

## より良い親子関係講座

NO 65

2015年、新しい年が始まりました！

皆さま、お元気でご活躍のことと思います。今年も皆さまが健やかでありますよう、  
ここからお祈りしております。今年もどうぞよろしくお願いたします。

今年は何年か記念すべき年です。AP講座はジューン・シートさんのご尽力によって、1990年4月から日本語版の講座が始まりました。ですから、今年で25年周年を迎えるのです。この25年の間、APは途絶えることなく、人から人へと静かなブームで広がってきました。それは講座を学んだ受講生が、APの素晴らしさを実感し「子どものために、そして自分のために」とリーダー資格を取得し、確実に、かつ誠実に、一人ひとりの親に届けてきたお陰だと思えます。一人ひとりのリーダーの、APを伝えていきたいという情熱と人とのつながりを大切にすること、25年という年月を支え続けてくれたのです。これからもリーダーと受講生、リーダー同士、そして受講生同士、人と人のつながりを大切に育てていきましょう。

AP講座は「より良い親子関係講座」と銘打っていますが、親子に限らず「人間関係講座」でもあるのです。それは、親と子どもであっても、人間同士だからです。子どもを一人の人間として大切に関わりましょう。つい、わが子を「自分のもの」のように扱ってしまったり、あるいは「何もできない子」だと決めつけたりして、子どもに失礼な態度で接していることはないでしょうか。親と子ども、ともに人間同士だと気づき、丁寧な関わり方をしていきましょう。子どもは、自分とお母さんとのやりとりや、家族でのやりとりを、日々自然に学んでいます。そうやって、いつの間にか人間関係の築き方を身につけていくのです。そして、「自分がされたように」周りの人と人間関係を築こうとします。そのように考えると、親の子どもへの関わり方（子育て）が、なぜ重要なかがよく理解できると思います。まさに、親子関係は人間関係の原点なのです。

APの学びの柱になっている平等についての考え方、そして勇気づけ、問題解決法、コミュニケーションと、APで学ぶ内容は「人間関係」を築いていく大切な要素そのものです。ですから、当然、誰にでも役に立ちます。APを親子関係に、夫婦関係に、そして職場での人間関係に大いに活用していきましょう。今年も、この素晴らしいAPを、皆さまと一しょに一人でも多くの方に伝えていきたいと思えます。

話は変わりますが、最近とても嬉しいことがありました。それは、ある若いお母さんから「私、APで育ちました！自分の子どももAPで育てたいです」と言われたことです。何てステキな勇気づけなのでしょう。その方の「お母さん」に心からありがたいと思えました。そして、そのお母さんにAPを伝えてくれたリーダーにも感謝です。25年も続けば、こんなことって、珍しくはないのかもしれないですね。

## ♡ ハローフレンズ ♡

### “The Joy of Parenting”

Many years ago I collected cookbooks. One of the many I have is “Joy of Cooking” first written in 1931 by Irma S. Rombauer. It has been revised at least 12 times since by members of her family. Even now I like to read cookbooks and try out new recipes.

Recently I discovered a book called “The Joy of Parenting” which was written in 2009 by Lisa W. Coyne and Amy R. Murrell. It is based on their style of therapy known as “Acceptance and Commitment Therapy”—called ACT. Though I have never found a better model for parenting than our Active Parenting, I find it interesting to read and compare other “recipes” for parenting.

The authors put much emphasis on parents’ development, as well as children’s behavior. “Just as your child grows up and changes, so do you as a parent.” If we fail to grow in our understanding of ourselves as well as our children, we may end up facing a non-cooperative, rebellious child in their teens, if not before.

The authors specifically encourage “mindfulness” as a helpful skill for parents. Mindfulness gives us a “compassionate, rich, and non-defensive awareness of the present moment.”

Mindfulness classes are very popular in the U.S. and I enjoyed the one I took. As you know, that is a practice cultivated in the Buddhist tradition.

As we learn to be aware of our thoughts and feelings, at times we may notice regret from critical of hurtful things we have said or done, sometimes feelings of happiness or of anger. In mindfulness, we just observe them and then let them go, focusing rather on what we are doing in the moment.

