

## ～APフォローアップ講座で、つながろう！～

近年、人と人のつながりは希薄になり、地域のコミュニティも頼りにならないくらい脆弱なものになっています。先進国など24カ国の15歳を対象に実施したユニセフの調査によると、「自分が孤独である」と感じている日本の子どもの比率は29.8%で、24カ国でトップでした。同じように親（大人）たちも「隣に住んでいる人がどんな人なのか知らない」「わが子の友だちの親を知らない」などという話もよく聞きます。このような話を聞くと、何だか寂しい気持ちになります。

さて、AP講座はアドラー心理学の考え方をベースにしていますが、講座の中に取り入れているのはアドラー心理学だけではありません。トマス・ゴードン（第4章 マイメッセージ）、カール・ロジャース（第5章 コミュニケーション）、アルバート・エリス（第2章 行動のサイクル）など、多くの心理学者の考えや技法を取り入れています。講座の中ではなじみのない心理学用語が使われ、多少むずかしく感じる方もおられるかもしれません。それに、学んだことを日常生活の中で使っていくことは、たいへんむずかしいことなのです。

私自身、APで学んだことをしぜんに生活の中で使うことは、かなりの時間がかかりました。頭でわかっている、つい、学ぶ前のやり方をしてしまい、「あ～、学んだのにAPができない！」と落ち込むことも多々ありました。リーダーの資格を取った後もリーダー会で読書会などを開いて、みんなで「やっぱりAPはいいよね！」と、十数年の間、毎月集まってお互いに励まし合いながら、学び続けてきました。今は繰り返し、繰り返し、学び続けることの必要性をつよく感じています。

APを継続して学習するための一つに、「フォローアップ」があります。講座が終わっても、時々、他の受講生と分かち合いながら、受講生同士が、お互いに励まし合って学んでいくことで、APがしだいに身についていくからです。また、フォローアップに参加することで“人と（仲間）とつながっている”と感ずることが出来ます。そのように考えると、フォローアップは、繰り返しAPのやり方を学習していただくだけではなく、人と（仲間と）つながっているという安心感や帰属感を高める場とも言えます。まさに一石二鳥というわけです。

APジャパンでは「APを繰り返し学ぶため」そして「人とのつながりを大切にしたい」と考え、数年前からフォローアップを毎月数回開いてきました。リーダーやトレーナーの皆さんも定期的にフォローアップを開きましょう。私たちは自分のこと、子どものこと、学校のこと、夫のこと、両親のこと、職場や地域のことなど、さまざまな人間関係について安心して、ぎっくばらんに話せる場所が必要です。私はこの数年間でフォローアップがそのような場になっていると強く実感しています。APジャパンのフォローアップはどのリーダーの講座を受講された方でも参加できます！



## ♥ ハローフレンズ ☒ ♥

### A Ken and Jules Story

This past weekend I took care of my Grand-dog, Jules, while Kathy and Tim were out of town. Thanks to Tim's good dog-rearing, I think Jules must be the easiest dog in the world to take care of.

Jules, who is part Beagle, has a large yard which she regularly patrols for signs of squirrels or other varmints who have the courage to cross over the fence.

My job was to go over at 5:30 pm and give Jules her supper which she ate in the kitchen. Then she went back outside until bedtime, between 8:30 and 9:00 p.m.

She sleeps in a dog carrier in the basement. All I have to say is "Time for bed, Jules." And she scampers down the stairs, and runs into her tiny bedroom. The reward is a bone-shaped treat which she loves.

One thing that interested me was that I often found Jules waiting for me perched on the patio table where she could see in the kitchen window. I think in the evening she was missing her "people-parents."

As I thought about Jules, my mind went back 41 years to our son, Ken, who was five years old at the time. He was attending Wakaba Kindergarten in our neighborhood. I was working part time at the Fukuoka International School and always tried to be home before Ken returned from Wakaba.

