こどもと生きる
こどもの居場所。

こどもたちのおとなりさん

佐賀県

こどもたちのおとなりさん

それは、通りすがりに笑って挨拶してくれる人かもしれない。
いつも一緒に遊んでくれる人かもしれない。
頑張っている姿を見て励ましてくれる人かもしれない。
自分の良いところを見つけてくれる人かもしれない。
きっと、だれもが、こどもたちのおとなりさんになることができる。

ここに書いてあることは
こどもの居場所づくりのノウハウではありません。
こどもの居場所であろうとする人たちの在り方や想いを通して
あなたらしい、こどもとの関わり方や在り方が見つかりますように。
こどもをまんなかに、安心して過ごすことができるような居場所があって、
大人たちの温かい見守りの中で、
ほっとできる瞬間がそばにある社会をみんなでつくっていこう。

目次

1章 PLAY …… 2
こどもたちが創りだす「遊び」を広げる
・外あそびの会〈みやき町〉
・高木瀬こどもの居場所〈佐賀市〉

2章 AS IT IS …… 10
「ありのまま」のこどもを受け止める
・よりみちステーションぽちぽちや〈武雄市〉
・子どもの居場所じゃんぷ〈唐津市〉

コラム① …… 18
話を聴くということ
認定特定非営利活動法人「もしもしキモチ」代表理事
臨床心理士　岡田 健一

3章 SPACE …… 20
こどもがかかわる「すきま」を楽しむ
・川崎書道教室 －子どものたまり場ぽかぽか－〈唐津市〉
・こども食堂よってこランド〈佐賀市〉

コラム② …… 28
こどもとななめの関係で居ること
北九州市立大学文学部 准教授　山下 智也

4章 RELATION …… 31
親子にとってななめの関係で居る
・佐賀こども食堂〈佐賀市〉
・子どもの居場所きざとわたげ〈鳥栖市〉

コラム③ …… 37
こどもや親子を地域で支える子育て支援
一般社団法人さが子どもにやさしいまちづくりセンター 代表理事
特定非営利活動法人にじいろCAP 代表理事　重永 侑紀

こどもたちが創りだす「遊び」を広げる

こどもたちにとって「遊ぶ」ことは、自分のやりたいことや思ったことを実現するプロセスそのもの。

そかし、今では自由に「やってみたい」と思ったことをすることができない場合もあります。

んなこどもたちの「遊び」を守り続けている「おとなりさん」を紹介します。

外あそびの会〈みやき町〉

「遊ぶ」ということに、どういったことを思い浮かべるだろうか。私たち大人は、小さい頃から「遊び」を通して成長をしてきた。では、今のこどもたちはどうか？「遊ぶ」ことには、どのような意味があるのだろうか。

こどもたちが遊ぶことを大切にして活動をしている居場所がある。佐賀県のみやき町で、こどもが外で遊ぶ環境をつくるために場を開いている「おとなりさん」がいる。時間になると、一面が土の広場に大人もこどもも集まってきて、キャンプで使うようなコンパクトなテントと机を広げる。この日は雨予報だったのだが、関係なく雨天決行。あいにくの雨に、冷たい風が吹く寒い日だったが、こどもたちは「さむい～」と言いながら、どこか嬉しそう。外あそびの会では、こどもたちの「遊ぶ」ことを大事にしているという。

私たちは「遊び」というと、例えば、ドッジボールとか、テレビゲームとか、パズルとか。そんな名前のついたものを思い浮かべることが多いと思う。こどもたちを遊ばせようとすると「○○やらない？」とよく声掛けするものだ。しかし、本来「遊び」は＊こどもたち自身が主導し、組み立てていく活動やプロセスのことを指し、機会があればいつでも、どこでも行なわれるものだという。つまり、「遊ぶこと」の根底にあるのは、「やりたい」と思ったことをすること。（＊引用…一般社団法人ＴＯＫＹＯＰＬＡＹ）確かに、遊具のない広場や自然の中でも、こどもたちの遊びは繰り広げられる。土に何かを描いてみたり、川をのぞいて何かを探してみたり。私たち

にも、そのような経験があるのではないだろうか。五感を使い、自分の意思で外の世界に「どうなるのだろう?」と働きかけをしていく「遊び」によって、実は知恵や体力や想像力が鍛えられ、自分で決めていく力が養われていく。

