



子どもとの関わり方について 保護者、教職員が大切にしたい非言語コミュニケーション

お子さんとの関わりにおいて、非言語コミュニケーション（ノンバーバル・コミュニケーション）は、言葉以上に「心の安全基地」を作る重要な要素です。特に語彙力が未発達な時期の子どもは、大人の言葉の内容よりも、表情や声のトーンから「自分は受け入れられているか」を本能的に察知します。

今日から意識できる具体的なポイントを整理しました。

1 視覚的な関わり（視線と表情）

目線の高さを合わせる：立ったまま見下ろすと、子どもは威圧感を感じてしまいます。膝をついて目線の高さを合わせるだけで、「対等に話を聞こうとしている」というサインになります。

マイルドな笑顔をデフォルトに：真顔は、子どもからすると「怒っているのかな？」と不安に映ることがあります。口角を少し上げるだけで、子どもは安心して心を開きます。

2 身体的な関わり（しぐさと距離感）

「ながら」を止めて体を向ける：スマホを見ながら、料理をしながらの返事は「後回しにされている」と感じさせます。数秒でもいいので、ヘソを相手に向ける（オープン・ポジション）ことで、「あなたのことが大切だ」という強いメッセージになります。

適切なタッチング：頭をなでる、背中に手を添える、ハイタッチをするなどの身体接触は、幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」を分泌させ、情緒を安定させると言われています。

3 聴覚的な関わり（声のトーン）

パラ言語（声の質）の調整：話す内容が「片付けなさい」であっても、低く冷たい声と、明るく弾むような声では、子どもの反応は劇的に変わります。

沈黙を待つ：子どもが言葉を探している時、じっと待つことも立派なコミュニケーションです。急かさず、穏やかな表情で待つことで「あなたの言葉を尊重している」と伝わります。

効果を最大化する「ミラーリング」：子どもが笑ったら笑い、悲しそうにしていたら少し悲しそうな顔をする。この「ミラーリング（鏡合わせ）」を行うと、子どもは「保護者が自分の気持ちを分かってくれている（共感）」と強く実感します。

ポイント

言葉（バーバル）と表情（ノンバーバル）が一致していることが最も重要です。心ではイライラしているのに無理に笑顔を作ると、子どもはその「不一致」を敏感に感じ取って混乱します。疲れている時は「今は少し疲れているんだ」と言葉で伝え、無理を作らないことも大切です。

言葉以上に伝わる！小学生の子供と心をつ結ぶ「非言語コミュニケーション」の極意

10%

90%

非言語

コミュニケーションの90%は「非言語」

子供は親の言葉よりも、視覚情報や全体の雰囲気から本音を読み取ります。

信頼を育む「態度と姿勢」の基本

視覚で伝える「あなたを優先」のサイン

黄金の「0.5秒」アイコンタクト

話しかけられた時に0.5秒目を合わせるだけで、子供の満足度は劇的に向上します。

「へそ」を相手に向けて姿勢を正す

体全体を子供に向ける姿勢は、「あなたを優先している」という強力なサインです。

心を届ける「声と触れ合い」のテクニック

聴覚と触覚で伝える安心感

年齢に合わせた「タッチング」：

ハイタッチや背中への手添えは、高学年の子供にも有効な安心の合図です。

回避すべき「ダブルバインド」：

言葉と態度が矛盾すると、子供は混乱し、親の顔色を伺うようになります。

パラ言語（声の出し方）の使い分け

褒めるとき	高めのトーン、弾むリズム 喜びと自信を伝える
諭すとき	低めのトーン、ゆっくりした間 冷静さと重要性を伝える
話を聞くとき	相手のスピードに合わせる 安心感と信頼感を生む