Unfortunately, one day I got delayed and Ken had returned home to a locked house. I, of course, felt very bad about it and apologized to him for being late.

Ken was very calm about the situation. He had found a pail in the back yard, and turned it up-side-down by a kitchen window.

He said, "As long as I stood on the bucket and looked in the window, I didn't feel bad." Of course I was proud of him for thinking of a solution in such a mature way.

As parents, wouldn't one of our main goals be that of creating a home that reflects security and the assurance that all will be well when someone like Ken, or Jules, peeks in the kitchen window? They can trust we will soon be there and give them supper.

June Seat,  
APJapan Founder and Friend

### ケンとジュールズの話

先週末、私は娘のキャシーとティム（娘の夫）が旅行に出かけているあいだ、彼らが飼っている犬のジュールズの世話をしました。ティムの上手なしつけのおかげで、ジュールズは世界一、扱いやすい犬に違いないと思っています。

ジュールズはビーグル種です。ジュールズは広い庭で、リスや小動物たちがフェンスを越えて庭に入っこないように見張りをしています。

私の役目は、夕方5時半に出かけていき、ジュールズにキッチンで夕食をあげる事でした。その後ジュールズは、午後8時半から9時にかけてのベットのタイムまで戸外で過ごします。ジュールズは地下室のドッグキャリーで寝ます。私はただ「ジュールズ、お休みの時間よ」と言うだけでいいのです。すると、ジュールズは階段を小走りで駆け下り、小さな寝室へ走り込みます。ご褒美は大好きな骨型のお菓子です。

私が感心するのは、ジュールズがパティオのテーブルの上におすわりをして窓からキッチンの中をのぞきながら私に来るのを待っていることです。夕方になり、「飼い主」がいないのが、寂しいのだと思います。

そのことで私は、41年前、息子のケンが5歳だった時のことを思い出します。息子は近くの若葉幼稚園に通っていました。私はその頃、福岡インターナショナルスクールにパートタイムで働いており、息子が幼稚園から帰るまでには家に戻っているように、いつも心がけていました。

ところがある日、私は帰りが遅くなってしまい、ケンが幼稚園から帰って来たとき、家に鍵がかかっていたのです。私はもちろん大変悪いことをしたと思い、帰りが遅くなったことを謝りました。

ケンはその状況でも、大変落ち着いていました。彼は裏庭にあったバケツを、キッチンの窓の側にひっくり返して置いていました。そして、彼は「バケツの上に立って、窓から家の中をのぞいている間は大丈夫だったよ」と言いました。そのとき、私はこのような賢い解決法を考えることができた息子を誇らしく思いました。

私たち親にできることは、ケンやジュールズがしたように、外から窓越しにキッチンの中を覗くことで「大丈夫!」と思うような、安全感や安心感を持つことができるような家庭をつくる事ではないでしょうか? 彼らは、親はまもなく帰ってきて、夕食を食べさせてくれると信じているのです。

ジューン・シート

APジャパン創設者、友人

訳: 野口紀子

## ～～受講生が書いた講座の感想文～～

八王子市 西川要子

1. 参加した講座を通して、少しずつ親子関係がどういふものか、どうするのが良いのかつかめてきました。学んだ事が上手く出来ない自分に落ち込むこともあったり、忘れてついつい感情的になることもあり、後で反省したりしますがこの講座で学んだ内容を忘れず、時々振り返りながら勇気のある子に育つサポートをしていこうと思います。このタイミングで受講できたこと感謝しています。

2. ファミリーミーティングをやってみて、初めてだったのですが、家族でなにかを決めることの心地よさ的なものを感じました。議題によるかも知れませんが、1つの事柄に対して、みんなが意見を言い合うことでお互いの考えていることが自分と違うことに気づいたり、こんなアイデア（考え方、見方）もあるんだと分かり合うってステキだなんて思いました。AP講座毎回ためになる話でとてもよかったです。ありがとうございました。

