

いよいよ、夏休みです。お子様たちは、学校では学べない事を、家庭や地域のボランティア活動などで学ぶチャンスです。

そこで、今回は、下記のスキルを紹介させていただきます。

## 自己有用感を高めるコミュニケーションスキル

「自己有用感」は読んで字のごとく、自分が有用だと思える感情です。

自分の存在が、周りの人の役に立ったり、貢献していると認識できているときに、この感覚を覚えます。

「自己有用感」が高ければ、周囲への貢献意欲も高まります。感謝の気持ちも芽生えます。

それでは、自分自身をポジティブに捉えながら、「自己有用感」を高めていくスキルを5つ紹介します。

### ○スキルその1：「○○してくれて、助かったわー」

**労い・感謝・褒める**・・・家族の一員として、お子様はお子様なりの役割を果たしていると思います。してくれたことに対する労いや感謝の言葉は、相手も自分もポジティブな気持ちにさせます。

### ○スキルその2：「へえ？そんな風にできるとは、知らなかった！どうやって考えついたの!？」

**前提に質問を埋めてみる**・・・出来ているところや上手くいっているところを褒めがちですが、褒めてばかりいると、褒められ慣れてしまい、効果が無いばかりか、褒められることを喜ばないお子様もいます。前提として、褒めていることや認めていることが質問に埋め込まれていると、妙な反発を招きません。

### ○スキルその3：「○○さんから、あなたがしてくれたことに対して感謝しているって、言われて、嬉しかったよ！」

**評価・承認していたことを間接的に伝える**・・・その場にはいない第三者が、お子様のことを評価・承認していたことを間接的にお子様に伝える。

### ○スキルその4：「どうしたらいいか、改善案を一緒に考えて、一緒に実践してみよう！」

**協働(同じ目的に向かってお子様と一緒に活動)する**・・・仕事を指示して、お子様だけにやらせると「やらされ感」が高まり、モチベーションは下がります。家事などを一緒にやることで、裁量を発揮しているその場で、お子様を認めることが出来ます。(例)

### ○スキルその5：「もし○○ができるとしたら、どうやってやる？」

**クローズドの質問ではなく「もし、…ならば」の会話法**・・・YES、NOで答えられるクローズドな質問ではなく、if節を使った質問は、人の思考にかかったブレーキを外す役目や発言を促す役目があります。if節の質問でポジティブになったお子様から、自己有用感を高める会話が展開できるのではないのでしょうか。

参考文献：「ポジティブ感情を高めるコミュニケーション」島根大学 足立智明

家族の方々から、上記のように働きかけることにより、お子様自身、この「コミュニケーションスキル」や「思いやり」の心も身につくのでは、ないでしょうか。

これらの力は、将来、お子様が家庭人、社会人として「世のため人のために活動する」うえでの糧になると考えられます。



## 困ったときは、相談を!!

### ◆七尾高校教育相談課

電話 七尾高等学校 0767-52-3187  
担当 中山昌美・森 春菜・栞田真里  
面談希望の場合 管理棟2階教育相談室へ  
(事前に電話でお問い合わせください。)



### ◆学校以外の相談機関

学校以外の相談機関に相談したいという場合は、下記のような相談機関がありますので、利用してください。相談時間は、機関によって異なります。保護者の方も、生徒の皆さんも相談できます。

### ○面談による相談機関 \*いずれも事前に電話でお問い合わせください。

石川県教員総合研修センター(生徒指導教育相談担当)	(076) 298-1682
石川県中央児童相談所	(076) 223-9553
石川県こころの健康センター(相談課直通)	(076) 238-5750
(こころの相談ダイヤル: 24時間対応)	(076) 237-2700
金沢法務少年支援センター(小立野青少年相談室)	(076) 222-4542
やすらぎ羽咋教室(県立羽松高校内)	(0767) 22-0345
やすらぎ穴水教室(穴水)	(0768) 52-2258
やすらぎ七尾教室(県立七尾城北高校内)	(0767) 53-2296

各やすらぎ教室では、臨床心理士による相談会を月に複数回実施しています。  
詳しくは各やすらぎ教室または七尾高校教育相談課までお問い合わせください。

能登中部保健福祉センター	(0767) 53-2482
羽咋地域センター	(0767) 22-1170

能登中部保健福祉センターや羽咋地域センターでは、専門医によるこころの健康相談を実施しています。詳しくは各センターまたは七尾高校教育相談課までお問い合わせください。

石川県七尾児童相談所	(0767) 53-0811
------------	----------------

【189 いち早く】 189番にかけると最寄りの児童相談所につながります。

石川県発達障害者支援センター (石川県こころの健康センター内)	(076) 238-5557
------------------------------------	----------------

その他国立・公立・私立病院、大学病院などの心療内科・精神センターなど

### ○電話による相談機関

県家庭教育電話相談(教育委員会生涯学習課)	(076) 263-1188
羽咋市子どもと保護者の相談電話(教育委員会生涯学習課)	(0767) 22-6914
オアシスライン(七尾市教育委員会)	(0767) 52-0783
24時間子供SOS相談テレホン(石川県教育委員会)	(076) 298-1699
いじめ110番(フリーダイヤル24時間対応)	0120-61-7867
チャイルドラインいしかわ	0120-99-7777
(毎週月曜～土曜夕方4時～夜9時 石川県内の18歳以下の方が対象)	
24時間子供SOSダイヤル(フリーダイヤル)	0120-0-78310

### ○その他

公益財団法人いしかわ結婚・子育て支援財団のホームページ  
「石川おやコミ!net 子育て便利帳」に相談機関一覧があります。

