



## 「～しなさい」と 言わなくてもいい言葉

コーチングと出会って、使うことに抵抗を覚えるようになった言葉がいくつかありますが、その代表的なものが「～しなさい」という言葉です。

コーチングは、一方的な指示命令で相手を動かそうとするのではなく、相手の内側から湧いてくる動機によって相手が自ら動く、その「内側からの動機」を引き出すかかわりです。その効果を体感してからは、「～しなさい」というような指示命令形の言葉を使うことに非常に違和感を覚えるようになりました。

「石川さんが言いたいことはわかりますよ。でも、学校では、ほとんどが指示命令ですよ。『静かにしなさい』『座りなさい』『仲良くしなさい』『勉強しなさい』など、大勢の子どもたちを動かそうとしたら、そうせざるを得ないんですよ」

と、ある学校の先生から言われたことがあります。さらに、先生はこうもおっしゃいました。

「でも、私だって、本当は言いたくないですよ。朝から夕方までずっと『～しなさい』と言われ続けるなんて、子どももイヤでしょうし、こちらも疲れます。何かいい言葉はないのでしょうか？」

「～しなさい」という言葉を、指示命令形ではない、何か他の言葉に言い換えるとしたら、どんな言葉があると思いますか。考えてみましょう。

## 言葉かけ練習帳

〈「～なさい」と言わなくてもいい言葉〉を挙げてみましょう。

〈例〉～しているね



〽

Blank speech bubble for writing an example phrase.

〽

Blank speech bubble for writing an example phrase.

〽

Blank speech bubble for writing an example phrase.

〽

Blank speech bubble for writing an example phrase.

例えば、こんな言葉かけはいかがでしょうか。

## ～しているね

これは、私の本を読んでもらったという小学校の先生が実践されている言葉かけです。子どもを強制的に動かすかわり方はもうやめようと思ったそうです。その代わりに、日頃から、子どもがやっていることをそのまま言葉に出して伝えるようにしてみました。

「今日も元気になっているね」

「楽しそうに遊んでいるね」

「おいしそうに食べているね」

「片づけを始めているね」

「机に座っているね」

「勉強しているね」

などと、実況中継をするように伝えます。

先生がこの言い方をするようになって、実感したことがあるそうです。

「今までずっと『～しなさい』と言い続けて、なぜ、子どもたちも自分も気分が悪くなるのかがわかったんです。指示命令形は子どもを信頼せず、否定している言葉なんです。『やってないよね！ やりなさい』と。一方、『～しているね』は、子どもの存在を認める言葉なんだと、あらためて思いました。

大人だってやる気になれないでしょう、『今のあなたではダメだよ』と否定され続けるような言葉って。私が『～しているね』を増やしたら、『～しなさい』と言わなくても、子どもたちは自分で考えて動くようになりましたよ」

すばらしい実践だと思いました。

そして、以前、地域の小学生向けのサークル活動を見学させていただいたときの主催者のお母さんたちの対応も、実に見事でした。

こんな場面がありました。さっきまで一緒に楽しく遊んでいた低学年のAちゃんがふてくされて、みんなの輪から離れてしまいました。「あれ？ どうしたんだろう？ ケンカでもしたのかな？」と思って見ていると、一人のお母さんが、輪の中に入って行って、こう声をかけました。

「みんな、すごく仲良く遊んでいるね。Aちゃんがあっちに行っちゃったけど、どうしたのかな？」

「Aちゃんのおもちゃを他の人が使ったから」と、一人の子どもが答えました。

「そうなんだ。Aちゃんもみんなとすごく楽しそうに遊んでいたのに、今は一人でいるね」

そんな一言二言の対話のあと、輪の中にいた別の子が、端っこですねているAちゃんのそばに行って、みんなの輪に呼び戻しました。その後は、何事もなかったかのように、みんなでまた仲良く遊び始めました。

「お見事！」としか言いようのない対応でした。「仲良くしなさい」「謝りなさい」などと一度も声を荒げることなく、子どもたちが自分で解決するよう促す対応でした。

### 言葉かけ練習ポイント ①

#### 子どもの言動を実況中継する

「～しているね」は、子どもがやっていることをそのまま受けとめ、言葉に出して伝えるだけですが、言われたほうは、「見て

くれている」と感じられる存在承認の言葉です。自分の存在を認めてもらえていると感じるとともに、自分の行動を客観的に見つめ直すことができる言葉でもあります。

否定するわけでもなく、ベタベタとほめるわけでもありません。ただ、見えていることをそのまま実況中継してあげるだけで、子どもは自分で考え、気づき、自発的に動くようになっていきます。

