

連載コラム

～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第33回>

みなさまこんにちは。

コーチング研修会社ドリームフィールド阿部侑生ことユッキーですヽ(´▽`)/
いかがお過ごしでしょうか。気づけば今年も残り2ヶ月ちよつととなりました。
ブルブルと冷え込む季節がやってきます。くれぐれもご自愛下さい。

さて先日、私の心にまるで北風のようにピュー〜つと入ってきた言葉がありました。
「たいていの母親は、子どもを十分愛していると思っています。
けれども、たいていの子どもは、母親に十分愛されていないと思っています」
この言葉、胸に刺さりました。

私は子どもの頃からずっと母親に十分愛されていないと感じていました。
気の強い長女だったので、母も私に手を焼いていたのだと思います。
いつも怒られてばかりでした。
しかし、この私も子どもを産んで、育ててみて、実はそうじゃなかったことに気づきました。
だからこそ、この言葉が刺さったのです。我が子を愛さない親はいないはずですね。

多くの母親になったお母さんは、「子どもに教えなければならない」と思っているようですね。
だから、子育てが楽しめないのではないのでしょうか。
「勉強しなさい」「片付けなさい」「早くしなさい」ってついつい言ってしまいます。

ちなみにあなたはご主人に、
「あなたね、もっと努力しないと出世できないよ」、「だから勉強しなさい」なんて言いますか？
きっと言わないですよ。言ってしまったら喧嘩勃発だと思います(笑)

それをお母さんは毎日、子どもに言っているのです。
もし自分が子どもだったら、嬉しくないはず。
これは「あなたはできていない人」が前提にある会話ですから、
愛が込められているとは感じません。子どもとの関係が悪化してしまいますよね。

まず、人間の脳を活性化させるには「愛」が必要です。
やる気ホルモンと言われるエンドルフィンやドーパミンなどは
怒ったり、叱ったりしても出てきません。まずは「愛」を十分に与えることが先です。

「相手の話をジャッチせず、聴く。受け取る。」、
「細かいところは気にせず、全体を見てあげる。存在をみとめる。」、
「声をかける」、「許す」などの行為です。

お母さんが楽しくないと、子供も楽しくないのが子育て。
日本のお母さんがもっと子育てを楽しめるようになるといいな~とっております。

ちなみに少年院に来る、罪を犯した青少年少女たちの共通点は、

- ①愛を知らず、冷たい心になっている(愛の欠乏)
- ②我慢、忍耐力がない(自分の欲望や感情のコントロールができない)
- ③拒否的に育てられた(過度の「ダメ」「いけません」は心を歪ませる)などだそうです。

まずは、「どうだ~~！」というくらい、子どもたちを抱きしめましょう。
脳幹は皮膚ともとが一緒らしいので、抱きしめられると脳がどンドン喜ぶのだそうです。
勉強しなさいは脇に置いて、「あなたはお母さんの宝物、いてくれてありがとう」と声をかける。
そうすると、心が落ち着いて勉強にもスイッチが入るのではないのでしょうかへ(´▽`)/
寒い季節でも、心はこたつのようにポカポカで行きましょうね~~~~！！では。

プロフィール

阿部 侑生 (あべ ゆき)

ドリームフィールド代表。

文部科学省認可(財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ。

フリーアナウンサーとしてミヤギテレビ「OH!バンデス」(95~04)等、レギュラー出演、その後、ビジネスコーチとして独立。

「コミュニケーションスキルの向上」「自発的な部下の育成」

「子どものやる気を引き出すコーチング」「人生を変えるスマイルパワーについて」等をテーマにしたコーチング研修、コミュニケーション研修講師として活動中。

経営者、起業家へのパーソナルコーチングも行っている。