だから、ここでは敢えて大人たちは何も言わず、ぐっと言葉を飲み込んで、こどもたちが探求している遊びに口を出さないように心がけているという。「服が汚れたりしそうになると、つい止めそうになってしまうんだけど、ぐっと我慢しています。自分のこどもじゃないから、笑って見守れるところも大きいかな。」と代表の鶴田さんは話す。

この日は、寒空の下で「鬼ごっこしようよ〜」と大きな声で呼びかけるこどももいれば、黙々とテントの下で糸かけをして遊んでいるこどももいる。時間とともに、そんな遊びも徐々に変化していく。おとなりさんは、そんな様子をそっと見守りながら一緒に遊んだり、話に入って楽しんでいたりする。親戚の人みたいに「○○さん」と名前で呼び合える関係性が素敵だ。

集まった材料でお菓子を作るカードゲームで一緒に遊んでいると、「私ね、お菓子を作るのが得意なの。」と教えてくれた。お菓子を作ってお母さんと一緒にSNSにアップしているらしい。「こんなのも作れるんだよ」と写真も見せてくれた。あまりの寒さに、体が悲鳴をあげそうになってきた大人たち。すると、「スープを作ろう」と大きなお鍋が出てきた。中身は家の残り物の野菜たち。水とコンソメを入れて、ぐつぐつ煮込んでいけば特製スープの完成だ。「冬の時期になると、こうやって持ち寄りで作るんです。こどもたちも、この味が大好きみたいで。家に帰っても時々、あのスープが飲みたい、と言うんですよ。」と大人のみなさんが教えてくれた。最初は「野菜は嫌だ〜」「熱い!」と叫んでいたものの、時間が経てばお鍋はあっという間に空っぽになった。

「寒い〜」「あつい〜」「やってみたい!」「鬼になって」「これで遊ぼう」そこにいるだけで、こどもたちの様々な声が聞こえてくる。遊んでいるこどもたちは、感情が溢れていて、大人でも想像できないことを、やっていることもあるという。例えば、砂場では砂を使って何かを作るのではなく、自分が埋まって遊んでいたことがあったそうだ。「自分が埋まる発想は大人にはなかったです。確かに、これは海に行かないとできないですよね。あとは、一人ではできないですし。」と思い出して笑う、おとなりさんたち。夏にはビニールシートを引いて、そこに水を入れ、お互いに掛け合っていたそう。よく見ると、体はびっしょり濡れてしまっているが、そんなことはお構いなしなようだ。気がつくと、こどもたちが自分で考えてやってみていることが多いんだという。

元は、みやき町で子育てをし始めたお母さん同士が、こどもたちにとって思いきり遊べる場所を作っていきたいという思いでスタートした、この活動。1人で公園に連れて行くのはちょっとしんどい。虫が苦手。汚れるのは洗濯物が増えるから大変…。つい「あぶない!」「ダメ!」と口を出してしまう。それなら、時々集まって一緒に遊んだら、いつもより心に余裕をもってこどもたちを見守れるんじゃない?と始まったのが外あそびの会だった。こどもたちを取り巻く環境や大人の意識は昔に比べて変わってきた。遊んではいけない場所が増えて、誰かに許可を取らないといけないことが増えた。お父さん、お母さんも働いているから、習い事や塾に行って、隙間を見つけてゲームをすることが当たり前になってきた。だからこそ、こどもたちが本来持っている「やりたい!」を守るためにこういった場所で「おとなりさん」として見守り続ける必要性を感じているのだ。目の前のこどもたちの「やりたい!」を守れているのか、私たちも今一度考えたい。

外あそびの会

おとなりさん：鶴田さん、高津さん、井元さん

場所：多世代交流センターみやきん家（旧ボランティアセンター）、町内の公園など

開催日：毎月１回（曜日・時間は各 SNS にてお知らせ）

無料

https://note.com/shiny_hebe71/n/n0e54a91123b5

高木瀬こどもの居場所〈佐賀市〉

「こどもの居場所」という言葉が広まってきていて、多くの大人が「どんな場所がいいだろう?」と試行錯誤している。その度に、「大人はこどもの世界にお邪魔しているんです」というとある方が話していたフレーズが、頭をよぎる。こどもの居場所は、こどもの世界であることを再認識させられるのだ。

