

“ほんの一瞬”で  
勉強のやる気を12倍上げる方法



親子コーチングアドバイザー

たけだようこ

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

\*\*\* 目 次 \*\*\*

1. 尽くす気持ちになれる、言葉の贈り物	3
2. 子どものやる気を引き出すコーチング秘儀	5
3. 親子関係をUPするコーチング秘儀	11
4. 私の失敗談	14
5. 本物の「ダメ」を生み出す親としての覚悟	18
6. 「叱る」ことについて考えていますが-----いかがですか？	21
7. 勉強のやる気のもと、それは-----？	25

## 1. 尽くす気持ちになれる、言葉の贈り物

まず初めに、マザーテレサの名言をあなたにプレゼントします。

人は不合理、非論理、利己的です。

気にすることなく、人を愛しなさい。

あなたが善を行うと、

利己的な目的でそれをしたと言われるでしょう。

気にすることなく、善を行いなさい。

目的を達しようとするとき、邪魔立てする人に出会うでしょう。

気にすることなく、やり遂げなさい。

善い行いをしてもおそらく次の日には忘れられるでしょう。

気にすることなく、し続けなさい。

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

あなたの正直さと誠実さが、あなたを傷つけるでしょう。

気にすることなく正直で、誠実であり続けなさい。

あなたが作り上げたものが、壊されるでしょう。

気にすることなく、作り続けなさい。

助けた相手から、恩知らずの仕打ちを受けるでしょう。

気にすることなく、助け続けなさい。

あなたの中の最良のものを、世に与えなさい。

けり返されるかもしれません。

でも、気にすることなく、最良のものを与え続けなさい。

気にすることなく、最良のものを与え続けなさい。

by マザーテレサ

## 2. 子どものやる気を引き出すコーチング秘儀

人付き合いの悩みはとてもメンタルな悩みに見えて

実は技術を磨くことで解決できる部分がとても大きいのです。

というのも、私自身がついこの間までかかえていた人付き合いの悩みを  
あっけなく短期間で解決することができたからです。

心がこもっていることが一番重要なのですが、それを伝える

テクニックがいくつかあるのです。

意識してテクニックを用いることでガラリと人付き合いが  
変わります。ウソのように。

そこで親子関係が断然よくなる、

コーチングのテクニックをご紹介します。

ついつい子どもと話していると説教じみた口調に

なってしまう…なんてこと、ありませんか？

私はしょっちゅうです。

いえ、決して自慢しているわけではありません(汗；  
何とか改善できないものかと  
問題意識をもって取り組んでいるのです！

そして、子どもとの会話が説教になってしまったり  
ついつい感情的になってしまったり、  
という悩みを解決するためにコーチングの手法を  
取り入れることを思いつきました。