3. ありがとうございました。まさか泣いてしまうとは。認めてもらえるって本当に嬉しいものです。日々の生活を円滑にこなしていくことが当たり前で、上手くできないとダメだったなあなんて反省することはあっても、自分を認めてあげることって少ないと感じました。子ども達の感情を受け止めた時や共感したとき、子ども達が嬉しそうにしたり、ホッとした顔をするのがとてもうなづけました。もっともっとそんな顔が見たいなと思いました。

4. この講座を通し、子育ても家族もそして夫婦も人と人との付き合いであり、繋がりであるという事に実感させられました。子どもを育てるといふ大きな仕事で、しかしながら誰からも評価されない仕事で、息詰まることも多々。ついしつげと思い、上から目線でものを言うてしまうことも。しかし、今日実際にやってみたファミリーミーティングや褒める言葉かけも、実際やってみるからこそよく気持ちが分かり、子どもにもやってあげたいと思いました。

5. 言われてうれしい言葉は、自分で決めた時はこんなものかなと思っていましたが、皆に言われて本当に嬉しくなって号泣しそうになりました。家族会議は疑似家族になって進めていき、とても楽しい気分になりました。あまり楽しくないような議題だったとしても、家族みんなで（例えば自分の悩みを）一緒に考えてくれたらとても幸せだろうなと思いました。短い間でしたが、深く具体的に分かりやすいお話を本当にありがとうございました。



感動

しまし

た！ありがとう♡

今年の関東でのリーダー研修会で勇気をもらったのは、研修会だけではありませんでした。私は研修会の前日、八王子在住のトレーナーの西川さんに数年ぶりにお会いしました。彼女はわざわざ私が泊まっているホテルまで足を運んで下さり、受講生が書いた感想文を持って来てくれたのです。私たちはホテルのロビーで短い時間でしたが、たくさんのお話しをしました。西川さんはN幼稚園で10年間講座を続けています。講座の時に、受講生の先輩が託児を担当してくれたり、講座の準備をしてくれたりして、いまだにAPに関わってくれているそうです。それも素晴らしいことですが、APを受講したお母さん方が自主的に「おやおやくらぶ」を結成し、ずっと学び続けているというのです。それを聞いてとても感動しました。また講座修了後のミーティングでは「おやおやくらぶ」のお母さんたちの子どもに対する関わりや声のかけ方を聞いて、「いいな～。私もあんなステキなお母さんになりたい」と思って受講しました」とか「おやおやくらぶに入りたから受講しました」などの意見があったそうです。西川さんの話を聞いていて、私は思わず涙がこぼれるくらい嬉しかった！西川さんも「これまで講座を続けてきてよかった！」と嬉しそうでした。そして「野中さん、この講座が素晴らしいからよ！」と何度もおっしゃって下さいました。西川さんの言葉は私にとって大きな励ましになりました。ありが

## リーダー研修会in関東のご報告

2018年6月30日（土曜日）10時から16時30分まで、東京都中央区女性センター（ムーブ21）にて研修会を開催しました。参加者は12名でした。

当日のスケジュールは、

- 10:00 APジャパン代表 野中利子挨拶
- 10:30 参加者の自己紹介と近況報告
- 11:00 カラーセラピー（講師 福田朱実リーダー）
- 13:00 ランチタイム
- 14:00 AP講座について内容を深めよう
  - ・ 齊藤昌昭リーダーが作成されたパワーポイント（DVD）について
  - ・ リーダーの役割について確認
  - ・ フォローアップの必要性について
- 16:30 終了
- 17:00 懇親会

今年は午前中は福田朱実リーダーを講師に迎え、カラーセラピーについてお話しとワークショップを開催しました。色にはそれぞれのカラーにメッセージがあること、無意識に選んでいる色ですが、自分を表したり、自分を知ることができるなど、色彩心理学の視点から、色には心理的意味があることを教えていただきました。参加者の皆さんもとても楽しくワークすることができました。参加いただきました皆さま、お忙しい中ありがとうございました。

