

# 子どもの「コミュカ」を 育てる

## PART 1 「コミュカ」の高さとは

最近の子どもの「コミュカ」について、アンケートから探ります。

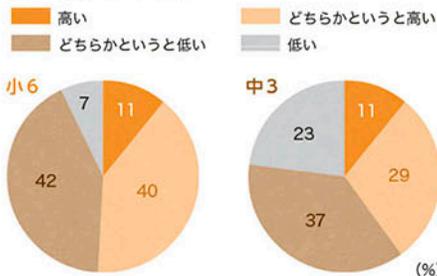
### 「コミュカ」って？

「コミュカ」とは、「コミュニケーション能力」の略称です。これは、社会生活において他者と円滑に意思疎通を行うための能力のこと。人によって得意不得意がありますが、苦手だと感じている人でも、トレーニングをすることで向上させることができる力です。



### 子どもたちにききました。

自分の「コミュカ」について  
どう思いますか。



アンケート対象者  
●小学6年生 88人  
●中学3年生 86人

小学六年生・中学三年生の子どもたちに、自分の「コミュカ」についてどう思うかを尋ねました。アンケートの結果を見ると、小六ではほぼ半数ずつとなっており、中三のほうが比較的「低い」と考えている子が多いです。そう答えた理由としては、「自分の意見を言うのが苦手」「自分本位なコミュニケーションをしがち」などと感じているようです。

### 子どもにきいた / 「コミュカ」高い人ってこんな人!

#### 人との接し方

- 誰とでも平等に接する
- 人の意見をきいた後に、自分の意見をしっかり言う
- 答えやすい質問をしてくれる
- 誰とでも話を合わせられる
- 話を真剣に聞いてくれる
- 話していて楽しい
- 場を和ませられる
- いい意味で周りを巻き込める
- 人の話を覚えられる
- 冗談が通じる



#### 性格

- ポジティブ
- いつも元気で笑顔でいる
- 優しい
- 明るくて朗らか
- たくさん笑う
- クラスのまとめ役
- 相手の気持ちがわかる

#### 知識・能力

- 語彙が豊富
- 外国語が話せる
- アドリブでスピーチや発言ができる



#### 話し方

- はきはきとした話し方
- よくしゃべる
- いつも堂々としている
- 言葉が丁寧

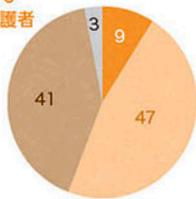
また、子どもたちにどんな人が「コミュカ」が高いと感じるかを尋ねました。さまざまな意見がある中、「人との接し方」に関する特徴が多く見られます。「コミュカ」の高さは、その人のもつ明るさや話し方のみでなく、対人関係の中でどう立ち回っているかが大きく関係しているようです。特に、「人の意見をきいた後に、自分の意見をしっかりと言う」「答えやすい質問をしてくれる」といった、会話の中でやりとりを重視した意見が多くありました。子どもたちは、一方的に話したり、相手の話を聞いたりするだけが「コミュカ」の高さではないと考えていることがわかります。つまり、「会話はキャッチボール」という言葉が、コミュニケーションの根本を的確に表しているのではないのでしょうか。

## Q 保護者にききました。

お子さんは、コミュニケーションが得意だと思いますか。

得意 どちらかという得意  
どちらかという苦手 苦手

小6  
保護者



中3  
保護者



アンケート対象者

- 小学6年生の保護者68人
- 中学3年生の保護者75人



### 保護者にきいた/

#### 「コミュカ」を伸ばすために家庭で心がけていること

頼みごとがあるときには、「○○してくれる？」などと子どもの参考になる話し方をしている。

(小6保護者)

本やテレビ番組に対して「どう思った？」などと感想をきいたり、親の考えを伝えたりしている。

(小6保護者)

「うれしい。」「嫌だ。」などの感情を伝えるようにしている。

(中3保護者)

してほしいことがあるときは、「何をどうしてほしいのか」を文章で伝えるようにしている。

(中3保護者)

小六・中三の保護者に、お子さんのコミュニケーション能力についてどう思うかを尋ねました。どちらの学年でも、子ども自身より「子どもはコミュカが高い」と感じている保護者が多いようです。

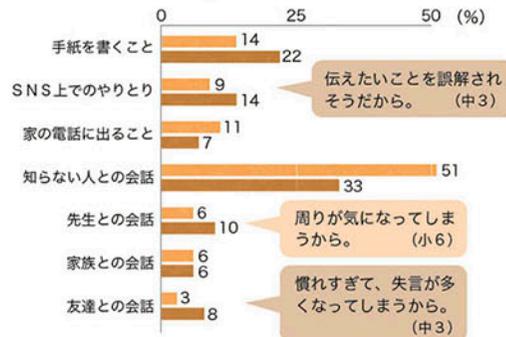
また、保護者に「コミュカ」が高いと感じるのはどんな子かを探ねたところ、「挨拶ができる」「わからぬこと人にかける」などがあげられました。まずは基本的なことができていくというのが、「コミュカ」の高い子どもの特徴だと考えているようです。