This past month I spent some time with two of our grandchildren, Natalie, 4 and Naomi, 10. Much of the time I really tried to “be in the moment” with them, capturing the beauty of their young faces and the joy of conversations with them. Those good memories now warm my heart during these cold winter days in Missouri.

May you experience joyful parenting in 2015!

June Seat, Founder & Friend, APJapan



### 親をする喜び

何年も前に私は料理の本を集めていました。たくさん持っている本の中の 하나가「料理の楽しみ」というイルマ・S・ロンボーによって書かれた1931年初版の本です。初版以来彼女の家族によって少なくとも12版を重ねています。現在でも私は料理の本を読むのが好きですし、新しいレシピを試しています。

最近私はリサ・W・コーエンとアミー・R・ミュレルによって2009年に書かれた「親をする喜び」という本に出会いました。それはACTと呼ばれる「受容と責任のセラピー」として知られるセラピーが基になっています。アクティブ・ペアレンティングよりも優れたペアレンティングのモデルを私は今までに見たことがないのですが、ペアレンティングについて読んで、他の「レシピ」と比べてみるのは興味深いものです。

この本は、子どもが行儀を身につけていくことはもちろん大事ですが、それと同じくらい親が成長することの大切さを重視しています。「子どもと同様に親も成長し変化するのです」と述べています。もし私たちが子どもへの成長の理解だけでなく、私たち自身への理解が深まらなければ、子どもたちが思春期になったとき、あるいはそれ以前ではないにしても、非協力的で反抗的な子どもたちと向き合うことになるかもしれません。

また、特に親にとって有効なスキルとして「内観」を奨励しています。内観することで私たちは「今現在を共感的に豊かにありのままを気づく」ことができるのです。内観の授業はアメリカではとても人気があり、私もその一つを受講して楽しかった思いがあります。皆さんもご存じのように、それは仏教で実践されている修行のひとつです。

私たちが自分たちの考えや感情に気づくようになるにつれて、今までに相手を傷つけてしまった言動を振り返ることからおこる後悔の念に気づくかもしれません。時には喜びや怒りの感情に気づくことにもなります。内観することで私たちはさまざまな思いや感情を観察し、自由に巡らせ、その瞬間その瞬間自分がしていることにもっと焦点を当てるのです。

先月私は二人の孫とともに過ごしました。4歳のナタリーと10歳のナオミです。私は彼女たちを相手にしている多くの時間、真剣に「その時の瞬間にいる」こと、つまり二人の若々しい表情の美しさや会話を楽しむ瞬間を捉えることを意識してやってみました。これらの良い思い出は今、ミズーリの寒い冬を日々過ごしている私の心を温かくしてくれています。

2015年、皆さんが親としての楽しい経験を積まれますように！

APジャパン創設者、友人 ジューン・シート

## 嗚呼、我が子の思春期は楽しき哉 No. 21

「思春期」という「時期」と「危機」

旧来の友と会って話をした。今まで何回も話をしている気が付かなかったが、今回はふと空虚な気持ちに襲われた。友達だから会おうといえば会うし、お互いの近況報告を兼ねて年に一度くらいは食事をする。だが会った後に「ああ、楽しかったなあ。また会いたいなあ」という気持ちがしない。会うことがいやではないが、かといって積極的に会いたいとも思わない。この気持ちはどうして起こるのだろうかと考えた。

彼女との会話を思い返してみた。彼女はとても意義あることを言っているし、素晴らしい論点で話を展開する。でもそれがまるでテレビのワイドショーのコメンテーターみたいなことに気が付いた。そう、彼女の話には「私は・・・」という主語がない。だから話を聞いた後で思わず「・・・で？あなたはどうするの？」という質問が飛び出しそうになる。実際はそうは言わずに「なるほどね・・・」と言いながら私は聞いているわけだが、話が深まらず、いわゆる「心の琴線に触れる」ことは何も起こらずじまいなので、無難ではある一方、心はときめかない。「ん～、別れた後何とも言えない虚しさが残るのはこういうことか・・・」と一人納得した。

これは彼女に限ったことではないだろうと思う。私たち日本人にはごく普通のあり方だ。だから日本人のことを一億総批評家などと揶揄されたりもする。いっばしのことをえらそうに話しても「で、あなたはどう思うの？」「どうするの？」と聞かれたとたん口ごもる人は多い。日本語は「私は～」と自分を主語にして話す仕組みにはなっていないので、主体がわからなくなることはよくある。

