

参考資料

“Three Steps to a Happier Family,” 末日聖徒イエス・キリスト教会発行

「家族を第一に」(Families First), コテージ・プログラム・インターナショナル
(The Cottage Program International) によるプロジェクト

“The Great American Family Builder,” アメリカ家族協会 (American Family Society) 発行

© 2001 Intellectual Reserve, Inc. 著作権所有 発行：日本 英語版承認：1995年11月

翻訳承認：1995年11月 原題：10 Ways to Improve Family Communication. Japanese 35562 300

家族の間で 意思の疎通を 改善する 10 の方法

末日聖徒
イエス・キリスト
教会



2 902355 623003

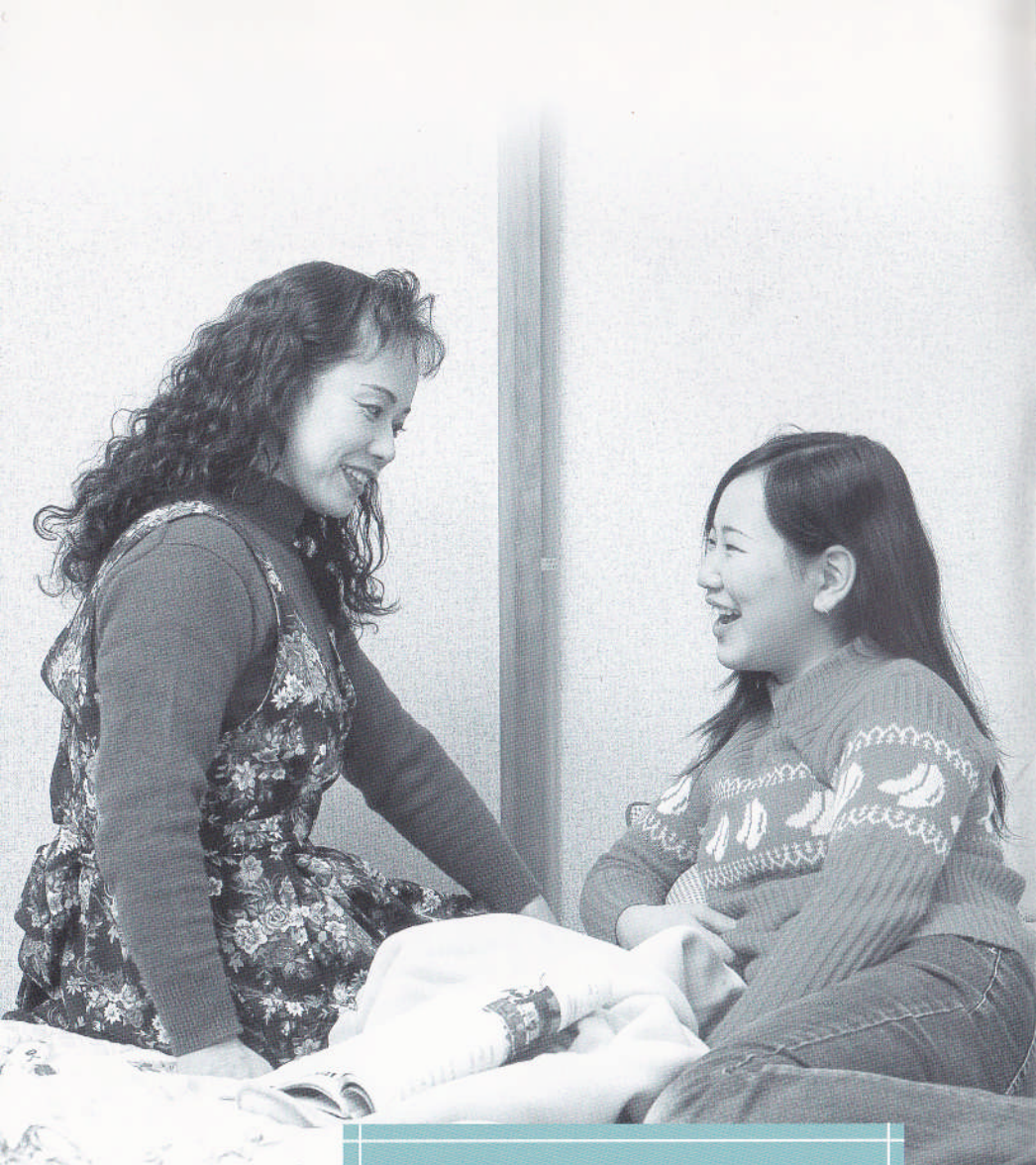
35562 300



強いきずなで結ばれた家族を築き、それを維持するためにはお互いの意思を十分に伝え合わなければなりません。意思の疎通が十分に行われていれば、人生のチャレンジに取り組み、必要としている事柄や望んでいる事柄について話し合い、互いに愛と尊敬の気持ちを表し、自信を与え、自分に対する価値観を高めるよう家族を助けることができます。

