

文書番号	01-1-10	文書作成者	岩下由加里	文書作成日	平成25年5月7日
分類	全職員	文書責任者	岩下由加里	初版作成日	平成25年5月7日
タイトル	キッズボランティアへの言葉のかけ方マニュアル				

#	担当事業所	担当責任者	担当実行者	キッズボランティアに使うよい言葉	キッズボランティアに使うはよくない言	意味・理由・根拠	
<input type="checkbox"/>	1	すべて	すべて	すべて	「頑張ったんだね！」	「よくできたね！」	この言葉の問題点は、往々にして何度も繰り返されること、実際には子どもがたいして努力していないことに対しても使われることです。子どもたちは、パパやママがそう口にしたことは何でも、そう口にした時だけ、「よくやった」となるのだと思い込んでしまいます。その代わりに、「頑張ったんだね！」と声を掛けてあげましょう。子どもの「努力したこと」に注目することで、努力することは、結果よりもずっと大事なのだと教えることができます。そうすれば、子どもたちは難しいことに挑戦する時も粘り強くなり、失敗は次の成功へのステップなのだとして理解するでしょう。
<input type="checkbox"/>	2	すべて	すべて	すべて	「お手伝いしてくれるから、とってもうれしいな」	「いい子ね！」	この言葉は良かれと思って使われたとしても、こめられた思いとは逆の効果をもたらします。ほとんどの親は子どもの自尊心を高めるつもりでこの言葉を使います。しかし、残念なことにかかり違った影響を与えてしまうのです。子どもたちは、あなたに頼まれた用事をやってのけた後に「いい子ね！」と言われると、あなたが頼んだことをしたから「良い」のに過ぎないと思ってしまう。これは、「良い子」というステータスを失うことが怖くなるというシナリオにつながり、自ら率先して協力するという意欲が失われ、協力するのは肯定的なフィードバックを受けるためだ、という意識が変わってしまいます。代わりに「お手伝いしてくれるから、とってもうれしいな」と言ってみましょう。この言葉はあなたが求めている内容と子どもたちの行動があなたにどう影響するのか本当の情報を子どもたちに届けてくれます。また、あなたの気持ちは完全に省いて、「あなたが、おもちゃをお友達にも使わせてあげたのを見てたよ」という風に話しかけることもできるでしょう。そうすることで、子どもは共有することが「良い」ことかどうかを自分で判断できるようになり、ただあなたに褒められたいからでなく、自発的にその行動を繰り返すようになります。
<input type="checkbox"/>	3	すべて	すべて	すべて	「赤と青と黄色を使ってるね！ 何を描いたか教えてくれる？」	「絵が上手ね！」	子どもの作品に親の評価や判断を与えると、子どもが自分の作品を判断し評価する機会を奪ってしまいます。代わりに、「赤と青と黄色を使ってるね！ 何を描いたか教えてくれる？」などのような言い方をしてみましょう。評価を与えるのではなく、ただ観察することできれいな絵なのかそうでないかを子どもが判断できるようになります。絵について子ども自身に語ることで、自分で描いた絵を評価したり、描いた意図やスキルを共有したりする取っ掛かりを提供できます。こうした会話は、子どもが成長し芸術的な才能を伸ばすにつれてその創造性を育てるものです。
<input type="checkbox"/>	4	すべて	すべて	すべて	「弟を叩いてはいけません。怪我したら大変でしょ。仕返しされて今度はあなたが叩かれるかもしれないし。何かを叩きたくなったら、枕とかソファーとかベッドなら叩いてもいいよ」	「いい加減に止めないと、〇〇だよ！」	子どもを脅しても良いことはほとんどありません。第1にあなたはそのことで、子どもに絶対身につけて欲しくないスキル自体を教えています。つまり、相手が望まないときでも欲しいものを得るために暴力や悪知恵を使えばいいということです。そして第2に、怒りにかられて罰を持ち出したものの、それをあくまで貫くか従わなければ引き下がって結局あなたの脅しは無意味なものだと子どもに教えることになるという、困った立場に自分を置いてしまっているのです。いずれにしても、あなたは望んだ結果を得られず、子どもとのつながりにダメージを与えてしまいます。脅そうとする衝動を抑えるのは難しいですが、気持ちを共有し、別のもっと適切なことに目を向けさせるといいでしょう。「弟を叩いてはいけません。怪我したら大変でしょ。仕返しされて今度はあなたが叩かれるかもしれないし。何かを叩きたくなったら、枕とかソファーとかベッドなら叩いてもいいよ」と話してみましょう。より安全で子どもが自分の感情を表現できる他の手段を提供することで、振る舞いに明確な線引きをしつつ子どもの感情もきちんと認めることとなります。こうすることで、より優れた自制心と精神的な安定を育てられるのです。
<input type="checkbox"/>	5	すべて	すべて	すべて	片づけのお手伝いをしてくれてどうもありがとう！」	「もし〇〇したら、〇〇をあげるよ」	モノで子どもを釣るのは有害です。それは、純粋に安らぎや調和のために協力したいという思いを邪魔する場合と同じくらいひどいものです。この手の取り引きは歯止めが効かなくなる可能性があり、あまり頻繁に使っていると、こんな風に後で泣きを見ることとなります。「イヤだ！ レゴを買ってくれなきゃ部屋の片づけはしない！」代わりに、「片づけのお手伝いをしてくれてどうもありがとう！」と言ってみましょう。心からの感謝の気持ちを伝えると、子どもたちはみずからもっと手伝おうという気になるものです。もし子どもがだんだんと手伝わなくなってきたら以前手伝ってくれたことを思い出させましょう。「数カ月前、ごみ出しを手伝ってくれたこと覚えている？ あの時とはとっても助かったのよ。ありがとう！」と語りかけ、お手伝いをするのは楽しくて本質的にやりがいのあることなのだとして、子ども自身に気づかせましょう。