さて、ご紹介をする「おとなりさん」もそんな感覚を大事にしている。こどもたちが自分たちのやりたいことを、制約なくできるように、地域の公民館を居場所として月に1回開いている。

小学校が終わった後、ランドセルを背負ったまま、多くのこどもたちが一斉に押し寄せてきた。「こんにちは〜」と元気よく入ってくる。代表の池田さんは学校と連携することによって、本当は寄り道をしてはいけないことになっているけれど、帰りに居場所に寄れるようにしているんだとか。こどもたちは、早速ランドセルを下ろすと部屋に駆け出していって、各々にやりたいことを繰り出していく。その形は本当に様々で、自分たちで決めていく自由さが印象的だ。そこに立っていると、相手の声が聞こえなくなるほどの賑わいようだった。

代表の池田さんは「ここでは、敢えてルールを作っていないんです。だけど、怪我をしたりさせたりしないようにすることだけは、安全のために守ってもらっています。」と大人の皆さんが大切にしていることを話す。だから、大きく体を動かす場所と、ボードゲームなどをする部屋に場を分ける工夫もしている。こうやって、大人の皆さんは、危なくないかな?安心できているかな?ということを気にして見守っているらしい。「私たちは、このエネルギーについていけないから、(遊びに)入りきらんよ。でも元気をもらうよね。」とボランティアの方はニコニコしながら、こどもたちを目の前にポツリと話す。その方はボランティアを始めて4年になるのだとか。時には、「これは、危ないから気をつけようね!」と声をかけている様子もあった。

そして、大人の皆さんの中には、ここの居場所の卒業生もいた。昨年まで小学生として居場所に来ていたこどもが、現在は中学生。そんなこどもたちが「遊びに来ているんです。」と言って下級生を見守っていた。例えば、ひとりで、どこのグループに入って遊ぼうかな?と迷っている子に「何して遊びたい?」と声をかけたり、一緒に遊んだり。そんな中学生にとっても、ここはちょっと、お兄さんお姉さんを感じられる、居心地の良い場所になっているのかもしれない。

1時間ほど経つと、代表の池田さんがマイクを持って「おやつを配りますよ」とアナウンスをし始めた。お菓子を食べ終わった後は、各々が遊ぶために急いで散っていく。この日は雨模様だったのだが、丁度外が晴れてきたタイミングで、一斉に外にも駆け出していく。あちこちで「私も外で走ってこようかな」とか「ねえ、鬼ごっこしない?」など、こどもたちの声が聞こえてきた。こんな様子を目の当たりにすると、大人が入れるスキマは本当にないように思えるけれど、おとなりさんたちはこっそり声をかけていくのだ。「何か釣れた?」「鬼から逃げているんだね!」とみんなのことを気にしていることが伝わってくる。そうすると、次第にこどもたちの方も、こちらにやってきて、「こんなのが取れた」とか「写真撮って」と声をかけてくれることもあった。自由なこどもの世界に大人がお邪魔をすることによって、おとなりさんが徐々に安心した存在として、こどもたちの目に映っているのかもしれない。

帰り際には、まるで友だちと同じように「またね」と声かけするこどもたち。そんな様子に、おとなりさんたちも「また遊ぼうね〜」と思わずハイタッチ。みんなが、”ごきげん“の渦に包まれていた。おそらく、こどもたち自身、自分たちの世界を尊重してもらえている感覚があるのだと思う。だから、卒業生でさえも遊びに来て、一緒に「おとなりさん」になったりする。こどもも、おとなりさんも、それぞれの関係が影響をし合って居心地の良い空間が成り立っているのだと確信する。こうやって、これからも想いが人から人へと広がっていくのだろう。

代表の池田さんは「地元愛とか郷土愛みたいなものを持って、元気に活躍してほしいな」と願いを込めて、こどもたちへのメッセージを送る。目の前にいるこどもたちの「おとなりさん」になることは、想いのバトンを渡していることにもなるのかもしれない。

高木瀬子どもの居場所

おとなりさん：池田さん、地域のみなさん

場所：上高木公民館 (佐賀県佐賀市高木瀬東 5 丁目 1-12)

開催日：毎月 1 回（第 4 水曜日）放課後〜17:30（冬季は 17:00）

無料

https://note.com/shiny_hebe71/n/n02121aa313b0

こどもの世界

学校でも家庭でもない場所だからこそ、素直に気持ちを話せることがあります。こどもたちから見ると、日常はどのように見えているのでしょう。こどもたちのおとなりさんと一緒に、地域にいるこどもたちの世界をのぞいてみましょう。

