

大切にしたい家族の時間

日々、家族と過ごす時間は取れていますか。家族のコミュニケーションはしっかりと取りたいのですが、日々の忙しさに追われてあまり時間が取れていないという人も多いのではないのでしょうか。そこで大切なのは、コミュニケーションの「質」を高めるといことです。どうすれば家族のコミュニケーションの質を高められるのか、一緒に見ていきましょう。



家族のコミュニケーションの「質」を高めるために必要なこと

①こどもファーストの時間を少しでも確保しましょう

私たちのコミュニケーションは主に言語を使用しますが、態度や表情、しぐさといった非言語的な情報も重要な要素です。例えばスマホを見ながらこどもと接すると、こどもは自分が最優先にされていないと感じてしまいます。少しの時間であってもこどものことを一番に考えて、こどもと向き合う時間が取れると良いでしょう。

②こどもを変えようとするコミュニケーションを避けましょう

「勉強しないとだめ」といったこどもを変えようとする言葉を掛けていませんか。人間には、自らの行動は自らで自由にやりたいという「自律性の欲求」というものが備わっています。そのため他の人から強く促されると、かえってやりたくないという思いが生じます。何かを強制されているとこどもが感じるようなコミュニケーションは極力減らしましょう。

③こどものことを認めましょう

こどもが大きな悩みなどを抱えている時は、表情や様子に変化が見られるはずですが、そのような時に家族に話を聞いてもらい、自らのやっていることや考えていることをありのまま認めてもらえることで、こどもは安心することができます。その際、話を真面目に聞いてもらえなかったり、批判されたり評価されたりすると、こどもはもやもやした思いを消化することができなくなります。ただじっくりと、話を聞いて受け入れることが大切です。

大人もこどもも忙しい毎日だからこそ、家族と過ごす時間は大切にしたいもの。こどもは大人から認められることで、大人は自分を信用してくれるこどもがいることで、家族は大変な状況でも頑張ることのできる「安全基地」となるでしょう。そして、安全基地は日々の家族のコミュニケーションでつくられます。今日から家族の安全基地づくりを実践してみませんか。



参考：(公財)愛知県教育振興会 子とともに ゆう&ゆう2018年11月号

メディアバランスDAY^{デイ}を活用しましょう

毎月10日は、みよし市小中学校保健事業実行委員会が進める「メディアバランスDAY」です。各小中学校ではこの日を大切に、家族でテレビやゲーム、スマートフォンなど電子メディアの使用をできるだけ減らす、電子メディアの使い方について話す、だけでなく家族が触れ合う時間の位置付けにもして

います。メディアバランスDAYを始めることで、家族でカードゲームをする、家族でいろいろな動物を折り紙で作る、家族で一緒に工作をするなど、家族で触れ合う時間を増やすことができるかもしれません。大切な家族との時間に何をして過ごすかを考えるきっかけとしても、家族で実践してみませんか。