

# 親子の「やる気」心理学

第4回 受容と共感

カウンセリングルーム優心代表  
メンタルケア心理専門士®  
武沢 充孝



子どもの「やる気」を引き出す態度、  
関わり方の続きをお話しします。

カウンセリングの基本姿勢に「受容」という技法があります。日常生活の中で、誰でも無意識に「受容」という行為をしています。例えば友人との会話の中で「そうなんだ」「なるほど」などと言っていますね。これが「受容」です。

受容とセットになる態度が「共感」です。「なるほど」は納得したときに口にする受容の言葉です。それに対し、共感とは、たとえNOだとしても「相手の気持ちに寄り添う」態度を言います。言葉にすれば「○○な気持ちなんだね」などと言い表されます。つまり、YES・NOにかかわらず「相手の気持ちに理解を示す」態度です。受容から一歩踏み込むのが「共感」です。

子どもの「やる気」を引き出す関わり方の一つが、意識的に「受容」し、さらに「共感」することです。人は、受け入れられ、認めてもらえることで、自分自身が肯定されたと感じます。この自己肯定感が得られると、人は「やってみよう」「きっとできる」と前向きになります。受容と共感とで子どもに自己肯定感を与えてあげることによって、子どもの「やる気」を引き出します。

受容も共感も、その前提は「聴く」とことです。より深く「聴く」にはトレーニングが必要ですが、ともかく自分なりに「子どもの話をまずは聴く」を心掛けてください。子どもが言ったことに対して自分の考えや感情をぶつける前に「ここはいったん話を聴こう」と立ち止まる意識を持つことです。上から目線になるのではなく、子どもを1人の人

間と認めて接する関わり方が大切です。

「やる気」を引き出す関わり方として、①子どもを信じて見守る②できたことに注目する③受容し共感する―を話しました。しかし、子どもの言動に腹を立ててしまうと「やる気」を引き出す行動はとれなくなってしまうのです。これは「心のスイッチ」をつくることです。子どもを叱りつけたくなったときは「受容スイッチに切り替え！」と、心の中でつぶやいてみましょう。冷静になり、意識的に「やる気」を引き出す3つの行動をとることができます。

## 親子が共に成長していく決意を

「子育てについて自信がありますか？」と尋ねられ、YESと答えられる人は少数だと思います。試行錯誤しながら頑張っている人が大半に違いありません。そんな人にとって相談相手は欲しいものです。少し前、お母さん同士のコミュニケーションが活発だったころは、腹を割って相談できるママ友がいました。

現在はどうでしょう？ SNSの急速な普及で、子育て世代同士が面と向かって話す機会が減っているのが現状です。SNS上ではなかなか本音は語れません。逆に、悪意ある中傷が広がり事件に発展してしまったケースさえあります。本音を語れないと孤独なものです。

お母さんは以前より孤独になり、不安を抱きがちになりました。それは子供に対する接し方にも当然、影響します。例えば、他の子どもと過剰に比較してしまうことは、まさしく不安の現れです。

これからは、お母さん自身が「覚悟」しなくてはならない時代です。その覚悟とは、周りに影響されず「親子が共に成長していこう」と肝に銘じることです。子どもの成長のために、自分自身が成長する決意が求められています。