<input type="checkbox"/>	6	すべて	すべて	すべて	「うわあ、すごく頑張ったね！」	「お利口さんね！」	利口だねという言葉は、子どもが自信を持ち自尊心を高めるのに役立つと考えがちです。けれども残念ながら、こうしたことを褒める手法は実際には反対の結果を招きます。おまえは頭がいいと子どもに告げることで、いい成績を取った時だけ、目的を達成した時だけ、または理想的な結果を生み出した時だけ利口なのだというメッセージを意図せず送ってしまいます。それは、期待に応えなければという大きなプレッシャーになります。代わりに、努力したことへの評価を子どもに伝えましょう。結果ではなく努力に目を向けることで、本当に大事なことが何かを子どもたちに教えられる。もちろん、パズルを解くことは楽しいですが、もっと難しいパズルに挑戦することも同じように楽しいのです。前述の研究で努力に注目して「うわあ、すごく頑張ったね！」と声を掛けた場合、より難しいパズルを解こうとする子どもの割合は大幅に増えたそうです。
<input type="checkbox"/>	7	すべて	すべて	すべて	「泣いてもいいんだよ。誰だって、泣きたい時はあるから。ここにいるから、いつでも話を聞いてあげるよ」「今すぐ公園に行けないのがとっても残念なのかな？」	「泣かないで」	子どもの涙を見るのはなかなか辛いものです。けれども、「泣かないで」と言うのは子どもたちの気持ちを認めず、おまえが泣くことは受け入れられないと宣告しているようなものです。これにより子どもは感情の押し殺し方を学び、最終的にはより大きな感情の爆発につながりかねません。子どもが泣いている時は、少し距離を置いてみてください。そして、「泣いてもいいんだよ。誰だって、泣きたい時はあるから。ここにいるから、いつでも話を聞いてあげるよ」と語りかけてあげましょう。また、「今すぐ公園に行けないのがとっても残念なのかな？」というように子どもが抱えているだろう感情を言葉にしてあげることができます。そうすれば子どもは自分の気持ちを認識してそれを言葉にすることをより早くできるようになるかもしれません。また、感情を表現するように促すことは感情の調節方法を学ぶ助けになります。これはその子にとって、生涯にわたって大切なスキルとなるものです。
<input type="checkbox"/>	8	すべて	すべて	すべて	「今週末はサラちゃんと遊びたいんだよ。ちゃんとわかっているよ。そうできるように頑張ろうね。でもね、思ってもみないことが起きることもあるって覚えておいて欲しいの。だから、今週末のこと、絶対とは言えないんだ」	「〇〇するって約束してあげる」	約束が破られると子どもはひどく傷つきます。先のことはどうなるかわからないのですからこの言葉は今後一切使わないことをお勧めします。代わりに、子どもに対して正直でいましょう。「今週末はサラちゃんと遊びたいんだよ。ちゃんとわかっているよ。そうできるように頑張ろうね。でもね、思ってもみないことが起きることもあるって覚えておいて欲しいの。だから、今週末のこと、絶対とは言えないんだ」といったように誠実に言うのです。また、「する」と言ったことについて本当にベストを尽くすことも忘れてはいけません。約束を守れば信頼が生まれ、破れば絆が損なわれます。何を口にするかは慎重に考え約束を守るために努力を尽くす必要があります。
	9	すべて	すべて	すべて	「そうしたいのはわかるけど、今日は無理なんだよ」「がっかりさせて悪いけど、ダメなんだよね」	「大したことじゃないでしょ！」	大人はいろいろな形で子どもの気持ちを最小限に評価し軽く扱います。この点には、よく注意すべきです。大人の視点で取るに足らないことになって子どもたちは価値を見出すこともあるのです。そのため、子どもの視点から物事を見るように努めてください。良し悪しの線引きをしたり、子どもの要求を拒否する場合でも、その「気持ち」については理解してあげましょう。おまえの望みはたいしたことではないと説得するより、「そうしたいのはわかるけど、今日は無理なんだよ」とか「がっかりさせて悪いけど、ダメなんだよね」などの言い方をしましょう。はるかに子どもを尊重した言い方です。
<input type="checkbox"/>	10	すべて	すべて	すべて	「お友達があなたの考えを全然聞こうとしないから不機嫌だったの？」	「何でそんなことをしたの？」	あなたが問題だと思うことを子どもがしてしまったなら、そのことについて話をすべきです。ですが、感情的になって冷静な判断ができない時は子どもにとって間違いから何かを学ぶいいタイミングではありません。また、「なんで？」と問いただすことは、自分のふるまいについて子どもに考えさせ分析させるものではあるものの、大人にでさえ難しいスキルを求めていることになります。この問いかけに直面した子どもの多くは、黙り込んで自己防衛的になってしまいます。代わりに、子どもが何を感じていたのか、根本的なニーズは何だったのかを推測して会話のきっかけをつくりましょう。例えば、「お友達があなたの考えを全然聞こうとしないから不機嫌だったの？」のように。子どもが何を感じて何を必要としていたのかを理解しようと努めることで、その出来事について腹を立てている自分の気持ちが治まることに気づくこともあるでしょう。

\* 担当責任者とは、担当内容を検討して、判断、決定し、実行内容を監督する担当である。担当実行者は、担当責任者から依頼を受けて、基本手順を実行する担当である。

[Tessa Miller \(原文/訳: 風見隆/ガリレオ\)](#)

[http://www.lifehacker.jp/sp/2013/04/130427ten\\_things.html?r=m.facebook.co](http://www.lifehacker.jp/sp/2013/04/130427ten_things.html?r=m.facebook.co)