話は転じて、先日、薬物依存から回復した人の話を聞いた。自分の生い立ちから丁寧に説明してくれた。要約すれば、「自分は親に一度も認められたことはなく」「自分の存在が分からなくなった」17歳、認めてもらいたくて最後に懸命な努力をするが、それさえも空振りに終わる。ふっと「もうどうでもいいや」と思ったとたん薬物に手が伸びていた、という。その後は誰もが想像がつく通り、後悔してもしきれないほど多くの犠牲を払った拳句、やっど・・・回復したからこそ良いが、死に至るケースも多いそうだ。

自分に対する疑問は思春期に起きてくる。学童期までの子どもの認識は今を生きることだけに集中されているから、ある意味悩みも起こらない。つまり「自分のことを誰も認めてくれない」という認識もないということだ。だが思春期という時期は自分を客観的に見るができるようになる。「誰からも認められない自分」を知ることになる。もちろんある日突然そうなるわけではなく、じんわりと時間をかけながらその認識が出来上がっていく。思春期の苦しさはまさに知りたくなくても「自分を知っていく」ことにあるかも知れない。薬物依存にかかわらず、不良行為や異性との不正な交際、ネット依存など、すべてに共通して「誰も私（僕）を認めてくれない」というところから始まっている。まさに「思春期」という時期にこれらの危機は起こる。本当は子どもが幼い時から始まっているのだが、表面化するのが思春期だということだ。

これを予防するには、APが教えているように、子どもが小さい頃から「子どもの話によく耳を傾けること」と「子どものありのままを認めること」以外にはない。その時、親が発する言葉にも気を付けてほしい。テレビのワイドショーのコメンテーター的な発言をしてはいないだろうか？無難な一般論を述べながらあたかも「あなたのために言っているのよ」みたいな調子ではないだろうか？これでは会話にもならなければ、子どもの心にも響かない。まずは子どもの話を黙って聴こう。言っていることが昨日と今日とでは全く違う、ということも起こりうるのが思春期だが、それもいろいろと考えをめぐらせている証拠だ。眉間にしわを寄せずニコニコと聴いてあげよう。そして意見を求められたときは、コメンテーターのようにではなく、一人の人間としての生きざまをぶつけるような話をしてほしい。そのためにはお互いに「私（僕）は」と主語を明確にして言うといいだろう。「私は・・・と考えるよ」「私は・・・だと思おうよ」というように。

子どもの思春期、親も理解と工夫を重ねなければ・・・。

トレーナー N子

## ～子どもの上手な叱り方？～

赤いテキストのすべてが、子どもへの「勇気づけ」になっています。子どもを勇気づけることで、セルフエスティームが育ち、やがて自立し、社会人としてしっかり生きていくことができるようになるからです。子どもを勇気づけることで良い関係も構築されますので、「子どもを叱る」ことは、ほとんどなくなるのではないのでしょうか。私自身APをやっている中で、「叱る」ということはほとんどなくなり、「意見（要望）を言う」とか「アドバイスをする」程度に変わっていききました。

ところが、ときどき講演会の主催者から「上手な叱り方、褒め方について話をして下さい」と、頼まれることがあります。その時は「ウ～ン、上手な叱り方ね～・・・」と、頭を抱えてしまいます。私たちはAPを学んでいますから、叱らなくてもいい方法があることや、褒めることの弊害をじゅうぶん理解しています。しかし、一般的には「叱り方、ほめ方」という言い方は、ふつうに使われているようだし、子育て中の親の関心事かもしれません。

さて、どのような場合に親が子どもを叱るのか、尾木直樹氏は、8つのケースがあるといっています。

- 1 生命の危険がある行為をした場合
- 2 約束事を守らなかった場合
- 3 生活習慣が乱れた時
- 4 社会生活のルールを守れなかったとき
- 5 親が思っているように子ができなかった場合
- 6 勉強が遅れたとき
- 7 弱いものをいじめたとき
- 8 親の精神状態は不安定なとき