おとなってどんな人？

こものお手本
こどもに寄り添う、思ってくれる
かしこい
気づかってくれる
面白い
一緒に遊んでくれる
やさしい
先生、授業が面白い
ダメなことを叱ってくれる
家族、信頼できる
きびしい
大きい
お酒が飲める
車の免許を持っている
仕事をする
怒る
お金がある
おしゃれができる
タバコを吸う
親、近所に住んでいる人

先生って？

こわい
すぐに怒る
うるさい
手を繋いでくれる
しっかり者
だるい
かわいい
やさしい
話を聞いてくれない
大人って感じ！（悪い意味で）
ちゃんとやろうや！って言う
途中で「ハイ！わかりました！」と言う

おとなりさんってどんな人？

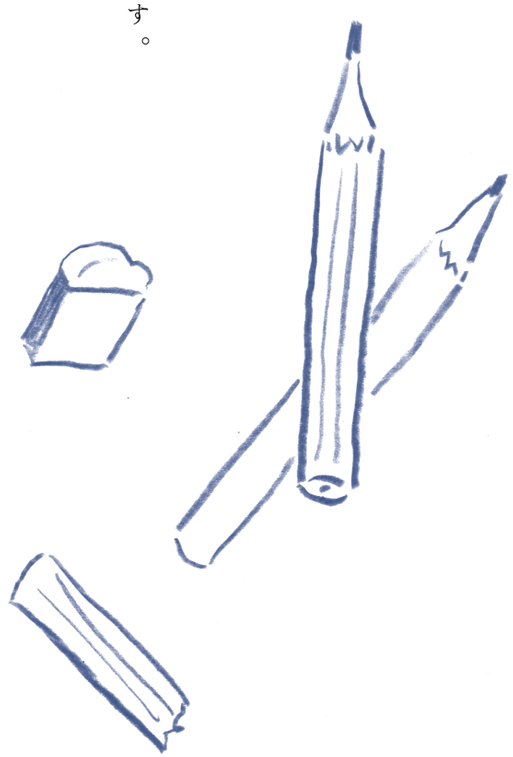
こどもの好きなものがわかる
やさしい
こわい
嘘をつかない
ママに内緒のことは言わない
いつもいる
おにぎりがおいしい
どこでも手を振ってくれる
怒るとマジやばい
イベントとか色々考えてくれている
世話を焼いてくれる

学校って？

勉強する
給食を食べる
友だちと遊ぶ
怒られる
プールができる
休み時間が短い
たのしい
にぎやか

「ありのまま」のこどもを受け止める

「こうだから、いいね」と
条件で肯定されるのではなく
「どんなあなたでも大丈夫」と
丸ごと受け止めてくれる存在がいると、
こどもは「ありのまま」でいることができます。
そんな「おとなりさん」の存在は、
こどもが自らを受け入れることにも
繋がることでしょう。



よりみちステーションぼちぼちや〈武雄市〉

令和5年、新しく「こども家庭庁」が設置され、同時に「こども基本法」という、こどもの施策を社会全体で進めていくための法律もできた。その背景には「しんどい思いをしている子がいるのではないか」という課題のもと「どの子にも幸せになってほしい」という願いが込められている。社会が「こども」へ目を向けている昨今だが、それよりも10年以上も前から、その課題と願いを持って地域のこどもたちを見守り、こどもたちにとっての居場所となろうと、活動を続けている「おとなりさん」がいる。

よりみちステーション代表の小林由枝さん(以下、よしえさん)は、こどもたちに「さんま」が無いと話す。それは「時間」「空間」「仲間」の3つの間だ。競争社会が加速したことによって、こどもたちは塾や習い事が増え、忙しい放課後を過ごすことになった。また、遊びたくても、空き地や公園が徐々に地域から無くなったり、禁止事項が増えたりして、自由に遊ぶ空間も減った。そういった結果、一緒に遊ぶ仲間さえもいなくなった。本来であれば、こどもたちが空想をしてみたり、休んだりすることはとても大事なはずなのに。暇や無駄、すきまを良くないこととされる状況を課題に感じ、こどもたちが自分らしく過ごせるよう、公民館で駄菓子屋のような居場所をはじめた。いったい、どんな「間」なのだろう。そんな間を大事にしている「おとなりさん」を紹介する。