家庭内で意思を効果的に伝達する方法を学んでいる家族は、家庭以外の場所でも人々と円滑に意思の疎通を図る技術を身に付けることができます。

この小冊子には、家族間での意思の疎通を改善するための10の方法が提案されています。



耳を傾けることは単に聞くことにとどまるものではありません。話している事柄にあなたが心からの関心を寄せていることが分かると、家族はいっそう心を開いて、何を考え、何を感じているかを打ち明けることでしょう。

耳を傾けて理解する

話を聞くことと、耳を傾けて理解することは別の行為です。家族の話に注意して耳を傾けることは、彼らに愛と尊敬を表すための優れた方法の一つです。人々の話に耳を傾け、話している人の気持ちを感じ取るには精神を集中させ、努力することが必要です。

あなたの家族は、それぞれが細心の注意を払って耳を傾けることによって愛と尊敬というメッセージを伝えているのでしょうか。効果的に耳を傾ける技術を身に付けるために、以下の事柄を実行してみることをお勧めします。

あなたが耳を傾けたいと思っていることを相手に伝える。話している人をきちんと見ることによって、相手の話に興味を持っているということを表してください。

話の腰を折らないようにする。相手が自分の気持ちを話している最中に、あなたの経験や意見を述べて、話を妨害してはなりません。細心の注意を払って耳を傾けることによって相手を尊重していることを示してください。相手が話の途中で一息ついても、ここぞとばかりに勢い込んであなたの考えを述べようとしてはなりません。

言葉に表されていない合図に注意する。人は顔の表情や口調、さらに姿勢を通して多くのことを相手に伝えるものです。言葉に表されていない合図に注意を払う人は聞き上手です。相手の顔や声からどのような感情を読み取れますか。態度や表情に相手の感じていることが表れてはいませんか。

相手を受け入れる。聞き上手の人は、相手が自分の気持ちや真意、あるいは目標を説明しているときに、どのように考えるべきだとか、どのようにとらえるべきだなどと説教するのでなく、相手の話をそのまま受け入れます。相手が下した結論を受け入れる必要はありませんが、話を最後まで聞くことはできるはずですよ。

あなたの考えを伝える。相手は自分の気持ちを話し終えたら、あなたの考えを聞きたいと思うものです。そのような段階に達したら、あなたが状況をどのように理解しているかを伝え、ほかに取り得る方法があればそれを提案します。けれども、事が重大でなければ、賢い親は子供たちに自分で結論を出させて、子供たちの年齢と責任を取り得るレベルに応じて、経験によって学ばせる方法を取ることがしばしばあります。

相手が理解できるように話す

意思の疎通を円滑に行うには、上手に耳を傾ける技術を習得するだけでなく、効果的に話す技術をも身に付ける必要があります。自分の考えを効果的に表現する技術を持っている人は、口論に発展したり、悪感情を抱いたり、退屈になったりする可能性を最小限に抑えることによって意思の疎通を促します。

あなたの気持ちを表現する。あなたが話さなければ、ほかの人はあなたの気持ちを理解することができません。自分の気持ちを表すときに、相手が聞きたいだろうとあなたが考えるのではなく、あなたがほんとうに考え、感じていることを話すようにしてください。

正直である。だれかのせいにすることなく、あなたの考えや気持ちを表現する方法を会得して、自分の考えや気持ちに責任を持ってください。

一般論を避ける。極端に簡素な形で話したり、型にはまった在りきりの意見を述べたりすると、あなたが自分の意見に固執して、相手に押しつけようとしていると受け取られることがあります。



愛情を前面に押し出す

幼い子供は親が話すことをそのまま信じる傾向があります。親の何げない言葉が、良きにつけ悪きにつけ子供たちに大きな影響を与えることがあります。

何かの特徴を親が繰り返し子供に向かって言うと、子供はそれを自分のイメージとして形成していくことがあります。例えば、親から「賢い子だ」と言われ続けている子供は、「ぐずな子だ」と言われ続けている子供よりも、学校で良い成績を取めることが往々にしてあります。

積極的な言葉を繰り返し言う。否定的な言葉を避けることによって、子供たちに自信と自尊心を持たせるようにしてください。愛し、受け入れていることを繰り返し言葉にする習慣を身に付けてください。

