

「全少」を日本一研究する指導者による提案

ZENSHOに

挑戦しよう！



養正館館長・渡辺貴斗

第21回

男の子と女の子（その5）

空手なんてイヤだよ

◆今日来なければ良かったね！？

私は、「集中できない、やる気の無い男の子」を叱るのではなく、「辛いね。家に帰ってテレビでも観たいよね。今日空手なんか来なければよかったね」のように声を掛けています。

「うん、家でテレビでも観てればよかった」のように答える子も中にはいますが、ほとんどの子は「そんなことないよ。テレビなんか観なくて大丈夫。空手に来てよかったよ」のように答えます。さらに「本当はお母さんに『行けっ！』って怒られて嫌々来たんだろう？」とたたみ掛けると、「自分から来たよ！」のように答えます（本当のところは分かりませんが）。

どの子が何を考えているか、このやり方で、かなり正確に把握できます。やる気のなさそうな子に向かって言うと急にやる気を出したりします。逆に、ものすごくがんばっている子に「毎日道場に来なくてもいいんだよ。もっと休んで遊んだりしていいんだよ」のように声掛けをすると、「イヤです、道場もっと来ます！」と言ってさらに頑張ります。

私はこのように男の子に指導するとき、やってほしいことと反対のことをいいます。男の子の負けず嫌いな性格、あまのじゃくな性格を利用したもので、大変有効な方法です。ずっと手を動かして話を聴いていない男の子には、「止まってお話聴くのって、難しいね」というと、「簡単だよ！オレできるよ！」と言って得意気に手を止めて話を聴いてくれます。

つまり、男の子から本心を聞き出すときには、言いやすいように「最悪の状態のつもりでいるから何を言っても驚かないよ」と安心させます。そうすると、ポロポロ話し始めます。

◆話し始めるのを、ひたすら「待つ」

子どもの本音を聞き出すとき、つい、こちらから一方的にアドバイスのつもりで教えて（押し付けて）しまいがちですが、そのようにすると、子どもは逆に黙ってしまいます。

そこで、子どもが話し始めるのを沈黙も恐れずひたすら待ちます。そうすると「空手もうイヤ」のようにポツリと本音を漏らし始めます。そのとき「そんなこと言わないで頑張れよ！」などと説得したくなりますが、「イヤなんだよ」のようにオウム返しで対応します。すると子どもは自分の言葉を受け入れてくれたので、「この大人は分かってくれる」と安心して次々と話し始めます。この手法を「傾聴」と言い、コーチングの重要なスキルのひとつです。

ただし、道場でその場その場で大勢の子どもを相手にしながら問題解決していくには現実的ではありません。一対一で時間をかけてじっくり話し合えば理想的ですが、道場内ではハプニングがつきものですので、じっくり「傾聴」するには稽古後に別に時間を作る必要があります（指導者が複数いれば可能ですが）。

◆話しやすい環境を演出する

そこで、傾聴をさらに進化させ、話しやすい環境を作り「空手イヤだよ。無理にやらなくてもいいんだよ」のように逃げ道を先に作ってあげます。言いづらいことを先に言ってあげれば、叱られる心配もなくなるので話しやすくなります。このような積極的「傾聴」方法を、ここでは「アクティブ傾聴」と名付けることにします。男の子は女の子に比べ、言葉で説明するのが苦手ですので、問題は他にあるのに説明が面倒なのでひたすら「イヤ」と言います。

本当に「イヤだ」と思っている場合は、そこから何がイヤにさせているのか「傾聴」と「アクティブ傾聴」を組み合わせ原因を探っていきます。すると問題は違うところにあたります（例えば、空手自体がイヤなのではなく、ただ遊ぶ時間が欲しかっただけ、など）。

◆追いかけられると逃げたくなる

ひたすら待ってオウム返し「傾聴」に対し、「アクティブ傾聴」はこちらから逃げ道を先に作ってあげて本音を言いやすくさせる手法です。この方法ですと、本当に嫌なときは嫌だと言いやすいですし、負けず嫌いな子は、自分を鼓舞して頑張れる積極的な声掛け法です。このやり方で何人もの子が本音を話してくれ、問題を取り除いてあげることができました

