

# 子どもがグングン伸びる 最新の脳科学

発行日 2018.07

## コミュニケーションと自問自答

自分の心の中で自分自身と会話し結論を導き出す。それが自問自答です。

実は私は、自問自答もコミュニケーションのひとつだと考えています。誰かとコミュニケーションを取るのが得意な人もいれば、そうでない人もいます。寡黙(かもく)な人は、もしかしたら自分とコミュニケーションを取るのが得意なのかもしれません。



人とのコミュニケーションのスキルは、そのまま自問自答のスキルとも捉えることができます。なぜなら、自問自答は心の中の自分とのコミュニケーションだからです。「自分に質問を投げかけ、自分で答える」という自問自答ができる人は、自分自身を高めていく力があると考えられます。

例えば、「将来はJリーガーになりたいなあ、どうすればなれるんだろう?」と、自分の心でつぶやいたとします。それに対して、そのためには、「高校サッカーで全国大会で活躍するか、Jクラブのユースでプレーしたほうがいいなあ。」「じゃあ、高校サッカーとJクラブユースでは、どんな違いがあるんだろう?」「調べてみよう!」という心の中の会話を経て、調べるという行動に移るわけです。



# 子どもの中に論理的な思考をする姿勢を身につける



自問自答ができない人は、

「将来はJリーガーになりたいなあ、どうすればなれるんだろう？」

「…」

それに対する返答がなく、心の中で会話も続かず、結論が出ないまま終わってしまいます。もしくは、ちぐはぐな自問自答を続け、的外れた結論を出してしまう可能性も考えられます。

自問自答で的確な結論を導き出せるということは、筋道を立てた思考ができるということでもあります。論理的思考力が、的確なコミュニケーションを生み、それが自問自答の第一歩になるのです。まずは、人と積極的に会話すること、そして相手の質問に対して的確な返答をすることからトライしてみてください。

子どもに対して行うときは、あなたが質問を投げかけてそれに子どもが答えるという問答の形式で行うのが良いでしょう。

子どもの中に論理的な思考をする姿勢が身に付くとともに、子どもの理解ができるので一石二鳥です。



運動療育 こどもプラスグループ



お問い合わせはこちらから→TEL:0120-970-421

「参加を希望する教室の住所または地域をオペレーターに申し添えてください。」