10月の福岡で開催するリーダー研修会にも福田さんにおいでいただき、カラーセラピーを講義していただくことになりました。



### 💖 真夏のお薦めの本

- ★ 「ただのイヌとふつうのネコ」  
カトー・ケン著 文芸社ビジュアルアート
- ★ 「子どもに言った言葉は必ず親に返ってくる」  
ハイム・G・ギノット著 菅靖彦訳 草思社
- ★ 「たいせつなこと」  
マーガレット・ワイズ・ブラウンさく うちだややく やく  
フレーベル社



## リーダー研修会アンケートより

### この研修であなたが学んだことは？

- ★カラーセラピーが今の自分を知る一つの方法になった。楽しく生活に取り入れていきたいです。子どもと一緒に作業することが子どもとの心の距離を埋めることだと学んだ。私が講座をするときは基本的な考え方ややり方を伝えることに重点をおいていたように思う。その前に、受講生の姿ありのままに受け止めることがまず大切で、その上で一緒にどうすれば良いのか考える中でAPの考え方ややり方を提案できるようにしていきたいと思う。
- ★色について学んだのは初めてでした。
- ★改めてAPの素晴らしさを実感した。それぞれのリーダーさんの講座の進め方、アイデア、気をつけているところ、試みていることの話がとても勇気づけられた。
- ★参加者が同じ方向に向いていることやカラーの不思議な力に驚かされた。
- ★カラーセラピーは気持ちをリラックスできた。
- ★今日は感情について学ぶことができて良かった。
- ★「治そうとするな、わかろうとせよ」肝に銘じたい言葉です。
- ★「怒り」をどのように扱うのか、たくさん話を聞くことができよかった。
- ★講座の中で分かち合うための時間を多くとっても良いのだと思いました。

### 印象に残ったり、新たに気づいたことは？

- ★「怒り」についての対処法は、とても勉強になった。
- ★リーダー自身をもっと肯定的な面にフォーカスをあてる。リフレーミングを使って、否定的な面を肯定的に変換することなど、新たに気づいたことがあった。
- ★感情の取扱いは百人いたら百通りなんだと思った。
- ★怒りは「自分のあり方や信念から生じてくるのだから、考えを変える必要がある」と強調しざると、防衛反応が生じることにもなるかもしれないとのお話で、確かにそうだなと思った。
- ★長年リーダーをされている方はさまざまな工夫をされており参考になりました。新リーダーさんの質問もとても勉強になり、皆が集うことでパワーがアップする感じがします。
- ★「リーダーは子育ての専門家ではない」相手の話を聴いて、聴いて、知ることと言うことを忘れずにいたいと思った。
- ★「リスク管理能力」の話の中でのこと。相手の否定的な面を、肯定的にとらえなおして表現してやることで、勇気づけることになる。なるほど！と思った。

### 感想

- ★たくさん学びました！ありがとうございました。  
リーダーだけが意見交換できるホームページ欄が欲しいです。
- ★本当に楽しく学ぶことができました！また参加したいです。
- ★毎年参加してるととても大きな学びを得ることがあったり、励まされたりです。この場があること、リーダー研修会を開催して下さることに感謝です。
- ★リーダー研修会で学んだことをフォローアップなどでお話しできることは励みになっています。
- ★毎回とても楽しんでいます。ありがとうございました。
- ★たくさんエネルギーをいただき、モチベーションが上がりました。
- ★斉藤先生、パワーポイントのDVDありがとうございました。
- ★皆さんにお会いして勇気をいただきました。

## 「子育ての中の怒り」

「子育てに怒りはつきもの」とテキストにも書かれてあるように、子育て中はイライラしたり、腹が立つことが多いですね。子どもが片づけない、宿題をしない、しょっちゅう兄弟げんかをする、言われたことを無視する、いつも部屋が汚い。こういうことが続くと、親の「怒り」は抑えられないほど、わき上がってきます。私も子育て中は小さなことでイライラしたり、腹が立ったりして、子どもに「怒り」をぶちまけていたように思います。今ではほんとうに恥ずかしい限りです。どうしてあんなに怒っていたのだろうと申し訳ない気持ちでいっぱいです。私の怒りの原因は、ほとんどが私の考え方や価値観から生じていたわけですが・・・。