白帯の園児など泣いてくる男の子に、「泣くんじゃない！次から泣かないで来なさい！」などと言っても泣き止みませんし、次の稽古も泣いてきます。しかしながら、「泣きたいもんね。来たくないのに連れて来られたんだもんね。悲しいね」と言うと「泣いてないよ！目から水が出てくるだけだもん」、「車で来たとき寝ちゃったから眠かっただけだよ」などと言って突然泣き止みます。

泣かないでほしかったら「もっと泣いていいよ。悲しいね」と言い、イヤイヤな子には「イヤだね。

空手なんてつまらないね」と言い、ノリノリで稽古に休まず来ている子には「そんなにがんばらなくていいんだよ。毎日来なくていいから、もっと休んだら」と言うともっとやる気を出します。面白いものですね。

女性の恋愛術には、「追いかけると男性は逃げる法則」というものがあります。心理学的には、男性は太古の昔からハンターでしたから、自分が追いかけるときは燃えますが、女性から積極的にアプローチされると引いてしまいます。男の子も同じで、こちらから追いかける（指示命令する）と逃げますが、一歩下がる（逃げ道を作ってあげて待つ）と寄ってくる（自分から話し出す）のです。こちらの主張を通すのではなく、一歩下がるとうまくいくのですね。

PROFILE

■渡辺貴斗 TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から父である館長から空手の手ほどきを受ける。先代の病気をきっかけに養正館を継ぐ。児童心理学や成功哲学を研究して子どもたちの「心をつくる」指導法に切り替え、2013年全少5名入賞、2014年・2015年と2年連続で7名入賞、2016年5名入賞させ全国最多入賞道場となる。道場経営でも、一道場で350名を超える大躍進を続ける。



日本空手道鴻志会空手道場養正館／静岡県沼津市本田町 11-12

Column 「心のコップカード(その8)」各論6／空手ノート2

4月号～9月号で「心のコップカード」の使い方、1月号で空手ノートの書き方、指導者の赤ペンの入れ方を紹介しました。今号から、子供たちの実際の空手ノートを数回に分けて紹介していきます。

心のコップが◎にならない理由は、「自分から」というコトが出来ていないからだと思います。姿勢、返事も思い当たる事があるので自分に厳しく、◎をあえて付けません。くつを並べていると、くつだけでなく、本や机の周りもキレイにしたいくなります。どれも気持ちが大事です!! 今日のお手伝いはいつもの倍以上やりました。そうじきをかけたり、お皿を洗ったり……。お母さんが少し休めたようで、とてもうれしい気持ちになりました。(小6 土屋桃花さん)

地区対抗戦2回戦目、チャタンの最後でゆれて軸がブレてしまった。くやしかった。でもここでずっと落ち込んでいても何も始まらないから、このくやしさをバネにもっと練習して、次は絶対に勝つ!!! 他の学年の全然知らない子とそのお母さんが、試合の後、「みうちゃんの形が一番好

きです。」と言ってくれた。泣きそうなくらいうれしかった。負けてもそう言ってくれる人がいるから、またがんばれる。(小6 長松みうさん)

お米たきとトイレそうじを毎日やっています。トイレに行く家族が気持ちよく使えるように、床もべんきもていねいにふいています。毎日、「昨日よりきれいに!」と思ってやると、とてもきれいになります。お米たきは、今日は水がいつも以上につめたくて、たいへんでした。なきそうなほどつめたくて、いたかったです。お母さんに言おうとしました。でもやめました。それだとお母さんのためじゃなく、やってあげているみたいだからです。(小3 川人つぐみさん)

今日、しんさ会で合かくしてうれしいです。かぞくみんなに、おくりむかえや、れんしゅうを見てくれたりなどありがとうを言いたいです。どりょくは大切で本当にやってみてうでした。うれしかったです。(小3 相磯匠くん)

関連
DVD
p148～