いつもなら放課後の時間に空けているのだが、この日は春休み。長期休みには午前中から開けている。あいにくの大雨にもかかわらず、こどもたちは集まっていた。本当は外で鬼ごっこをしたいこ

どもたち。もちろん好きなことをしている子もいるけれど「暇だな〜」と何をしようか悩んでいる子も。思わず「暇！」と漏らす様子に「暇だね〜」と返す、おとなりさんたち。「つい大人は暇そうにしているこどもに、何かをしたら？とか、これをしてみる？と提案しがちになるけれど、暇も大事な時間。それを奪ってはいけないと思うの。」とよしえさんは話す。それでも、色々なこどもがいて難しさもあるという。「時にはね、行動がコロコロ変わったり、暴力的な言葉を言う時もある。そんな一面にもきっと事情があるのだろうから、こどもを丸ごと受け止めたいな、と思うんだけどね。」と日々こどもたちのおとなりさんとして葛藤をしながら側に居ることがうかがえる。

お昼になると（長期休みの時には毎日らしい）寄付で集まったものを活用して昼食を用意する。ちょうど、12時頃「ごはんできたよ〜」と、まるでお母さんのように声をかけた。みんなが机を囲んでそれぞれ会話をしながら、ご飯を食べる様子は家族団欒の景色に似ていた。でも、実はそこまでお互いをよく知っているわけではないらしい。関係性にも隙間があるようだ。そこで、元気な女の子が「今日はみんなと話そっと！」「みんな、何月生まれなのよ？」「ねえ何年生？」と賑やかな会話を広げる。そんな様子を眺めながら、大人も横でニコニコしながら居ると、少し大きな高校生がやってきた。当然、よしえさんは知っているようで「お〜Aくん！」と声をかける。今日は学校もバイトもないので、顔を出してくれたらしい。彼は小学生の頃からここにやってきて、遊んでいたそうだ。「最近はどう？」と話を聞く、おとなりさんたち。そんな身の上話を聞いては「そうなんだ」とか「すごいよね」とか、相槌を打っていく。しばらくすると、Aくんと小学校が同じだったというBくんも遊びに来た。「高校生になり、ボランティア部に入って。ここに来ることが息抜きになるというか、自分の素が出せる感じがしているから、そういう名目で来ちゃいました。」と嬉しそうに話す。彼も、小学生の頃からここにやってきていたから、ここはお馴染みの場所だという。こどもたちに混じって、全力で遊んでいた。よしえさんは、高校生たちが今でも来てくれる理由を思い出しながらこのように話す。「彼らが小中学生の頃、窮屈な学校生活や放課後を過ごしていたみたいで。そんな時、少しでも時間を見つけてやってきて、エネルギーチャージをしていたみたいなの。ここがあったから今の自分がある、って言ってくれたことがあって。とても嬉しかったけれど、余裕がないこどもの現状も益々実感したかな。」

遊び方も、昔の方がエネルギッシュで力に溢れていたそうだ。時代は刻々と変わってきている。それでも、自分たちにできることは、地域のおばちゃんとして、そこに居ること。そんな風に話しながらよしえさんは「何をしてもいいし、何もしなくてもいいよ。」とこどもたちの側に居続けている。周りの「おとなりさん」も、その姿を見て「私にも何かできるかなと思えたんですよね。」と話す。この日も「宿題教えて〜」とこどもたちに声を掛けられて、優しい眼差しで、こどもたちに勉強を教える様子があった。そんな風に周りの「おとなりさん」にまで、その在り方が広がっているようだった。中には、遊びに来ていたこどものお父さんも手伝いに来ていて「こういう場所、いいですよね。」とにっこり微笑んでいた。地域に敢えてすきまを作っていって、外の世界から見守ろうとする「おとなりさん」たち。そこでは、物理的な空間としてだけではなく、人との間

よりみちステーションぽちぽちや
おとなりさん：よしえさん、地域のみなさん
場所：永島自治公民館（佐賀県武雄市武雄町永島15688）
開催日：毎週水曜日 14:00-18:00
長期休暇 10:00-18:00
無料