「怒り」にはさまざまな表現の方法があります。不快だ、不愉快だ、不機嫌、腹が立つ、イライラする、気にさわる、アタマに来る、むかつく、かっとする、しゃくにさわる、激怒する、怒り狂うなどです。この言葉をそのまま相手に言うのはオススメしません。大人対応ではありません。相手に自分の感情を言葉で伝える場合は、怒りになる前の感情をできるだけ丁寧に、優しく表現するのが良いです。たとえば「気になるの」「悲しい」「つらいな」「いやな気持ちになる」「疲れる」「心配なの」などです。この方法は効果があります。

また、「怒り」という感情は誰にでもある自然な感情ですので、無理に抑えたり、ガマンしたりするのもまちがいです。

まずは、自分自身に怒りがあることを素直に認めましょう。だって親も一人の高度で複雑な感情を持った人間ですから！怒りを感じて当然です。以前「親は感情的になったらいけないと思って、自分の感情は感じないように、怒りも閉じ込めてました」と話してくれたお母さんがいましたが、私はこんなに忍耐強いお母さんがいるんだとビックリしました。

最近、「プチマイメッセージ（その時の状況と私が感じた気持ちだけを子どもに伝えるのを、私はプチマイメッセージと呼んでいます）」を使って、自分の今の感情（気持ち）を伝える方法をとっています。「あなたが缶を叩いて大きな音を出すとお母さんは頭が痛くなるの！」と伝えることで、こちらの状況が相手に伝わります。それだけでも問題が解決することがありますよ。（この方法は超オススメです！）このとき、相手を責めたり、攻撃したりしないことがコツです！

また、思春期の子どもには「～しなさい！」と命令したり、「～してほしい」とあえて直接的に要望しない方がうまくいく場合もあります。最後に、私のにとっておきの怒りの対処は「その場（その人）から離れる」方法。これもなかなかいいですよ。



### しゅんすけ日記（しゅんすけ4歳、きょうか1歳）

夕食の途中できょうかちゃんが、ぐずり出しました。首を横に振って抱っこをせがんでいます。もう少し食べてほしいと思い、お茶をあげたり、ごはんにふりかけをかけたりして、気分を変えようとするけどダメみたい。おそらく食後のデザートやジュースがほしいのだ。まだデザートは早いし、どうしようかと迷っていると「ボクが食べさせてあげる」と、ごはんをスプーンですくって、きょうかちゃんの口へ。パクパク食べる妹。ポロポロこぼしながらも次々に食べさせる兄。二人はとても嬉しそう。お兄ちゃんに助けられた楽しい夕飯でした。

## ～APジャパン、20周年キャンペーン講座～

APジャパンでは20周年キャンペーン事業として、2017年10月から毎月1回のペースで、福岡市男女共同参画センターにてAP講座を開きました。2017年の受講生は9名でした。参加者は当初、受講する9名に加えて、受講生、これから受講される方、リーダーなど総勢16名とにぎやかでした。講座を担当するのは、新しくリーダ資格を取得したフレッシュなリーダーたちです。とうぜん、かれらはリーダーになって初めての講座になります。この講座では、どのリーダーにも講座の経験をしてほしいので、各章ごとに担当リーダーを変えました。

私は、初めて講座を経験をするリーダーをサポートするためにリーダーの側において、足りないと思う説明や受講生のむずかしい質問に応えようと決めていました。ところが、講座が始まると、どの講座も、私の出番はほとんどありませんでした。

