

2025年もあと1週間余りで終わりです。みなさんにとって今年はどうな一年だったでしょう？子どもたちにとって、学年変わりが大きな節目になりますが、新しい年を迎えるこの時期も、一年を振り返って、自分の成長を感じ、新たな目標をもって気持ちを引き締めるよい機会だと思います。ぜひ冬休みの間に、家族でこの一年を振り返り話し合ってみてください。以下の会話術を使って、有意義な冬休みにしてください。



## 子どもを気持ちよく動かす

### 「否定しない会話術」

以前に、東京大学に進学したお子さんを育てた保護者に聞くと、「勉強しなさい」と言ったことがないという話を聞いたことがあります。また、普段から子どもたちからも『宿題やりなさい』と言われたら、余計にやる気をなくす」という言葉をよく聞きます。実は、ここに「否定しない会話術」の2つの大原則が関係しています。

### 「否定しない会話術」の2大原則

原則1. 人は、他人から「やれ」と言われるとやりたくなる。

原則2. 人は、他人が決めたことよりも、自分が決めたことをやる。

では、子どもたちを気持ちよく動かすためには、どうすればいいのでしょうか？それは、「言われたからやる」のではなく、「自分からやりたくなる」ように会話をデザインすることです。宿題の話であれば、「宿題やりなさい」は、「嫌だ」を誘うかもしれないかもしれませんが、例えば「宿題はいつ頃できそう？」や「今日の宿題の中で一番面白そうなのはどれかな？」とか、シンプルに「宿題どうする？」といった言い回しでもいいでしょう。要するに、親が強制する印象を与えないで、「ああ、宿題か、やらなきゃな」と子どもが自主的に取り組み始めるきっかけをつくる言い方の工夫が大切なのです。



## 片付けしない子に否定せずに片づけをさせる会話術

人は、「自分で決めたことならやる」ので、これを応用します。

### ①コミット(約束)させる

テレビゲームをやっていて、なかなか片付けしない子どもには、こんなコミュニケーションが使えます。

「そのゲーム、どこまで進めたら、いったん終わって片づける？」  
「何時までやったら片づけをする？」

などです。この問いに対して、「あと10分くらいで〇〇まで進めるから、そしたら片づける」や「9時になったら片づけるね」とコミットしてもらえれば、それは「自分で決めたこと」になります。

## ②ベネフィットを掘り下げる

これは、片づけることによって、どんなよい恩恵や利益があるかを会話によって実感させる方法です。同時に、逆向きのベネフィットを掘り下げるのも効果的です。例えば、こんな言い回しがあります。



大事なおもちゃだから、ちゃんとしてまっしておこう！

「きれいに片づいていたら、どんな気持ちになると思う？」  
「ちゃんと引き出しにしまっておけば、次に使いたいときにすぐに見つかるよ」

などです。これは、得られる恩恵ですね。逆向きは、

「片づけておかないと、踏んづけて壊しちゃうかもしれないよ」  
「片づけておかないと、大切なおもちゃが見つからなくなってしまうかも」

などです。これは、やらないことで得られる悪いことや損失を伝えることです。

## ③やることを細かく分ける

部屋いっぱいにおもちゃが散らかっていたら、片づけるのも一苦勞です。どこからどう片づければよいか分からず、やる気を失うこともあります。そんなときは、やることを小さく分け、スモールステップにして伝えます。

「何個だったら片づけられる？」 「何時までだったらやれそう？」

などです。これに対して、「〇個だったら片づけられる」「4時までだったらできるよ」などと、自分で決めた行動を伝えてくれる会話の流れをつくることができます。自分で決めたことをできたときは、「できたね」と承認の声掛けをしてあげてください。

## ④片づけをゲーム化する

片づけをしない子の頭の中を想像すれば、たとえば「片づけ＝面倒くさい」と思いこんでいるのかもしれませんが。そこに遊びの要素や、ゲームのように競争の要素を入れることで、「面倒くさい」から「楽しい」に変えることができます。

「どっちが早く片づけられるか競争ね！」 「〇時までに片づけられるかやってみる？」

## ⑤チャレンジ心や反発心を刺激する

子どもには無限の可能性があるので、そちらの方に光を当ててやる気にさせるのです。

「あなたなら、5分で片づけられると思うよ」  
「自分で片づけるのは、まだ小さいから無理かな？」

「無理かな？」と問われれば「できる方法」を考える、といった人間の思考プロセスを応用した働きかけです。



ほくたってやれるよ！