「コミュカ」を伸ばすために家庭で心がけていることを見ると、保護者が子どものお手本となるようにしている家庭が多くありました。「子は親の鏡」という言葉があるように、子どもにしてほしいことは、まず保護者が行っていくべきなのかもしれません。

## Q 子どもたちにききました。

コミュニケーションをとるうえで、いちばん苦手な場面はなんですか。

…小6  
…中3



### 子どもにきいた/

#### 苦手を克服するために心がけていること

挨拶してから話しかける。(小6)

目上の人と話す時は、言葉づかいを考えてから口に出す。(中3)

手紙を書く時は、読み返して相手はどう思うかを考える。(小6)

親が電話する様子を見て、参考にしている。(中3)

お店ではなるべく自分で注文するようにしている。(小6)

素直な気持ちで正直に話す。(中3)



一つ一つの言葉を意識して、明るい雰囲気をつくり出せるように心がける。(中3)

「いちばん苦手な場面」についてのアンケート結果を見ると、小六・中三ともに「知らない人との会話」を苦手とする子が多くなります。しかし反対に、「後のことを考えなくてもいいから気が楽」などの理由から、知らない人とのコミュニケーションが得意だと答えた子もいました。

そして、「手紙を書くこと」「家の電話に出ること」などをあまりふれる機会のないことを苦手とする子も一定数います。SNSなどを使用する子どもが増え、コミュニケーションのとり方が変化してきているのでしよう。

また、それらの苦手な場面を克服するために心がけていることをききました。子どもたちが、「コミュカ」を高めるにはどうしたらよいかをしっかりと考え、意識的に実践していることがわかります。

## 診断結果

「はい」の数が……

### 10～12個 「コミュカ」おぼけ

あなたは好奇心が旺盛で、人とコミュニケーションをとることが大好きなのは、人の話をよく聞けて、他人のよいところを見つけることができるあなたは、周りの人を笑顔にしていることでしょう。

### 5～9個 「コミュカ」成長期

あなたは、人との接し方に悩みながらも、なんとか「コミュカ」を向上させようと試行錯誤している段階でしょう。P.16からの『「コミュカ」アップトレーニング』を実践して、更なる「コミュカ」アップに励んでいきましょう。

### 4個以下 「コミュカ」育成中

あなたは、人とのコミュニケーションを苦手と感じているのかもしれませんが、自分を客観視できる冷静さがあります。その冷静さで周囲の人をもよく観察してみましょう。コミュニケーションは相手に興味をもち、観察することから始まります。



Q9

友達どうして遊びに行く場所を決めるとき、友達の意見をきいてから行き先を提案することが多い。

はい・いいえ

Q10

自分が感動した本や映画は人に教えたい。

はい・いいえ

Q11

1日が挨拶から始めると、気持ちがいい。

はい・いいえ

Q12

行ったことのない場所に行くのが好きだ。

はい・いいえ

「はい」の数  個

親子でやってみよう！

## 「コミュカ」診断テスト

次の質問に「はい」または「いいえ」で答えてください。深く考えず、直感で答えましょう。

Q5

知らない言葉や、見たことのないものに出会うと、わくわくする。

はい・いいえ

Q6

授業中の発言でまちがえても、くよくよしない。

はい・いいえ

Q7

「すべらない」という自分の失敗談もっている。

はい・いいえ

Q8

人のよいところを探すことが得意だ。

はい・いいえ

Q1

自分の考えが相手によく伝わるように、言葉を選んでいる。

はい・いいえ

Q2

話すことと同じくらい、人の話を聞くことが好きだ。

はい・いいえ

Q3

年齢が離れた人や、初対面の人とも話すことができる。

はい・いいえ

Q4

学校や街で困っている人を見かけると、気になるほうだ。

はい・いいえ

## コラム 「コミュカ」が必要な時

保護者は、どんな時に「コミュカ」が必要だと感じるのでしょうか。寄せられた意見には、「面接の時」、「幅広い年代の人と関係をつくる時」、「親になり、他の保護者と情報交換をしたい時や、相談にのってほしい時」など、保護者自身が大人になってからの場面が多く見られました。子どもたちの将来を見すえ、「コミュカ」を身につけておいてほしいという思いが感じられます。



「コミュカ」診断テスト、結果はいかがでしたか。「コミュカ」を高めるためにはまず自己理解を深め、どんなことが苦手なのか、得意なのかを知る事が大切です。ぜひ、家族や友達と取り組んでみて下さい。

もちろん、このテストの結果が全てではありません。コミュニケーションのとり方は、関わる相手や状況によって臨機応変に変えていく必要があります。そうした周りに合わせる力も、「コミュカ」の一部といえるでしょう。対人関係が苦手だと感じている人も、そうでない人も、トレーニングをすることで苦手な部分やもっと伸ばしたい部分を強化することができます。



### 自分の発言・意見に自信がもてない！

「でも」「だって」「どうせ」という後ろ向きの言葉をつかわないようにしましょう。褒められたら「ありがとう。」と受け止めることで、自己肯定感が高まり、自信がきます。

それから、自分の考えを上手に伝えるための語彙力を身につけましょう。小説や映画に親しみ、登場人物のセリフから「こんな言い方をすればいいのか」と学ぶこともあるでしょう。