よりみちステーションくむくむ
場所：（佐賀県武雄市武雄町武雄 5603-8）
開催日：月・火・木・金　13:00-18:00
無料
https://note.com/shiny_hebe71/n/nbdac945a00f2

にも緩やかに心地よいものとして存在していることを感じる。そんな場を作っているよしえさんは、目の前のこどもたちにとって、居場所となる人であり続けるために、大人の側も幸せでいることが大事だと言う。そう話しながら、川崎市で子どもの権利条例ができた時に、こどもたちが大人に伝えたメッセージを紹介してくれた。

【子どもたちからおとなへのメッセージ】
まず、おとなが幸せにいてください。おとなが幸せじゃないのに子どもだけ幸せにはなれません。おとなが幸せでないと、子どもに虐待とか体罰とかが起きます。条例に〝子どもは愛情と理解をもって育まれる〟とありますが、まず、家庭や学校、地域の中で、おとなが幸せでいてほしいのです。子どもはそういう中で、安心して生きることができます。
引用…神奈川県川崎市 子どもの権利条例子ども委員会のまとめ

目の前の大人である、おとなりさんたちが、ごきげんでいることで、こどももごきげんになるのだ。地域にすきまを作れるように、そう信じながら、まずは私たちが幸せでいたい。

子どもの居場所じゃんぷ〈唐津市〉

唐津市の西側に位置する、西唐津エリア。「唐津」と聞くと、福岡県にも近く、どことなく県外からの転入者も多い印象を受けるが、ここは新興住宅街というよりも、元より住み続けている人が多い地域だという。こどもたちの暮らしぶりも、いわゆる都会的なこどもたちの様子とは少し離れているようだ。そんな地区の公民館で開かれているこどもの居場所の様子をお伝えする。

到着すると、こどもたちが既に沢山集まっていた。この日は、冬の寒空だったにもかかわらず、外に駆け出していく低学年のこどもたち。公民館の中に入ると、こどもたちの年齢があまりにも幅広くて驚いた。こちらでは中学生の男の子が既に何人か集まって問題集を広げていた。どうやら明日から試験で、勉強をしなくてはいけないらしい。一方で、高学年の女子たちはお菓子を前に女子会をしている。トランプにはまっているらしく、ものすごい速さで何回も繰り返す。久しぶりにふらりとやって来たり、時には、これまで見たことがない子も来ていたりするようだ。こどもたちにとって、第二の家のような場所なのかもしれない。

代表を務める田中雅美さん(以下、田中さん)は令和2年からこの場所を開けている。元々は、放課後児童支援員をしていたが、学校に行くことができなかったり、何かしらの家庭の事情を抱えているこどもを個別にみている内に、徐々にこどもたちの居場所の必要性を感じていったらしい。また、放課後児童クラブでは、安全管理を中心に守らなくてはいけない規定が多く、こどもが伸び伸びと過ごせないこともあると感じたことも背景にあったようだ。

長く続けてきているから、どんな学年のこどもであってもほとんどの顔を知っていて、まるで地域のお母さんのように「久しぶりじゃん」「え！今日は寄っていかないの？」なんて話しかけてくれる。ある子には「え、今日は学校行ったと？すごかやん。」と、なんでもお見通しだ。動画を見ながら、一人で黙々と勉強をしている男の子。以前は勉強を全くせずに、嫌っていたという。高学年になって、自然とやる気になったのか、やらざるを得なくなったのか、大きな変化があったんだとか。

多世代で、多様なこどもたちがいる場所。確かにこどもたちと話をしてみると、その多様さがわかる気もする瞬間があった。しかし、こどもたち同士は大人が考えているほど、その「多様」さを区別していなくて同じ友だちとして一緒に楽しく自分なりの関わり方をしている。「大人が管理をしすぎているが故に、区別をすることがあるけれど、こどもの世界にはそんな線引きは無いんですよね。」と田中さんも話す。こどもたちの世界は至ってシンプルで、仲良くなるかならないかに、敢えて言葉にするような理由なんてないのかもしれない。こどもたちが自分たちの世界を作ることができるのはやっぱり「こどもたちのおとなりさん」がいるからだ。「学校でも家庭でも、今は誰かに管理されるような感じがするでしょ。自分らしくいられないのかなと思うんです。誰かに合わせて自分をつくっていくことが多いというか。だから、ここでは、ありのままの自分でいてほしいですね。」スタッフの皆さんは、こどもたちに向けて、このようにメッセージを送る。「ありのまま」とは、どんな自分を指すのだろう。居心地がいい、という状態は、その時の自分自身が好き、ということと近しいのかもしれない。