あるがままの子供を受け入れる。あなたが望んでいるようなことをさせるために、子供たちに不当な圧力を与えるような言葉を繰り返し言うのを避けてください。子供に能力があると信じていることを伝え、全力を尽くすよう励ましてください。

順子は幼いころ、知らない人に出会うといつも両親の後ろに隠れていました。すると両親は順子が「恥ずかしがり屋なんですよ」と相手の人に言って、彼女の行動を見過ごしにしていました。順子は自分が恥ずかしがり屋だと信じたまま成長したため、大きくなって新しい状況になじめなくなっていました。娘思いであった順子の両親は、自分たちが娘の自我意識に影響を与えるようなことをしてきたことに気づいていませんでした。

あなたの子供たちはあなたからはられたレッテルによって肯定的な影響を受けているのでしょうか、それとも否定的な影響を受けているのでしょうか。

4

子供たちを非難するのではなく、問題を指摘する

子供たちが間違いを犯したときに、親は子供たちではなく、間違いに注意を向けるよう気をつけなければなりません。子供たちを悪者扱いするのでなく、親として容認できない行動について子供たちと話し合います。子供に対して、悪い子供だと言うよりも、受け入れることのできない方法で行動したと表現する方が賢明です。

行為に焦点を当てる。子供たちをしつける場合に、あなたが使っている言葉について考えてください。あなたは子供自身を非難しているのでしょうか、それとも子供の行動を非難しているのでしょうか。子供たちにその違いを理解させるにはどのような言葉を用いたらよいでしょうか。

5

子供と二人きりになる時間を取る

親は子供と二人きりになったときに、教育上最も効果の高い機会を迎えることになります。このような環境に置かれると、子供たちは自分の感じていることを自由に述べ、家族のほかの人たちがどのように考えるかを恐れずに質問することができます。これは親にとっても、自分の考えを述べ、家族が大切にしている事柄を教える良い機会となります。

子供と二人きりで過ごす時間をスケジュールに組み込む。たとえ数分間でも、子供と二人きりで過ごす時間を定期的にとってください。子供たちの目標や経験したことについて尋ね、また子供たちが疑問に思っている事柄について話し合ってください。子供たちが賢明な判断を下す能力を持っているとあなたが信じていることを伝えてください。

子供からの提案を求める。子供たちから、家族としてどのような時間を過ごしたいと思っているかを提案させてください。親子の関係を強める方法について話してください。

多くの親が車で移動中の時間の重要性を認識しています。車の中はじゃまが入らずに話せる数少ない場所の一つであるからです。

お使いで出かけるときや子供を学校へ送るとき、近くへドライブに出かける機会を利用して、子供が人生で経験している事柄、観察している事柄、感じている事柄について、子供と二人きりで話し合ってください。



愛と信頼の関係を築く

両親が子供たちに対して誠実であれば、子供たちは両親を尊敬するようになります。しかし、両親が誠実でなければ、子供たちは両親に対して不信感を抱くようになります。親が正しい原則を教え、陰ひなたなくそれらの原則に従って生活するならば、霊的ならびに道徳的に正しい価値観を子供たちに持たせることができます。

積極的にあやまる。親が間違いを犯したことを自ら認める姿を目にすると、子供たちは親を理解するようになります。だれでも間違いを犯しますが、そういう自分を変えられることを示すならば、子供たちはあなたの飾りけのない模範から学ぶのです。

あなたの目標について話す。あなたの目標、夢、そしてあなたが現在行っている事柄についての理由などを子供たちに話してください。あなたが考えていることを率直に話すと、子供たちは気楽に秘密を打ち明けるようになります。

拓哉が幼いころ、ほかのきょうだいは真実でないことを真実であるかのように信じさせようとして彼をいつもからかっていました。あるとき拓哉はいたたまれなくなって、自分のきょうだいが言っていることは正しいのかどうかを母親に尋ねました。母親の答えを聞いた拓哉は、母親の顔を見上げて尋ねました。「お母さん、うそをついている？」すると母親は「拓哉、お母さんは決してうそをつかないわよ」と答えました。

母親が誠実に接してくれることを知って子供心に感じた安らぎは、大人になった現在でも拓哉の心にしっかりと刻み込まれています。

まず考える

家族の間の衝突は日常的に起きることでありますが、難しい局面に立たされたときの感情から、後で悔やむようなことを家族に言ったりすることがあります。何かを言ったり、行動したりする前に問題をよく考えることによって気持ちを落ち着かせ、それから別の方法で自分の気持ちを表現することを考えてください。

問題となっている場面から離れる時間を取る。人を傷つけるようなことを言いそうになったとき、問題の渦中から離れる時間を取り、気持ちを落ち着かせます。もし効果があるようでしたら、散歩に出かけるとか、ゆっくり10まで数えるとかの方法を実行してください。