自分はいっさい話をせず、  
ただひたすら「聴き手に回る」というテクニックを  
試してみることにしました。

新学期に、もしクラス替えがあったなら、  
「新しいクラスはどう？」  
なんて話題を提供し、後はひたすら聴き手にまわる。  
聴き方もいつもの相づちに加え、

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

1. 体の向きを子どもの方に向ける
2. 子どもの目を見る
3. 【ど】から始まる質問をする

などに気をつけて「聴く」のです。全身で「聴いて」あげて下さいネ。

まるで恋愛が始まったばかりの頃の恋人の話聴くかのように…。



ところで【ど】から始まる質問って何？？？

ですって？

はい。これはどういう質問かといいますと、

「どんなことをしたの？」「どうだった？」「どうしたい？」

「どうして？」「どう思った？」「どうしたらいいと思う？」

など、【ど】から始まる言葉の質問のことです。

すると、「うん」とか「ううん(否定)」といった具合に

簡単に答えることができないので、

お子さまとの会話が弾むのですね。

話を聴いてもらうと、とても気分がスッキリしますから、

お子さまとの関係がグーンと良くなることは確実です。

これくらいなら、今日からでもできそうでしょうか？



“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

体の向きと、【ど】から始まる質問とに気持ちを集中して  
ひたすら、「聴く」ことに専念する。

けっこう、子どもとの会話でこれをやるのは新鮮なのです。

我が子にはついつい気を許してしまい、

外ではできる相手への配慮に欠けてしまったり

しているかも知れないでしょ？

よそ行きの会話術ですけど「聴き方」をよそ行きに改めても

よそよそしさは感じません。

それどころか、お子さまからの信頼を得ることができます。

恋愛もこんな感じではなかったですか？

遠い記憶の中に埋もれさせるなんてもったいない！

引っ張り出してきて磨きましょうよ。

相手の心を感じ取るセンサーを。

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

お子さまが話しかけてきたときがチャンスです！！

「新しいクラスはどう？」

と切り出し、全身で聴く。

表情も微笑んだり、少しとまどいの表情を加えたり・・・。

プロのコーチよろしく意識を集中して。

今からどうぞ、お子さまとの会話で

思う存分試されてくださいね。

そして、しばらくの間、意識して続けてみてください。

親子の会話が見違えるほど楽しく弾むようになりますから！

### 3. 親子関係をUPするコーチング秘儀

さらにお子さまとの会話を弾ませるために

プラスアルファのワザをもうひとつ。

「仲の良かった友達が全部他のクラスに

なっちゃってあんまりおもしろくない」

「そっかぁ、それはおもしろくないね」

「うん、それにね、・・・(続く)」

これだけなのですけどね。

「おもしろくない」「つまんない」と言われると

親としては、ついつい

「すぐに新しい友達ができるわよ」

などと子どものことを思いやって励ましてあげたくなるのですよね。

でも、想像してください。

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

「すぐに新しい友達ができるわよ」

と言われたときのお子さまの答えを。

「でも本当なんだもん、つまないんだもん」

と、せっかくあなたが投げかけた言葉を否定する

返事がお子さまから返ってきてしまいます。

これは信頼関係を深めようとするときには実はNGなのです。

なるべくお子さまの口から「YES」を引き出す。

そういった相づちや質問をあえて投げかけるのですね。

あなた 「へえー、そう、つまないんだ」

お子さま 「うん」 ( これを引き出したいのです。)

お子さま 「今日は宿題がたくさん出たんだー」

あなた 「そっかー、宿題がたくさん出たんだあ」

お子さま 「うん、だから今日は早めに宿題やっちゃおう」 ( !! )

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

あなたの言葉にお子さまが「YES」を繰り返すうちに

いつの間にかお子さまとの良い関係が構築されていくのです。

いかがですか？

お子さまは最終的には

「でも、すぐ新しい友達できるよね！」

「さあ、気合入れて宿題するぞ～」

なんて自分で答えを見つけるはずです。

#### 4. 私の失敗談

ここで私の失敗談をひとつ。

先日、息子が食べなかったおやつのア이스クリームを

私が食べてしまいました(汗;;;)