子どもの居場所じゃんぷ

おとなりさん：田中さん、猿渡さん、牧山さん

場所：佐賀県唐津市鏡 1534-7 に現在は場所を移しています。

開催日：週 3 回月曜日・木曜日・土曜日 (不定期) 13:00-19:00

無料

https://note.com/shiny_hebe71/n/n3dbaa2208d46

子どもの居場所『じゃんぷ』は、それぞれの居場所でお惣菜を販売して運営費用にする工夫をしています。
お迎えに来たお母さん、お父さんとの会話のきっかけにもなっているようです。

こどもの世かい

どんな時がしあわせ？

誕生日
（みんなに優しくしてもらえるから、怒られる回数が減るから）

友達といるとき
（笑えるから）

スマホをさわっているとき
（色々なことができるから、一人でいられるから）

家族といるとき
（生きている時にしか会えないから、ゆっくりできるから）

旅行に行くとき
大好きな友だちと遊べるとき
何かを達成したとき
下級生と遊べるとき
お菓子をつくっているとき
好きな漫画を読んでいるとき
誰かに褒められたとき
買い物をしているとき

お母さんがしている好きな行動

料理しているところ
お化粧やネイルをしているところ
一緒に遊んでくれるところ
小さい頃のアルバムを一緒に見るところ
絵を描いてくれるところ
何かを教えてくれるところ

みんなの願いを教えて

宿題が全部なくなりますように
いちご（好きなもの）をたくさん食べられますように
本をたくさん読めますように
旅行にたくさん行けますように
幼稚園の先生になれますように
佐賀バルーナーズの選手に会えますように
お金持ちになりますように
自分の部屋がほしい

すこしの間だけ願いが叶うとしたら、何をお願いする？

推しに会いたい！
好きなアニメに入って会話をしてみたい！
性別を変えたい！
金持ちになりたい！
笑えるから、みんなともっと話をしたい！
所属しているバスケチームの試合に勝ちたい！

話を聴くということ

認定特定非営利活動法人「もしもしキモチ」代表理事／臨床心理士
岡田 健一（おかだ けんいち）

みなさんは、ミヒャエル・エンデの『モモ』を読んだことがあるでしょうか？モモは不思議な女の子で、相手の話を聴く(※)ことがとても上手です。モモに話を聴いてもらうと、迷っている人は自分がどうしたいのかがはっきりしてきます。引っ込み思案の人は目の前がひらけ、勇気が出てきます。人生に絶望し、生きていようと死んでいようと違いはないと感じている人も、モモと話すと「世界に自分という人間は一人しかいない。だから自分は自分なりに、この世の中で大切な存在なんだ」と感じられるようになります。相手の話を聴くことは、本来、それくらい力強い影響力を持っているのです。ここでは、話を聴くとはどういうことなのか、また、聴くことによって何が生じるのかについて、考えてみます。

【聴く基本は、相手の世界に興味を持つこと】

普段の生活の中で、私たちはいろいろな人の話を聞いています。家族の話、友達の話、先生の話、上司の話、ご近所さんの話。あるいは、テレビや動画配信などのメディア越しに、芸人やキャスター、ユーチューバー、識者、政治家などの話を聴くこともあるでしょう。テレビや動画配信などのメディアを通じて話を聞くときは、たいてい一方通行です。聞いている私の姿が相手には見えていないため、私の態度が話し手に影響を与えることはありません。しかし、対面で話を聞くときは、聞いている私の姿が話し手に影響を与えます。学校の授業で上の空だと、先生に「ちゃんと話を聞きなさい！」と注意されます。夫が妻の話に適当な相槌を打っていると、妻から「私の話をちっとも聞いてくれていない！」と抗議されます。これらは、聞き手の態度が話し手の心理状態に大きな影響を与えている証拠です。聞き手の心の中に「相手の心の世界に興味があり、理解したい」という気持ちが見えないとき、話し手は自分自身のことを否定されたように感じ、不愉快になるのです。