「親だからできるこころの子育て」著者尾木直樹より

確かに、1番と7番は私も叱るかも！でも、「叱り方」が問題なのです。それに叱る時って、本当は「子どものために」叱るわけでしょう。それって、「親の愛情」なんですよ。だから、どのように言えば子どもが素直に親の愛情だと思って受け取ってくれるのか。さて、自分が子どもの頃に親から叱られたとき、どうだったのでしょうか。親の愛情だと思っていましたか？



一般的な叱り方として、親がやりがちな叱り方は、例えば、

- 頭ごなしに怒鳴る
- いつまでもしつこくガミガミ言う
- たたく
- おどす
- 罰を与える
- いい子だから、と制御する

など、あります。それではAPでは、どうでしょうか？

第一に、子どもの自尊感情を傷つけない方法を使いましょう。子どもが怯えないように、できるだけ優しい声で、しかし毅然とした態度で、冷静に子どもと向き合しましょう！子どもの心にひびく方法であったら、きっと子どもはわかってくれます！！

- 前もって子どもと話し合っておく  
「今日はお菓子は買わないからね」  
「買わない」と約束したら絶対に買わない！
- 見たまま、感じたまま事実を言葉にする  
「あ～こぼしちゃった」  
「今は勉強したくないんだ」
- 子どもの言い分を聞いてみる  
(逃げ道をこしらえてやる)
- まず、共感する  
「冒険したい気持ちはわかるよ」  
「面白そうなのね」
- 「マイメッセージ」で、親の思いを伝える
- 子どもが小さいならば、して欲しいことをいう  
「走らないでね」「叩かないでね」
- 自然の結果を待つ
- わが家の決まりやルールを話す
- 子どもが同じことをくり返すようだったら、本人にどうするのか決めさせたり、どちらか選ばせたり、条件をつけてみることもいいでしょう。

本来、子どもは間違えたり、失敗したりします。悪さもします。子どもってそんなものです。悪気はないのです。忘れちゃいけないのは、親も不完全な人間だということ。「叱る」やり方から卒業しましょう。子どもが自分で「気づく」ように問いかけたり、子どもと話し合う中で、親の考えや思いを教えることが親の大切な仕事です。

## ～子育てをうまく乗り切るために～

子育て中は家事、あるいは仕事との両立などで追われます。その中でいろいろな人との出会いがあり、また子育ての迷いやさまざまな不安や心配事を抱えながら、無我夢中で生きています。特に子どもが小さいと、世話もたいへんで、お母さんは自分のことを考えるゆとりもありません。すると、しだいに視野も狭くなり、落ち着いて周りを見ることができなくなります。子どもにつらく当たるようになることも……。

このようなときには少し客観的にものごとや自分を見ることが大切なのですが、そのために、いくつかできることを考えてみましょう。

- ① ところから話せる人に話してみよう。
- ② 思い切って子どもを預けてみよう。
- ③ 一人の時間をもってみる。
- ④ 好きなことをしてみる。
- ⑤ リラックスできる場所へ行く。
- ⑥ 信頼できるところに相談する。



他にもいろいろな方法があるかもしれません。とにかく、うまく乗り切るコツは自分を取り戻すこと。そのためには人に頼ったり、甘えたりしましょう。そして、ありのままの自分を受け止め、認め、自分をしっかり抱きしめましょう。きっと本来の自分に帰り、いつもの優しいお母さんになれるでしょう。何もかも、一人で頑張りすぎないでいいのです！

### さいきん読んだ本の紹介

★ 「フランス人は10着しか服を持たない」  
～パリで学んだ“暮らしの質”を高める秘訣～  
著者：ジェニファー・L・スコット  
神崎朗子訳 大和書房

★ 「フォスターさんの郵便配達」  
著者：エリアセン・カンシーノ作 宇野和美訳 偕成社

★ 「親だからできるこころの子育て」  
著者：尾木直樹 PHP文庫

## アドラー心理学の

### 「アルフレット・アドラー」って、どんな人？

昨年から「アナと雪の女王」と同様、「アドラー心理学」ブームが続いておりますが、今朝の紙面に「アナと雪の女王 ディズニーの英語」を学ぶ本と「コミックでわかるアドラー心理学」という本の紹介が出ていました。読者サイドから考えると、確かに「コミック本」が手に取りやすく、読みやすいのでしょう。アドラーも、まさか自分の考えた理論が、145年経った今日、こんなふうなブームとなり、コミック本にまでなるとは想像もしなかったのではないのでしょうか。それでは、APの考えのベースになっているアドラー心理学の創始者である「アルフレッド・アドラー」がどういう人であったかを紹介したいと思います。