### すぐ感情的になってしまう！

まずは深呼吸。怒りの感情が冷静に戻るには、6秒かかるといわれています。6秒我慢すれば怒りは収まるのです。

また、相手にただ怒りの感情を伝えるのではなく、してほしいことをリクエストするように心がけましょう。



### 人からどう思われるか怖い！

「人からどう思われるか気になる」という人は、「相手の求めていることに応えよう」と考えられる、想像力がある人です。「相手はどう考えるか」ではなく「自分がどう思うか」に重点を置いてみてください。ときには自分の失敗談も話題に加えられると、「コミュカ」アップにつながります。

「リフレーミング」という物事の見方を変える方法も有効です。失敗をした時、「もうダメだ」ではなく、「成長の機会だ」とポジティブに捉えてみてください。少しずつ自信をつけることができますよ。

筋力は、筋力トレーニングによって向上させることができますね。そこで大切なことは、自分に合ったレベルで、正しいトレーニングを継続的に行うこと。実は、「コミュカ」も同じです。「日頃から、トレーニングを行うチャンスを見逃さないこと」「何を鍛えるのか、目的をはっきりとさせたトレーニングを行うこと」「自分の力を分析して、無理な負荷をかけずに段階的に行うこと」「徐々にコミュカがアップしていくことを自覚すること」。これらを意識してトレーニングを行うことが、効率的な「コミュカ」アップにつながります。今回紹介したものは、簡単に始められることばかりです。今の自分にもできることから少しずつ始め、「コミュカ」アップを自覚していきましよう。

### お悩み別！

## 「コミュカ」アップトレーニング



### 目を見て話せない！

そんなときは、相手の鼻や口、胸もとを見て話してみよう。少しずつ、目を合わせる習慣を心がけていけるとよいです。それに、あまり目をじっと見られると、相手も緊張してしまいますよ。



### 初対面の人が苦手！

まずは明るい挨拶から始めましょう。その後、自分との共通点を探します。自分の話から始めて、相手のことをきいてもよいでしょう。例えば、「はくの学校の修学旅行は奈良県だったけど、君の学校はどこに行ったの？」と、会話のきっかけをつくれます。



### 沈黙が怖い！ 会話が続かない！

初めは、「今日は暖かいね。」「うん。暖かいよね。」というように、相手が話したことをただ繰り返してみてください。慣れてきたら少しステップアップして、一つ質問されたら二つ答える「一問二答」に挑戦してみましょう。例えば「好きな食べ物は何？」ときかれたら、「チャーハンだよ。ちょうど昨日、自分で作って食べたんだ。」などと答えます。すると相手は、二つめの答えに対して、「自分でチャーハンを作るなんてすごい！」と会話をつなげることができます。



# 令和7年度「子とともに ゆう&ゆう」 特集テーマ

「子とともに ゆう&ゆう」では、毎月、子どもを取り巻く問題を取り上げて特集を掲載しています。アンケートのデータ、親や子どもの生の声、専門家からのアドバイスなど、いろいろな角度から考えていきます。

令和7年度は下記のテーマを予定しています。

## テーマ

## ねらい

4月	新学期 片づけを始めよう！	整理整頓された空間は気持ちがいいもの。 片づけのポイントを知れば、慌たしい新学期も気分すっきり。
5月	地震対策 きほんの「き」	まだ記憶に新しい南海トラフ地震臨時情報。いつ起きてもおかしくない災害に家族で備えよう。
6月	夏の暑さにご用心	年々増えてきた猛暑日。子どもの熱中症予防など、夏の暑さ対策を考える。
7月	今こそ知りたい情報モラル	スマホやタブレットから簡単に情報が手に入る現代。 トラブルを防ぐために身につけておきたい情報モラルとは。
8月	自然と遊ぶ夏休み	自然との触れ合いは、新たな発見や学びがたくさんある。この夏、山や川へ出かけてみよう。
9月	家庭学習、ここがカギ	子どもが自主的に家庭学習に取り組むには、どうすればいい？ 各家庭で実践されている工夫に迫る。
10月	実践！ 親子の体力づくり	子どもの体力不足はとっても心配。親子で手軽にできる運動やストレッチで体力の向上を。
11月	わが家のボランティア入門	ボランティア活動は意外と身近なところにあるもの。 家族でできることを話し合い、子どもと一緒に参加するきっかけに。
12月	おやつ的心得・五か条	子どもたちの大好きなおやつ。健康を損なわないためのルールや、効果的なとり方を考えよう。
1月	あなたの夢はなんですか？	「うちの子の、将来の夢は？」 一年の初めに、親子で将来のことを話し合ってみては。
2月	思春期 親子の距離は	親子関係が難しくなる思春期。適切な距離感や子どもへの関わり方をアドバイス。
3月	クイズでおさらい！ 交通ルール	被害者にも加害者にもなりうる交通事故。 あらためて交通ルールの確認を楽しいクイズ形式でチェック！