

親子の ^{ハッピー} コミュニケーション

<日 時> 令和6年7月31日（水）13:15~16:35
<場 所> 会津若松市北会津公民館
<参加者> 32名（家庭教育支援者・学校関係者等25名、講師2名、事務局5名）

よりよい人間関係を育むための 保護者・先生向けのSGEエクササイズ体験 会津大学文化研究センター 上級准教授 小川 千里 様



（1）SGE（構成的グループエンカウンター）とは

SGEとは、本音を表現し合い、それを互いに認め合う体験のことである。この体験には、自己理解、他者理解、自己受容、感受性の促進、自己主張、信頼体験の6つのねらいがあり、そのねらいを理解すれば、初心者でも十分に行うことができる。エクササイズは、インストラクション（教示）⇒デモンストレーション（見本）⇒エクササイズ（体験）⇒シェアリング（感情の共有）の手順が大切である。手順通りに進めることで誰でも安心して取る組むことができる。

（2）自己紹介のポイント（自己紹介と他己紹介の体験から）

- ・自分の名前は、ゆっくり、はっきり。
- ・基本パターン（ひな型）を持っておく。 ・目安は30秒。
- ・どんな場で（どんな人たちに対して）話すか、少し分析してから行う。
- ・分析などの情報に基づいて、基本パターン少しアレンジを加える。
- ・時々できる機会をもつ、新しいグループにしばしば参加する。



「子どもに“愛”が伝わっていますか」 ～「聞く」「語る」、心を通わすコミュにケーション～ 親業訓練シニアインストラクター 大屋 弘子 様



（1）親業とは

- ・アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン博士が1962年に創始。日本には、1980年に導入。
- ・P. E. T (Parent Effectiveness Training) ⇒ 親としての役割を効果的に果たすための訓練。
- ・親と子の関係にとどまらず「人と人」との関係全てに有効。

（2）「子ども」も「親」も大切にする関係づくりのために

三つの柱

- ① 子どもの話に耳を傾ける・・・「聞く」
- ② 親の本音を語っていく・・・「語る」
- ③ 対立があったら・・・「話し合う」



（3）子どもの心を開く聞き方（ロールプレイを通しての確認）

- ・基本姿勢（共にいる・沈黙・あいづち・うながし）
- ・さらに、「能動的な聞き方」（繰り返す・言い換える・気持ちにくむ）



子ども自身が問題解決に向かえるように
親は「聞く」ことで支援 （過程志向型）

(4) 子どもの心に届く話し方

- ・ わたしを主語にする『わたしメッセージ』で素直に自分を語る。

【三部構成のわたしメッセージ】

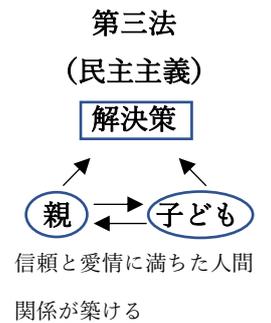
- 1 子どもの行動を非難がましくなく
- 2 自分自身への影響を具体的に
- 3 その時抱く自分の感情を素直に



※反抗・反発には「能動的な聞き方」への切り替えが大切

(5) 対立したときの解決法

- ・ 対立は人間関係の真実の瞬間
- ・ 「わたしメッセージ」と「能動的な聞き方」を駆使して対立点を明確にし合った上で、解決策を出し合い、『第三法』で対立を解く。



参加者の声

- SGE のことについて初めてお聞きして、体験を交えながら理解を深めることができました。
体験したエクササイズは、ごく一部のものだと思うが、これらを通してどんなふうによりよい人間関係が育まれるのかという具体的なところまで知りたいと思った。今回、タイトルに「保護者・先生向け」と記載があったが、子ども向けがあるのか知りたいと思った。
- 楽しく SGE の体験をすることができた。体験を通して、自己理解や他者理解について学ぶことができたので、今後活用していきたい。
- 自分が思っている自分と他者から見えている自分との違いに驚いた。まだまだ知らない自分（分かっていない自分）がいるかもしれないと思い、自分を見つめるよい機会となった。
- とても分かりやすく子どもの心に届く話し方について学ぶことができた。「能動的な聞き方」と「わたしメッセージ」を大切に、これからも子どもたちに接していきたい。
- 感情的にならない「能動的な聞き方」のポイントを意識することで、心を救ってあげられることは、日常背活の中で多くあるように思った。「わたしメッセージ」「話合いの6段階」などもっと深く知りたいキーワードを提示してくださった。そこをさらに研修で深めたい。
- 寸劇が分かりやすかった。子どもとの関わりでは、子どもの話を受け止めて、子どもの気持ちに寄り添うことが大切なことを知ることができた。

※ 研修参加者からいただいた感想等の一部をそのまま掲載しております。