1870年、オーストリアの郊外でユダヤ人の子どもとして生まれました。6人兄弟の2番目です。幼少期は病弱で、くる病を患っていました。小さい頃の学業成績は数学が苦手で、あまりめざましいものではなかったそうです。しかし、父親に靴屋の見習いに出すと言われ、勉学に励みます。1888年にウイーン大学に進み、1895年に医学部を卒業し学位を得ています。プライベートでは大学を卒業して2年後、ロシアの才媛で当時ウイーンに留学していた女性と結婚、4人の子どもをもうけています。はじめは眼科、後に内科の開業医をしています。

1902年、精神分析の創始者であるフロイドの考えに興味を持ちます。しかし結果的にはフロイドの考えに異を唱え、自らアドラー自身の心理学として「個人心理学」を展開させていきます。1914年、44歳から4年間、第一次大戦で軍医として従軍します。復員後は子どもたちの問題解決のために世界で初めて「児童相談所」を開設し、治療や後進の育成指導に奔走。また教師や親や教育的な立場の人にも働きかける中で、アドラー心理学は洗練されて、今日のような実践的、実用的な心理学が作られていったのです。アドラーが子どもの教育に関心を示したのは戦争を体験した彼が「平和」を追求したからと考えられています。やがて、ヒットラーの脅威が予想されるようになると身の危険を感じ、アドラーは1935年アメリカに移住します。1937年スコットランドでの講演旅行中

のこと、朝食後に散歩しているときに心臓発作で倒れ、救急車で病院に運ばれる途中、息を引き取りました。67歳でした。

1939年、同じユダヤ人である弟子のルドルフ・ドライカースもアメリカに逃れ、シカゴでアドラー心理学を広めていきました。ドライカースはアドラー心理学を今日の形に体系づけた重要な人でもあります。「論理的結果」はドライカースが開発したものです。1972年、75歳で亡くなりました。

(参考文献：「勇気づけて躰ける」著者：ルドルフ・ドライカース、ビッキ・ソルツ、アドラー心理学入門：岸見一郎)

このような歴史を経てアドラー心理学は今に至っています。APの創始者である「マイケル・ポプキン」もアドラー心理学者です。しかし、APはアドラー心理学だけを取り入れているわけではなく、他の著名な心理学者の考えや技法もしっかり取り入れたプログラムなのです。

アドラー心理学は「体系化された常識」とも言えます。なぜなら、わかってみると「当たり前のことばかり・・・」だからです。APもしかり、特別難しいと思うようなことはなくて、やれそうなことばかりですよ。

でも「できない！」。「できない」のではなくて、しない？ したくない？ アドラー理論に「人間は自分で意思決定する生物である」とあります。と、いうことであれば、「できない」と言うよりも、「しない」と言う方がより自分の意思を主体的に表現しているようには聞こえないでしょうか。これから「できません」って、言えなくなる？

「アクティブ・ペアレンティング」のアクティブには「主体的」という意味が含まれていると思っているのは、私だけ？



## NPO法人アクティブ・ペアレンティング共育サポート活動

★ 「家庭でできる！子どもをネット依存にしないコツ」は、10月以降「ネット依存にしない！親子のコミュニケーション」「ネットにふり回されない！心の強化術」「ネットと上手につきあう！ルールづくりの工夫」というテーマでワークショップを行い、好評のうちに幕を閉じました。

ネット依存を防ぐためには、何よりも子どもとの関係を良くすることが大切です。ワークショップでは寸劇や話の中にゲームやスマホの話題を組み込みながら、AP的な関わり方について学んで頂きました。

今回は、毎回「笑顔であいさつする」「黙って話を聴く」「自分のいい所を1日3つ以上見つける」など具体的な宿題をひとつ出し、実践した体験を数名の方に発表して頂きましたが、良い変化があらわれると私たちスタッフも嬉しくなります。

