

## やる気を引き出す 子育てコーチング



皆さんは「子育てコーチング」という言葉を聞いたことはありますか。コーチングとは、相手のやる気を引き出す技法の一つ。スポーツ競技のコーチが選手の才能を引き出すように、子育てでは親がこどものやりたいことを引き出し、実現させるためのサポートをするテクニックのことです。今回は、こどものやりたいことを引き出す子育てコーチングについて紹介します。

### やる気を引き出すコツ

こどもたちに、やる気や親からの声掛けのタイミングについて質問をしました。質問の答えから、こどもがやる気になる言葉やタイミングをチェックしてみましょう。

#### 声を掛けてほしい時

- 暇な時
- うれしい時
- うまくできた時
- 頑張っている時
- 勉強が分からない時
- できるようになった時
- 落ち込んだ時・悲しい時
- 困っている時・悩んでいる時

#### 声を掛けてほしくない時

- 怒っている時
- 疲れている時
- 集中している時
- 一人になりたい時
- イライラしている時
- 嫌なことがあった時
- 好きなことをしている時

#### やる気になるのは

- 褒められた時
- 好きなことをする時
- 何かをできるようになった時

#### やる気をなくすのは

- 叱られた時
- 分からない時
- 嫌なことをする時
- 分かっていることを言われた時

#### やる気が出る言葉

- 大好きだよ
- がんばってるね
- 一緒に頑張ろう
- あなたならできるよ
- やってみたいくらいくかも

#### やる気をなくした言葉

- できっこないよ
- 早くやらないよ
- 本当にできるの？
- こんな問題、分かるでしょ

### コーチングポイント

親がこどもを思って取る行動が、時にはやる気を奪ってしまうこともあります。こどもたちが声を掛けてほしい場面は、サポートを求めている場面です。反対に、自分の力で取り組もうとしている時は、声を掛けるのを避けましょう。こどもの様子を観察し、適切なタイミングを図りましょう。そして、やる気の土台は自己肯定感です。「あなたには価値がある」「あなたには力がある」そう思えるように、まずは「あなたが好きだよ」「あなたが大切だよ」とこどもたちに伝えましょう。



### 信じて、任せて、待つ

これからの時代、求められるのはその場その場で考え、未知の問題に粘り強く前向きに取り組む力ではないでしょうか。子育てにおけるコーチングとは「信じて、任せて、待つ」というプロセスです。しかし、親は「今すぐ・うまく」を求めてしまいがちです。こどものできていることに目を向けましょう。そして、それが広がるのを関心を向けながら待ちましょう。こどもに失敗する自由と試行錯誤する時間を与えてください。小さな失敗を重ねることで、こどもは問題が何であるかを知り、自己理解を深めます。親がこどもの様子に気付いたこと、掛ける言葉を選べたこと、その一つ一つがこどもの生きる力を支えています。