初めての講座で「緊張します！」と話していたリーダーでしたが、とんでもない、堂々としたものです。さらにどのリーダーの講座もたいへんわかりやすく、素晴らしい講座でした。講座の進め方も一人ひとり違って个性的だし、準備された資料も貴重なものばかり！ 毎回、たいへん勉強になりました。私のように何十年も講座を開いてきたリーダーの講座と、新しくリーダーになったばかりの方の講座の「差」は、ほとんどないと思いました。AP講座は、誰がやってもすばらしい講座ということなのでしょう。

各回の講座が終わると、お楽しみの時間です。みんなでランチを食べながら、今日の講座について分かち合いをします。その時間も和気藹々と、とても楽しい時間でした。

キャンペーン講座は7月9日に最終日を迎え、皆さんに修了証をお渡ししました。最後のフォローアップ講座は9月10日に開きます。フォローアップ講座はお茶とお菓子をいただきながらAPおしゃべり会にしたいと思っています。

この講座がたいへん好評でしたので、2018年も10月から始めることになりました。受講者募集人数は10名です。かならず10回参加できる方が受講の条件で、参加費はテキスト代込みで1回1,000円です。今後もまた違う公共の場でこのような企画の講座を開いていきたいと思っています。



【講座の風景】

受講生もリーダーも共に学び合います。❤



## APジャパンからのお願い

- ★ 講座が始まりましたらすぐ受講生の名簿(名前、住所、電話番号)をお送り下さい。その際には郵便番号とお名前にふりがなをつけてお送り下さい。また転居された場合はご連絡下さい。
- ★ 年会費はリーダー資格登録年会費(6,000円) トレーナー登録年会費(10,000円) となっております。2018年度の登録年会費の納入をお願い致します。
- ★ リーダーの方で退会される場合はかならずご連絡下さい。
- ★ APジャパンの住所内(本部)には誰も常駐しておりません。テキストの注文や受講生名簿の送付などのAPジャパンへのご連絡は、できるだけ携帯電話あるいはメールでお願いします。
- ★ テキスト(4,000円)、キット(50,000円)などの教材は講座を受講しなくても電話注文で購入することができます。リーダーのいない地域でAPを学びたい方はテキストを購入していただきましたら、お電話、メール、スカイプなどで丁寧にサポート致します。
- ★ リーダー会、リーダー研修会、AP講座、フォローアップ講座、講演会等の予定はホームページに掲載しておりますのでご覧下さい。

## APジャパン本部(代表 野中 利子)

☎: 携帯電話: 090-8391-3196

携帯メール toshiko-mama-718@ezweb.ne.jp

P Cメール apjapan@activeparenting.or.jp



### あしがき

7月初旬から続いた大雨は西日本に甚大な被害をもたらしました。被災された方々に心からのお見舞い申し上げます。そして大雨の後、「突然この暑さ！」と驚くような高温が続き、各地で熱中症になる方も多いようです。皆さま、どうぞじゅうぶんにお体をご自愛下さい。

さて、新しいテキストの編集作業もやっと終わりました。これが、パソコンを自由自在に使えない私にとってなかなか至難の作業でした。先週、印刷会社にデータをお渡しして、これまでと同じく2,000冊発注しました。あとは、2回の校正が終わりましたら、いよいよ本格的に印刷されることになります。楽しみに待っていて下さいね！ それから、時々APジャパンのホームページやフェイスブックをのぞいて下さい。



APP社のホームページ

<http://www.activeparenting.com>

APジャパンのホームページ

<http://www.activeparenting.or.jp>

「リンク」はAPジャパンの印刷物です。

© 2018 発行者 APジャパン  
代表 野中 利子

〒814-0111

福岡市城南区茶山2-2-5(本部)

電話: 090-8391-3196

FAX: 092-851-8606

[apjapan@activeparenting.or.jp](mailto:apjapan@activeparenting.or.jp)

季刊誌「リンク」は年4回発行しています。  
ホームページで公開していますので、どうぞ  
ご自由にご覧下さい。