



Answer

話を聞いているのに、聞いていないと怒る

中1の娘と心を通わせるには、どうすれば？

子供さんは満足感がないのでありませんか。何かアドバイスしようなどと考えずに、無心に相づちを打ちながら聞いてみてはどうでしょうか。

■受容とあづなわ

反抗期は自立期なので、自立しようとして文句も多くなりまゝ。「話を聞いていない」と言われると親も心外ですが、満足感がないのか、ただ話を聞いてほしいだけかもしれませんね。

大人も誰かに話を聞いてほしいと思うときがあります。ただ黙って「ふうん」「そうなの」と相づちを打ちながら聞いてもら

Question 2

中学1年の娘は悩むことが多いので、努めて話を聞くようにしています。でも、気分を害すると「人の話を聞いてない」と文句を言う

ので、反抗期だからと思ってみても、内心腹が立ちます。どうしたら、娘とうまく意思疎通ができますか。

(40代後半・母親)

うだけで、自分のことを分かってもらえているという安心感から心が癒やされたり、そのうち自分でも問題の核心がはっきりしたりしてきて、解決の糸口が見えてくる場合があります。

受容的に聞くとは、自分がその意見に反対でも賛成でもなく「あなたはそう思うのね」というスタンスです。

■話を無心に聞く

自分の子供だと、話を聞きながら、親の思いが次々に浮かんでいきます。たとえば、子供から急に「したくない」と言われると、親は驚いて理由や状況を

聞き出そうと質問するでしょう。そして、子供に指示や助言をします。指示や助言だけでなく同意「そうだね」や激励「大丈夫だよ」、同情「私もそうだったよ」なども非受容なのです。そうなると子供は「本当に分かっているの」「理解しようとしていない」などと思い、交流が断たれることにもなります。

話を聞きながら、気のきいた答えを探す必要はありませんし、子供の問題を親の問題にすり替えないようにしましょう。無心に聞くとは、極論すれば「相手の悩みを自分が解決しようとしてない」ことです。

親が自分の思いに流されないで聞くようにすれば、子供はそんな親に見守られながら、内なる力を発現するようになります。