



# ハートフル

～きこえる いっしょに<sup>かんが</sup>考えよう～

三木市子どもいじめ防止センター

平成27年 3月発行



今回のテーマは「聴く」ことです。

友達とけんかをしたり、いじめられたり等で困ったときには、身近な人に相談するという人が多いのではないのでしょうか。また、お子さんや友達から相談をされた時に、上手に「聴く」ことができると、大切な人を支えることにつながります。

「聴く」ときに気をつけたい「心の準備」について一緒に考えてみましょう。



## 第5号の“キーワード”は「聴く」

### 聴くことのポイント

- ・耳と目と心で、聴いてみよう
- ・答えがたくさんある？ などなど
- ・心の中に「スペース」を
- ・大切な人の「サポーター」に  
くわしくは次のページへ



 三木市  
子どもいじめ防止センター

Tel 82-8110

相談日：月曜日～土曜日

時間：午前9時～午後5時まで

日曜日・祝日はお休みです。

住所：〒673-0433 三木市福井 1933-12 三木市立教育センター2階

このページはお子さんと一緒に読んでみてください。



## 「聴く」とは？



「聞く」は、音が耳に入ってくる、聞こえるという意味です。

それに対して、「聴く」は、相手の感じていることや伝えたいことを理解しようと耳を傾けることです。相手に関心を持って、耳と目と心で相手の思いを受けとめて「聴く」ことです。



## 相手の立場に立って、聴いてみよう



人の話を「聴く」ときに、人は自分のものとのとらえ方や見方の影響を避けることができません。人はそれぞれ、性格・年齢・性別などが異なり、ものとのとらえ方や見方も違います。たとえば・・・

### 答えは、たくさん。どれも正解！

先生がなぞなぞを出しています。

先生：クリはクリでも、食べられないクリは？

さくら：知ってる！しゃっくり。

ゆうき：そうなん？びっくりかと思った。

先生：う～ん。どちらも正解！

たくま：まつぼっくりは？

ひなた：からクリもあるで！

みんな：ほんまや。

先生：いろいろな答えがあったね。

先生は、とっくり！

みんな：正解！



たくさんの答えがありますね。

「聴く」ことは、自分の考え方のくせや傾向、相手に対する先入観にとらわれず、相手の立場に立って理解しようとするところから始まります。

このページはお子さんと一緒に読んでみてください。



## 心の中に相手を受け入れる「スペース」



サッカー中継を観ていると「スペースを空ける」という言葉を聞くことがあります。ゴール前で、おとりになって相手の守備をひきよせ、味方が自由にプレーする場所を作ること、シュートをしやすくなります。



「聴く」ときも自分の思いや相手への先入観を横に置いて、心の中に「スペースを空ける」ことを意識すると、心にゆとりができ、相手の思いを受けとめやすくなります。



## 大切な人の「サポーター」になろう



相手の立場に立つことと、相手の思いを受け入れる場所をつくることで、人の話を「聴く」ための心の準備は整いました。

「聴く」ときには、相手の言葉だけでなく、視線、表情、姿勢、声の調子にも関心を持って、耳と目と心で相手を丸ごと受けとめるようにしましょう。よりよく「聴く」ために、うなずきやあいづちを用いてみましょう。相手に対して、理解しようとしていることが伝わり、相手が安心して話をするようになるようになります。



相談をされたら、あわてずに「聴く」を思い出してみてください。

～「聴く」ことで、大切な人の  
サポーターになってみませんか～

# マヨわず行けよ 1・2・3で

## 元気トースト

学校へ行っても、なんだか勉強に集中できない。ささいな事で友達とケンカをしてしまう。そんな悩みを持っている人はいませんか？原因は「イライラ」にあるかもしれません。そんな「イライラ」をやわらげる方法は、たくさんあると思いますが、食べることも方法のひとつです。そこで、自分で簡単にできる「かんたんレシピ」を紹介します。マヨネーズを使って、3つの作業で元気が出る「マヨわず行けよ 1・2・3で元気トースト」です。

### ☆材料…食パン、マヨネーズ、卵

- ① 食パンの周りを、マヨネーズで囲んで壁をつくりまします。  
(すきまができないように、マヨネーズで四角を描きます)
- ② マヨネーズの壁の四角に入るように卵をそっとわりまします。  
(大きめのサイズの卵だと、壁からはみ出すこともあるので注意)
- ③ こぼれないようにゆっくりトースターに入れて、好みにあわせて5分～10分焼いてできあがり。塩・こしょうで味付けするとおいしさUP！  
(トースターの鉄板にアルミホイルを敷くと、片づけも楽々)



※食べるとリラックス…物を食べるとリラックスを促す副交感神経が働きます。



### ～詩の紹介～

宗教家・哲学者の清沢哲夫氏の「道」という詩を紹介しまします。卒業や入学、進級を控えて希望や期待がふくらむ人の背中を

力強く押ししてくれる言葉であり、前に進む時には不安な気持ちになることにも気づかせてくれます。

### 「道」

此の道を行けば どうなるのかと 危ぶむなかれ

危ぶめば 道はなし

ふみ出せば その一足が 道となる その一足が道である

わからなくても あるいて行け 行けば わかるよ

「子どもの様子が気になる」「大人に伝えたいことがあるけど、自信がない」「これぐらいの事で相談したら…」

そんな悩みや不安は、気軽に子どもいじめ防止センターに相談してください。