「相手の心の世界に興味があり、理解したい」。その気持ちがストレートに伝われば、私たちは誰でも聴き上手になれるのですが、これがなかなか難しいことであるのは、多くの方がご存知でしょう。目の前にいる人の心の世界よりも、自分の仕事のこと、家事のこと、趣味のことなどに気持ちが向いている時は、話を聴くことができません。「早く宿題をして欲しい」、「さっさとお風呂に入ってほしい」など、相手を思い通り動かしたいと思っている時も、話が聴けません。相手の心の世界を理解したい気持ちより、自分の気持ちを理解してもらいたいという時も、話は聴けません。相手の話に刺激され、「わかる。私もね～」と自分の話をしたくなった時も、話が聴けません。今この時間、相手の心の世界を理解しようとすること。これが相手の話を聴くときのスタート地点です。

【聴かれることで自分が見えてくる】

では、聴き手がそのように相手の話を聴き始めると、話し手の心の中にはどんなことが生じるのでしょうか？

「嫌だったんじゃない？」のように気持ちを誘導したり、『腹が立った』に「だよね。私でも腹が立つよ」と自分の気持ちをはさんでしまったりせず、「何があったの？」、「その時あなたはどう感じたの？」、「そんなふうに思うのは、何かきっかけがあったの？」、「あなたとしてはどうなるといいなと思っているの？」のように、その人らしい感じ方を訊いていくと、話し手は自分の気持ちを探り、言葉に置き換える作業を進めることができます。一人で考えている時には「ああなったらこうだし、かといってこうしたらああなるし。困った」と堂々巡りしていたのが言葉に置き換えて語ることで、自分が考えていたことが何であるか、どうなりたいと思っているのか、改めて自覚できるようになります。誘導せずに訊ねられること、聴き手の気持ちを聞かされないこと、話したことをそのまま受け止めてもらえることを通して、話し手は自分自身とより深く繋がり、自分らしい意見、自分らしい生き方の方向性を見つけることができるのです（このようなやりとりのことを、意見や考えを表明できるようにサポートする子どもアドボカシーでは「意見形成支援」と呼んでいます）。

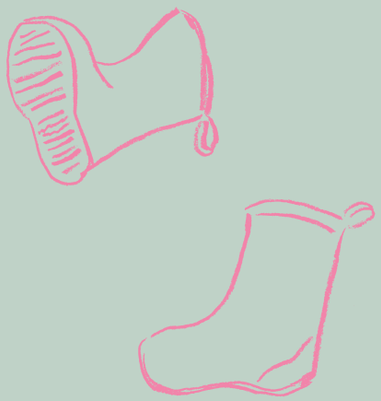
この時、聴き手は解決策を助言したり、「正しい」考え方を教えたりする必要はありません。相手が『自分一人ではアイデアが出てこない。何かヒントが欲しい』と希望すれば、聴き手が思いついたことをプランA、プランB、プランCのように3つぐらい話してみるのは役立つこともあります。しかし、基本的には、話し手は話しながら自分の気持ちを探り、自分なりの解決の方向性を見つけていきます。聴き手に求められているのは、思いついたことを話すことではありません。話し手が自分の気持ちを探っていけるよう、話し手の心の世界に興味を持ち続けること、必要に応じて「あなたはどう思う？」のように話し手の自問自答を促す質問を投げかけることが求められています。

このように、話し手が主人公となる形で話を聴かれることで、自分が大切にされていることを実感することができます。

【聴くための練習】

話を聴く力は、学びや練習によって高めることができます。傾聴の技術を身につけ、モモのように話が聴けるようになれば、身の回りの人を心理的に支えることができるので、興味がある方はぜひ学びを深めてみてください。あなたとあなたの周りの人から、支え合う人間関係が広がっていくことを願っています。

話を聴くことを大切にした活動では、時々養成講座を実施しているので、興味があれば受講してみるのも学びになります。



■脚注

※「話をきく」ときの「きく」には、「聞く」「訊く」「聴く」などの漢字があります。一般に、「聞く（hear）」は耳に相手の声が入ってきている状態、「訊く（ask）」は自分が知りたいことを相手に質問し、相手の答えを引き出そうとする状態、「聴く（listen）」は相手の話を理解しようと意識して耳を傾ける状態を指します。本コラムでは、文脈によって「聞く」「訊く」「聴く」を書き分けています。

■引用・参考文献

ミヒャエル・エンデ（著）、大島かおり（訳）
「モモ」、岩波書店、1976年