

より良い親子関係講座

NO 77

大寒の厳しい寒さが身にしみる季節となりました。



「元旦」

私の育った家では家族揃って仏壇にお参りし、それから食卓に座って新年の挨拶をします。家族の一人ひとりが自分の年齢を言い、今年の抱負を発表するのが元旦の習わしでした。「利子10歳になります。今年はお習字をがんばります！」すると、父が「お習字をがんばりなさい」と、笑顔で応えてくれます。家族の皆が言い終わると、父は着物の懐から袋を取り出し、私、弟、そして妹に「お年玉」を配りました。私たちはお年玉をもらうとおもちゃ屋さんへ飛んで行きました。お正月のおもちゃ屋さんとはとても賑やかです。女の子は少女漫画から飛び出してきたような絵が描かれた可愛い「羽子板」や「まり」を買い、男の子は大小の色とりどりの「駒」、そしてさまざまな形の「凧」を買って遊びました。子どもたちは外遊びに疲れると集まって日が暮れるまで「かるた取り」をしました。「おせち」も今のように華美ではなかったけれど、いつもは口にする事のない食べ物が大皿に盛りつけてあり、お正月は有り難い行事でした。

時代の流れとともに、お正月の行事や子どもの遊びもずいぶん変わりました。今では年の瀬になるとあちこちの店には色とりどりの、お値段もビックリするような「おせち」が所狭しと飾ってあります。それも飛ぶように売れるそうです。また、昔ながらの伝統的な駒まわしやたこ揚げは、今は「特別」な遊びになり、大人が教えてあげないと遊べない子どもも多くなりました。いちばん変わったことは、どこを向いても、大人も子どもも「スマホ」に夢中ということでしょうか。

今年のお正月、ふだんは家人と静かな二人暮らしのわが家に、子どもたち家族が里帰りして、とても賑やかでした。「お正月」は家族について考えたり、意識したりする良いチャンスです。テキストに「儀式や四季折々の祝い事を行うに際しても、伝統を重んじながらもそれに自分たちの家族独自の香りと意味を添えていきましょう」とポプキン博士は書いています。さて、あなたの家のお正月はいかがでしたか？

♡ハローフレンズ✉♡

“Will you be my friend?”

We often have these requests on Facebook. This week I was delighted to see the request was from an AP leader in Kobe. We spoke back and forth on Messenger for a while, and it was so much fun!

My new FB friend attended university in the U.S. so her English is very good. But for messages in Japanese I can use the translation service on FB, although it is very rough (quite different from the translations of our Noriko Noguchi who transforms this essay into Japanese for the Link!)

However, I still get enough meaning from the FB translation to know what the Japanese articles basically say. I was so happy to be able to see the homepage of AP online, and through the FB translation feel more in touch now, so I am happy.

Being able to share and stay up to date with friends old and new is the great joy of the Internet.

Another great advantage of the Internet is the ability to begin groups of like interests. Some of you are probably already doing it, but it is a great opportunity for leaders in specific areas of Japan to form a support group online and have discussions about difficulties as well as happy experiences in leading AP groups. Or just to chat as friends who share a common interest.

Sadly, there is always a dark side to even the best of inventions. Because of that parents need to monitor their children's use of the Internet to be sure they are having a positive experience with it.

It is not uncommon for people, even for no apparent reason, to begin harassing another person online, sometimes being so mean that the recipient commits suicide.

Many of us believe that the thousands of hateful and untrue internet messages sent from Russia against Hillary Clinton was one of the main reasons we are having to endure Trump as President now. That is a dark side that has had serious consequences for us.

May you and your family have a wonderful 2018, while successfully avoiding the dark side of the Internet.