翌日学校から帰ってきた息子が冷蔵庫を開けて

アイスがなくなっていることに気がつき

かなりショックを受けていました。

とても楽しみにしていたようで、「お母さん、ずるい」と

息子に言われてしまいました。

常日頃から子どもの「ずるい」ことは叱ることにしています。

この後もし息子が、私に何か注意されたとしても、

素直に受け入れることはできないでしょう。

「叱る」には、一貫性がないと子どもは納得しません。

子どもは親をよく見えています。

この間は注意したのに今日は注意しない、とか  
妹には言わないのに僕だけ注意された、とか  
お母さんも同じことをしているのに僕には注意する、とか……。

きちんとした「だめ」を言ってもらえないと、  
子どもは親に、根比べをいどみます。

これは、子どもが「だめ」から逃げているのではなく、  
本気の「だめ」を求めているからなのです。

「だめ」と言ってくれるのは、  
自分のことを大事に思って止めてくれるということであり、  
つまりは心配してくれているということなのですから。

「だめ」をきちんと子どもに伝えることができますか？

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

そして、お子さまが何をしたときに「だめ」と言うか

決めてありますか？

お子さまが本物と感ずることのできる

とっておきの「だめ」をいつでも出せますか？

「だめ」という言葉の重みを損なわないために

普段の言葉の選び方を少し

見直してみてもよいかも知れません。

そしてまた、お子さまに「だめ」と言ったことは、

他の誰に対しても同じように「だめ」と言い切れるほどの

強い信念が必要です。

いつであろうが、相手が誰であろうが、そこがどこであろうが、

「だめ」なものは「だめ」なのです。

動かざること山の如し、です。



“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

つい食い意地を張ってしまい、アイスクリームひとつで  
親の威厳を失ってしまうなど言語道断です。

反省 / (´0`) \ …。

## 5. 本物の「ダメ」を生み出す親としての覚悟

さて、「ダメ」をお子さまにきっちりと

伝えられそうですか？

「動かざること、山の如し」とばかり

自分の信念を貫き通す覚悟は…？

私は…で、できませんでした！

宣言したばかりなのに…

m(\_ \_)m スミマセン。

どうもムリみたいです。

こんなことではいい親にはなれないのでしょうか？

こんな迷える未熟な母に、こんなことを

言ってくれた人がいました。

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

ここから

倫理的であることはすばらしいかもしれませんが、

倫理や道徳って実はあんまりパワーはない。

人間が「自分を守ろう」とする本能の前には勝てません。

単に倫理を押し付けて守らせるのではなく、

日々の生活の環境やシステム自体を

相手を守ってあげられる

お互いにとって優しくて心地よいものにしていくのが先決。

倫理・道徳が出てくる余地がないくらいにね。

倫理・道徳なんてものを持ち出さなきゃいけないのは

最低のパターンだ、と思っておいたほうがいい。

一番エレガントじゃない方法なんです。

非常用ボタンみたいなもんです。

そんなものは最後の最後に仕方なく押すもの。

ここまで

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

いつも、いつも「叱って」ばかりで

これでいいのかなぁなんて疑問でしたけど

なんだかとても楽になりました。

斉藤一人さんのこんな言葉もありましたが

やっとその言葉の意味も分かりました。

「どっちが正しいかを考えない。主張しない。

どっちが楽しいかを考えよう」

正しさも人の数だけあるってことですね。

我が子の正しさを私が受け入れないでどうするの？

と目からうるこでした。

6. 「叱る」ことについて考えていますが…いかがですか？

「叱る」ことは親の愛情なのです。

かわいい子どもが失敗してつらい思いをしないための。

性善説でしたっけ。人はみな善い人だと考えるという。

もちろん、あなたのお子さまも善い子なのです。

親から見て「失敗」としか思えないことも

何かしら必ず善いと信じて進んでいる

子どもの信念が隠れているのですね。

その部分を認めてもらえると子どもは

あなたへの信頼を寄せるようになります。

日常のささいなことでもお子さまを認めてあげることができますよ。

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

たとえば、ご飯を食べ終わって

お子さまが立ち上がったときにすかさず

「お皿、流しに運んどいてね」

と言うか、否か？ どうですか？

お子さまはもちろん、お皿を運ぼうとしているのですよ！

お皿を運ぼうとしているお子さまを

あなたが見守っているだけでお子さまはそうなっていくのです。

「あなたは私が黙っていると、どうせお皿を運ばないのよね」

という気持ちのこもった「お皿運んでね」よりも、

黙って見ていてくれる方が

数倍お子さまは温かさを感じると、思いませんか？

生まれてから今まで一緒に生活してきた中で

あなたの中の素晴らしい価値観はもうすっかり

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

そのままお子さまにインストールされていますから、大丈夫。

あとは見守るだけ。

「あなたのこと、ちゃんと見てるよ」

というメッセージをいろんな形で伝えていけば

それで十分なのです。

あなたや他の人から「見られている目」を温かくお子さまが感じ取る。

すると、お子さまの中に自分自身を見つめる

「もう一人の自分」が育ちます。

自分を客観的にいろんな角度から見れるようになる、

これが大事。

そうやって自分の行動を方向付けていけるようになるのですから。

だから、「今日はできなかった」でもOKなのです。

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

「できなかった自分」を「もう一人の自分」が見て  
どうすればいいかお子さま本人が気づくのです。

「今日もできなかった」でも、もちろんOK。

何だかそう考えると今まで良かれと思って叱ってきた時間が  
もったいなく感じました。

もっと楽しく過ごしたらよかったと。

「励ます」「勇気付ける」「こちらの気持ちを言う」  
といった他の形で、伝えたいことは十分伝わったはずだと思うからです。

自分で気づいて自分で行動する。

そのための力添え、すなわち見守ることが  
子どもを叱るということだったのだと  
私自身が気づくことができました。



## 7. 勉強のやる気のもと、それは……？

言葉で叱ることが叱ることだと思っていたので  
目からうるこでしたし、正直、肩の荷が下りました。

私には子どもに偉そうに言葉で叱ることなんて  
とてもできそうにありませんし……。

何しろ私自身、「失敗」を、ものともしない人間ですので(笑)。

はい。失敗を繰り返し、  
七転び、八起きの人生を歩み続けています。

自分で気づいて自分で行動する。

実はこれが勉強のやる気のもとなのです。

“ほんの一瞬”で勉強のやる気を12倍上げる方法

どんなに優れた塾のカリキュラムがあったとしても

やらなければ意味が無いでしょ。



やる気のもとを育てる日常の親子の会話こそが

お子さまの成績UPには欠かせないものだったりします。