ワークショップの回を重ねる毎に参加者同士のつながりも出来てきて、和やかに歓談する様子が広がっていきました。ワークショップが学びの場だけに留まらず、共感できる仲間づくりの場になっていくことは、私たちの目的のひとつなのでドンドンつながって頂きたいと思っています。

★ 1月から2月にかけて新宮町からの依頼で3回シリーズのワークショップを行います。

新宮町は若い世代の転入率がとても高い場所なので、今後AP受講者が増えることを期待しながら、頑張ってアピールしていきたいと思っています。

★ 1月20日（火）福岡市立田島小学校にて講演会

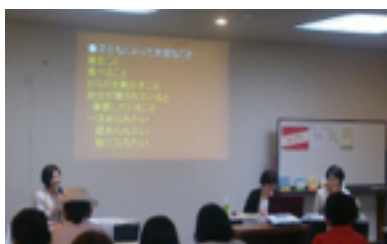
★ ももち文化センターでは引き続き、生命保険協会の助成事業として、下記の通り「ワークショップとおしゃべりカフェ」を行います。この事業は9月まで続きます。

1月15日（木）	子育てに疲れたら…
2月12日（木）	ママのイライラ対処法
3月5日（木）	子育てにかかるお金のはなし

<時間> 10時～12時

<参加費> 1,000円

理事長 佐藤 由美



シンポジウム

「家庭でできる！子どもをネット依存にしないコツ」



ワークショップ

ネット依存にしない  
「親子のコミュニケーション」



～ちょっと素敵な記事から～  
「アインシュタインの元カノ」



スイスのベルンで1週間の連続公演をしたジャズピアニストの山中千尋さんが書いたコラムを読んでいて、私は思わず吹き出してしまった。彼女はこの公演は移動がなかったの、ベルン市内の観光を楽しめたと書いていた。以下は山中さんの記事である。

『ベルン市内には特許庁に勤めていた若き日のアインシュタインが住んでいた家があり、そのまま記念館になっている。受付も務める女性がとても親切に、微に入り細をうがち、といった説明をしてくれた。「もしかしてアインシュタインさんのご家族でいらっしゃいますか」と聞くと、頭をこっちに持ってこい、と合図をしてくるガイドの女性。どうやら内緒話をしたいらしい。「あたしね、実は彼のガールフレンドだったの。外側だけしか彼を知らないならこんなふうに案内できないわよ」半分真面目、半分ジョークといった感じでささやき、ウインクする、自称アインシュタインの元カノ。一体、いつ頃つきあっていただろうか。真意のほどは別として、アインシュタインが舌を出す写真の横で微笑む元カノの可愛らしさにすっかり参ってしまった。帰りのバスの中でもなかなかインパクトのある女性に出会った。混雑する車内で、男性に話しかけているエレガントな年輩の女性だ。「私だけが座っているなんて不公平ね。席をおゆずりするわ」「ご好意は有り難いですが、すぐ降りますので」やんわり遠慮する年若い男性。「あら、残念。あなたが席に座ったら（あなたの）膝の上に私を乗せてくれると思ったのよ」なんと、ナンパをしていた模様。しかも結構大胆に。

ベルンの街が世界遺産なら、あの女性たちのユーモアとフェロモンは、重要無形文化財といったところだろうか。古く美しい街並みと同じくらい、彼女たちとの出会いによって旅が豊かなものになる。こんな素敵な街でジャズが愛されているということがとても嬉しく、石畳をスキップしながら仕事場に向かった』  
(日本経済新聞(夕刊) 2015年1月19日付けより)

~~~~~APジャパンからのお願い~~~~~

- ☆ 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。受講生の方のリンク購読料は年間2,000円です。
- ☆ APジャパンの住所は今までと同じですが、住所内(事務所)には常駐していません。APジャパンへのテキストの注文や受講生名簿の送付など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。

APジャパン事務所

☎：携帯電話：090-8391-3196

携帯メール toshiko-mama-718@ezweb.ne.jp

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



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。

© 2015 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 (事務所)

電話：090-8391-3196

FAX：092-851-8606

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

「リンク」は年間4回の発行で2,000円です。