インターネットがもたらす喜び

「私の友だちになってくれませんか？」と、フェイスブック上でよく問い合わせがあります。今週、私は神戸のAPリーダーからのリクエストを見て喜びました。私たちはしばらくメッセージでやり取りをし、大変楽しい時を過ごしました。

新しいフェイスブックフレンドはアメリカの大学に行っていたので彼女の英語はとてもよくわかります。しかし日本語でのメッセージの場合、フェイスブックの翻訳機能はとても雑ですが、使うことができます。(APの季刊誌「リンク」にこのエッセイを日本語にしてくれている野口紀子さんの翻訳とは大違いですが！)

しかしそれでも、日本語の記事の内容を知るにはフェイスブック翻訳で十分できます。私はAPのホームページを見ることができるのが嬉しいですし、フェイスブック翻訳を通じて、今繋がっていることをより感じる事ができ、とても嬉しく思います。

新旧の友人たちと現在の状況を分かち合えることはインターネットがもたらす大きな喜びだと思います。

インターネットのもう一つの利点は、同じ興味を持つ人たちとグループを作ることができることです。皆さんの中にはすでにそうしている方もおられると思いますが、日本の特定の地域のリーダーがオンラインでサポートグループを作り、APグループをリードする際の難しさや幸せな経験について議論できる絶好の機会なのです。あるいは共通の興味を分かち合う友達としておしゃべりするだけでもいいと思います。

しかし悲しいことに、最も優れた発明でさえ、常に悪い面があります。だから親たちは、自分の子どもたちがインターネットを使うことで良い経験をしているかを確認するために、子どもたちのインターネット使用状況について、監視する必要があるのです。

理由がはっきりしないまま、ネット上で他者への嫌がらせを始めて、時には大変ないじめを起こし、それを受けた人を自殺にまで追い込むのは珍しいことではありません。

私たちの多くは、ヒラリー・クリントンに対してロシアから送られた幾千もの悪意に満ちた真実ではないインターネットメッセージが、アメリカ国民が、トランプが現在大統領であることに耐えなければならない主な理由の一つであると思っています。それはアメリカ国民にとって、深刻な結果をもたらすことになった悪い面です。

このようなネット上の悪い面を上手く避けて、どうぞあなたとご家族にとって、素晴らしい2018年となりますように。

ジューン・シート (APジャパンの友人・創設者)

訳：野口 紀子

～APとの出会いに感謝して～ 福岡市 山口浩二

私がAPを受講しようと考えたのは、子どもへの対応の仕方を学びたかったからです。

それまでに妻がAPを受講し、「私たちは子どもに対し“勇気くじき”をしてたね」と話しても、私には“勇気くじき”が何なのかピンときませんでした。

私は子どもを愛していますし、その思いから出る言動は、例えその時は子どもにとってつらいものでも、いつかは伝わると信じていたのです。そこで、APの理念でもある『より良い親子関係』を目指して勉強したいと考えました。

世の中の仕事には何かしらの資格（学び）が必要なものが殆どです。しかし子育て、親になるためには「資格」はいらないのです。でも、私はAPを学んで『親になる資格（学び）』は絶対必要だと強く感じました。子どもへの愛情の深さと、自立させる接し方とは違うものだと分かったからです。

APではファミリーミーティングと言う手法で子どもと『社会（コミュニケーション）』の基本を学びます。これはすごいことだと思います。普通の家庭では、ほとんど子どもは思春期になるまで親の言いなりです。そして思春期に入ると、次第に親へ反発しながら離れて行きます。これが自立だと私は勘違いをしていました。これでは子どもに何も持たせず社会に放り出している状態と同じではないかと反省しました。



山口さんご夫妻は毎回お二人で受講されました。ご主人さまは子どもの頃からたいへん活発で、スポーツが大好きなお父さんです。毎回、お子様のことを心から愛しておられることが、お話の内容からもヒシヒシと伝わってきました。時折「こんなに優しく共感したり、勇気づけるだけで、子どもが厳しい社会に出たときに大丈夫なんでしょうか？」と心配されていました。けれども、講座が終わる頃には「APは会社の中の人間関係にもいいですね～」と、APの素晴らしさに気づいていただき、講座を受講して良かったと言って下さいました。私もリーダーとして、とても楽しかったし、勉強になりました！ ありがとうございます。