## 一緒に、～しよう！

このサークルのお母さんたちのかかわり方ですが、観察していくほどに、「なるほど！」と感じ入ることがありました。「～しなさい」はもちろん、「～しないで！」という禁止の言葉が一つも出てこないのです。

例えば、集合時間になると「時間だよ！ みんな、もう遊ぶのはやめて！ こっちに集まって！」ではなく、

「じゃあ、時間になったから始めようね」

こんな言葉で、子どもたちの集合を促します。

「一緒にお話を聴く準備をしよう」

「次は、〇〇ちゃんのお話を一緒に聴いてみよう」

「一緒に感想を書いてみよう」

「おやつがあるから一緒に手を洗おう」

「そろそろみんなで片づけよう」

声をかけながら、大人ももちろん「一緒に」取り組みます。「～しなさい」「～しないで」と言われなくても、子どもたちは嬉々として

動いています。

この言い方が、学校や家庭で一般的になると、どんなに場が穏やかになるだろうか、と思いませんか。

子どもたちに向けての講演に呼んでいただいた学校で、これから私の話が始まるというときに、「はい！ 静かにしなさい。前を向いて、私語をしないで！」という先生の声が響くことがあります。ドキッとします。私も少し緊張しているので、自分が叱られるのではないかと、さらに緊張してしまいます。

こんな場面で、

「これから一緒に、石川さんの話を聴きましょう！」

と言われたら、どんなに心が和むでしょうか。

日常のあらゆる場面で応用できそうです。

「早く起きなさい」ではなく「さあ、起きよう」

「ごはんを食べなさい」ではなく「一緒にごはんを食べよう」

「出かける準備をしなさい」ではなく「出かける準備をしよう」

「忘れ物をしないで」ではなく、「持ち物を一緒に確認しよう」

などと声をかけることで、朝のピリピリとした空気も変わるように思いませんか。

## 言葉かけ練習ポイント②

### Let'sのスタンス

「コーチングは、『Let'sのスタンス』で相手とかがかります」と、私は説明しています。コーチは、プレイヤーに対して、上から目線ではなく、「一緒に」考え、「一緒に」ゴールを目指します。

「～しなさい」という言い方には、上から目線で一方通行の二

ュアンスが感じられます。言われた側の意思はあまり尊重されず、どうしても「やらされ感」があります。

一方、「一緒に～しよう」は、お互いに対等な関係で、一緒に取り組む楽しさや安心感が湧いてくる言葉です。

## 試しに、～してみよう！

中学校3年生の担任をしているB先生の口癖は、「試しに、～してみよう！」だそうです。

「試しに、○ページの問題を読んでみよう！」

「試しに、机の上を片づけてから勉強してみよう！」

「もうすぐ試験だから、試しに、今日、計画を立ててみよう！」

「試しに、これについて考えてみよう！」

「～しなさい」「～してください」という言い方はいっさいしません。「まあ、試しに、このへんから手をつけてみよう！」といった軽い調子です。

ですから、生徒たちも、非常に行動が軽やかです。

「まあ、ちょっとやってみるか」といったノリで、しぶしぶとかイヤイヤといった雰囲気がありません。「～してみる」という言い方には、「別に失敗してもいいし」といった、成功を強制しない響きがあり、とっつきやすいようです。

実際、最初は、多少気乗りしなくても、ちょっとやってみると、スイッチが入っていくものです。

【やる気が出る⇒行動できる】と考える人が多いですが、実際には、【行動する⇒やる気が出る】、こちらのほうが大半です。

まず一番重たい「初めの一步」を踏み出すきっかけを与えてあげ  
るのに、「試しに、ここだけちょっとやってみようよ」「一つだけや  
ってみよう！」という軽やかな言葉かけは効果的です。

私も、「試しに、～してみよう！」は、よく使わせてもらっていま  
す。就職試験を受けに行くのを尻込みしてしまう高校生にも、「試し  
に、一回行ってみよう！」と伝えます。人前で話すことを躊躇して  
いる中学生に、「試しに、挨拶の言葉と自分の名前を言ってみよ  
う！」と、チャレンジを促します。

最初は、なるべく低いハードルを設定します。無理やり引っ張っ  
ていって越えさせるのではなく、本人の意思で自ら初めの一步を踏  
み出すように促します。

### 言葉かけ練習ポイント ③

#### スモールステップの提案

「やりなさい」と言われると抵抗が生まれますが、「それくら  
いなら、やってもいいかも」と感じられる小さな一步（スモー  
ルステップ）を提案します。

しかも、「ちょっとでいいよ。そんなにやらなくていいから」  
と言われると、おもしろいもので、逆に、「ちょっとやってみる  
か」という気になるものです。

ささやかなことであっても、「やってみたらできた」という体  
験は、「次はこれもできるかも」「これもやってみたい」という  
意欲を引き出します。