、時にこちらから質問します。

例：「そうなんですね」「大変でしたね」

### 受 容

反論したくなったり、批判したくなったりしても、そうした気持ちを脇において、保護者のそうならざるを得ない気持ちを押し量りながら聴きます。

例：「そういうふうに感じられたのですね」

### 繰り返し

保護者がつぶやいたことでも、こちらが同じことを繰り返すと、自分の言葉が届いているという実感を得て、保護者は安心して話すようになります。

例：保護者「できるようになってほしい」  
教師「できるようになってほしいのですね」

### 教育相談で用いる カウンセリングの技法



### 感情の伝え返し

自分の感情をうまく表現できない場合もあります。少しでも感情の表現ができたときには、同じ言葉を保護者に返し感情表現を応援します。

例：保護者「一人で悩んでいて、つらかったんです」  
教師「それは、つらかったですね」

### 明確化

うまく表現できないものを言語化して心の整理を手伝います。

例：「お母さんとしては、こんなふうに思ってきたのですね」

### 質 問

話を明確化するとき、意味が定かでないときに確認する場合、より積極的に聴いているということを伝える場合などに質問をします。

例：「それは、どういうことですか？」

### 自己解決を促す

保護者の自己解決力を引き出すようにします。

例：「これからどうしようと考えていますか？」「学校でもどのように対応していくか、一緒に考えていきますよ」

保護者が、安心して話せる関係づくりを意識していますか？