

# SOCIO COLLAGE vol.11

SOCIOとひと、SOCIOと暮らしなどCOLLAGE(=組み合わせ)しながら、リアルなライフスタイルをご紹介します。

## Guide

ソシオがご提案する暮らし方のガイドです。

SOCIO COLLAGE、Guideは暮らし方のヒントをご提案していくコラムです。今回は「暮らしを豊かにするコミュニケーション」について、マザーズコーチングティーチャーである公文さんにお伺いしました。

### あなたにとって豊かな暮らしとは？

豊かな暮らしをしている自分をイメージしてみてください。  
「どんな場所で誰と何をして過ごしていますか？」  
「その時あなたはどんな表情をしていますか？」

豊かな暮らしと言っても、イメージは人それぞれ違います。自分の望むゴールが描けていなければ、いつまでたっても人と比較してばかりで、現状に満たされずに過ごすことでしょう。あなたにとっての豊かな暮らしを考えてみましょう。



### 一番近い存在、家族とのコミュニケーション

家族一人一人が自分らしさを発揮できる住まいを作るには、家族のコミュニケーションが必要です。意見を出し合い、お互いの価値観を知り合うことができれば、それぞれが幸せな気分で暮らせます。その際、お題を決め、画用紙などにそれぞれの意見を書くなどしてもいいでしょう。

相手を否定せず、家族の意見に感謝の気持ちを持つことで、すでにある幸せや豊かさを目を向ける事も出来ます。何もかも望むのではなく、手の中にある物を知り、家族にとって更に良くなるための話になるでしょう。

### マンションならではご近所さんとのコミュニケーション

マンションで子育てをすると、当然、共有スペースで様々な人に日々触れ合う機会が持てるというようになります。幼少期から、多くの人に触れ、多くの考え方を知っておくことは、自分の思い込みで人を判断することがなくなり、コミュニケーション力の高い大人になります。逆に、子育て中のマンション暮らしで気を付けたい騒音などの問題もあります。騒音問題は普段からのコミュニケーション不足も原因になることもあります。普段、顔を合わせた際に笑顔で挨拶をするだけでも変化します。

お子さんに対して、「飛んじゃダメ」「走らない」「怒られるからやめなさい」と口癖のように言っていないですか？「何度言ってもいう事を聞かない」そんな時は、子どもにルールを教えることよりも『自分の行動が周りにどんな影響を与えるか』を考えさせることが必要です。そのためにまずは、お母さん自身が、自分たちの行動が周囲にどう影響するかを考え、何をすべきかを考えて行動することができるようになることです。

### 子育て中のママの悩みでもある子どもの片付けの習慣

来客があるのに部屋に子どものおもちゃが散乱している、朝掃除したのにもうおもちゃが散乱という時、親子のコミュニケーションで解決していく事も出来ます。

#### ①片付けを習慣化する。

おもちゃで遊んだあとは、ママも一緒にお片付けする。ご飯を食べたら食器を一緒にお片付けするように、お片付けを習慣化していきましょう。ゲーム感覚にしたり、片付けたあとにしっかり誉めるなど、子どもが楽しくなる工夫も必要ですね。

#### ②その子にわかりやすくシンプルに。

叱る前に、部屋と子どもの遊ぶ様子を観察しましょう。おもちゃの置き場を決めることがやりやすい子もいれば、おもちゃ箱にボンボン詰め込む方が得意な子もいます。

#### ③言い方を考える。

子どもに何と言えば伝わるかな？こういえば正解！という答えはありません。子どもと一緒に考えることがコミュニケーション力を伸ばすことに繋がります。「ママは〇〇だから、お片付けして欲しいな」と伝えてみてはどうでしょう？

### マザーズコーチングとして思う事

自分の理想の暮らしに一步步近づくために、今何が必要でしょうか。ゴールや歩み方は一人一人違いますよね。私は、コーチングを通して私自身のバランスを内側から引き出すことが出来ました。そうする事で、より自分らしく楽しく豊かに暮らすことができます。

家族やご近所とのコミュニケーションは、本来、自身の心のバランスからくるものではないでしょうか？自身のバランスが整うことで周りの人たちと良い関係を築くことが出来、あなたの暮らしはグンっと豊かになると思います！まずはあなたから。



#### Profile

～あなたの暮らしをより美しく～  
心美一体 style 主宰

公文 ユカ YUKA KUMON

現役看護師

ワークライフバランスコーチ

MCS認定マザーズティーチャー

8歳宇宙人男児の子育てを楽しむ母。