自分を客観視する。あなたが家族の中のほかの人であって、あなたが言おうとしていることを聞いていると仮定してみてください。あ

あなたの言葉はその人にどのような影響を与えるでしょうか。子供は時々、わたしたちの話す言葉よりも口調に耳を傾けていることを忘れないでください。



家庭を避難場所とする

数年前に、男性が家庭にいちばん求めているものは何かという調査が行われました。その結果、彼らは高価な家具、道具が完璧にそろった作業場、あるいは書斎よりも、平安な家庭を求めていることが分かりました。

家族全員にとって、家庭は世の中で直面する試練や対立から保護される避難場所であればなりません。それは家族がそれぞれ経験して学んだことや達成したことを率直に話し、ほかの人が話に関心を示し、励ましを与えてくれる場所です。家庭は家族を受け入れ、励ます場所であればなりません。

平安な雰囲気で満たす。あなたの家庭ができるかぎり平安な雰囲気で満たされるよう力を尽くしてください。意見の食い違いがあれば早く、当事者の間で解決し、口論や憎しみにまで発展することのないように努力してください。家族との生活は、意見の衝突を解決する方法を子供たちに教えるための優れた研究室にいるようなものです。家庭で学ぶこの技術は生涯を通じて、様々な衝突を経験する場面で役に立ちます。

感謝を表す。家族に感謝を表す機会を見つけてください。家族を愛していることを表し、そのことを度々話してください。家族に感謝と愛を表すには以下のような方法があります。

- 家族が見つけられるような場所にメモや小さな贈り物を置く。
- クッキーを焼いたり、手紙を書いたりする楽しい活動子供たちに手伝ってもらおう。これらの活動は子供と二人きりになる時間として活用することもできますし、単に家事を手伝うだけでなく、家族にとって必要な存在であることを子供たちに感じさせる機会とすることもできます。
- 学校や仕事から家に帰ったときに、楽しみになるような何かを用意する。例えば、家族で外出する活動、思いがけない贈り物、個人的な手紙を準備しておくことなどがあります。

感謝やお祝いの手紙は、あなたが家族にどれほど深い関心を寄せているかを示す形のある証あかしとなります。言葉をかけることも大切ですが、メモや手紙はしまっておいて、何度も読み返すことができます。



学校から帰宅した子供たちと話す

子 供たちは学校へ行くと、家庭で教えられている価値観と相いれない行為にさらされることがあります。両親は子供たちと話し合う時間を取り、それらの経験を理解できるように助ける必要があります。

いつでも助けられる体勢を整える。子供たちが学校から帰宅する時刻に、できるだけ家にいるようにしてください。子供たちが学校で経験した事柄について話し合い、また善い行いと悪い行いの区別がつけられるように助けてください。

夫婦間の意思の疎通を改善する

夫 婦間の意思の疎通がうまくいっていると、子供たちも含めた家族の間で互いの意思の疎通を円滑にする効果をもたらします。末日聖徒イエス・キリスト教会のハワード・W・ハンター大管長はこのように語りました。「伴侶^{はんりよ}に対して満たされた思いを持ち、理想的な家族生活の実現に向けて楽しげに努力し、子供たちを心からまた無私の愛で包み込み、家族の成功を目指して全力を尽くす両親が子供たちには必要です。」

意思の疎通を効果的に行う方法を知っている両親は、意見の対立を穏やかに解決し、家族にとって健全な環境を容易に築くことができます。

夫婦の間で解決する。伴侶との間で重大な事柄や深刻な問題を話し合う必要があれば、二人だけで話し合ってください。この小冊子で説明されている提案に基づいて、お互いの考えや気持ちがあまく伝わっているかどうかを確かめてください。

話し合いによって取り決める方法を学ぶ。伴侶の考えとあなたの考えが一致しない場合は、忍耐をもってまた客観的に相手の話に耳を傾けてください。家族としての決定を下すに当たっては、考えられる様々な方法について穏やかに話し合い、お互いが平等な立場に立てるよう努力してください。

意思の円滑な疎通は、家族が自ら与えることのできる賜物^{たまもの}です。意思を伝えるためにより良い手段を家族の間に確立するならば、家族のきずなは強められ、いっそう平安な環境が築かれ、チャレンジに立ち向かう力が強められることでしょう。

あ る青年は、両親が意見の相違を解決するために、遠くまでドライブに出かけたり、散歩に出かけたり、二人だけで部屋に閉じこもって話をしていたりしたことを忘れることができません。彼は家族の前で両親が言い争っている姿を一度として見たことがなかったのです。