第6章のファミリーミーティングではミーティングを通して、人間の資質として必要な3要素「勇気」「責任感」「協力精神」を学ばせるのです。この3つが子どもに備わっていれば、社会の中で自分らしく生きていくことができます。早速、我が家でもファミリーミーティングを何度か開いてみましたが、なかなか思うようにいきません。子どもに発言を促しても貝のように固く口を閉じていることがしばしばです。「子どもが自分の気持ちを言葉で表現できる」ようになっていなかったこと、そのような環境を親が与えていなかったことが原因ではないかと思えます。

今も試行錯誤ですが、子どもへの接し方を変える難しさを感じています。

親は子どもを支配しようとするのではなく、「子どもに問題解決の力と自信がつくように援助する」こと、そして子どもを信じて“どんなことがあっても親は子どもを愛している”ということが伝わるように接しながら、子どもの自立への道をサポートしていくことができればと考えています。

講座の中で野中先生が言われたように、「子どもが社会の中で勇気を持って様々な問題に対処し、持てる力を十分に発揮し、他の人とも協力し合って自分らしく生きていく」ように育ってもらいたいと強く思います。そのためには親としてどんな努力も惜しみません。つつい「今までの考え・接し方」が顔をのぞかせますが、子どもの“親”となれるように、これからも子どもと一緒に勉強していきたいと思えます。本当にAPで学べて良かったです。

リーダー誕生
おめでとうございます！
(敬称略)

福岡市 金子 左代子 (トレーナー)
磯部 一恵 (トレーナー)
山下香 (リーダー)



最近の子どもの状況について、家族教育について
～～最終レポートより～～

福岡市 野口 友紀

最近は家庭において親子のコミュニケーションはうまく取れていないように感じる。親は仕事などで忙しく、本来家庭ですべき子どもとの関わりを、学校、塾、習い事場に頼っているように見受けられる。また子どもも家で過ごす時間が減り、親とじっくり話すじゅうぶんな時間が持てないように思える。親と子の関係がうまくいっていないと、家庭がフラストレーションを生む場になってしまい、子どもが否定的な行動をとってしまったり、親はそれに対して罰を与えてしまう結果につながる恐れがある。親子が互いに尊敬し合い、また社会で生きて行くために他の人も大切にできるよう相手を受け入れ、自分自身も受け入れることが大切である。子どもが将来、自分でしっかり歩いて行けるよう、親は子どもの勇気をくじかず、勇気を持って自分が選んだものに対して責任を取れるように育てることが大切であると思う。同時に他の人を受け入れ、相互依存できる協調性も大事であると思う。

福岡市 山下 香

以前から言われていることではあるが、核家族化により、子育てのほとんどを母親一人で担う家庭が多いようである。母親は愛情をかけて必死で子育てをしているものの、一生懸命であればあるほど、うまくいかない子どもとの関係に、頭や心を悩ませているように感じるし、私自身もその一人である。

またインターネットやメディアの普及で情報が溢れすぎていて、何を選択すべきなのかわからなくなっていたり、情報に振り回されていることも否めない。自分や自分の家庭において、結果的に不要な情報であつてもうまく流せず、惑わされる場面も多い。

(右上に続く)

そういった面も影響していると考えられるが、子どもの意志とは違うところで早期教育であったり、進路の選択が進められている傾向も見受けられ「こうあるべき！」と親は子どものために必死にがんばっていても、自分の思いに基づきがちで、子どもの内面や本音が言える親子関係にどれだけ目を向けられているかは疑問である。

「反省させると犯罪者になります(新潮新書)」の著者である岡本茂樹氏のインタビューの中で印象に残ったものを引用すると、今の大学生の印象として「素直で真面目、でも自分のことを言わない子が多い」とのこと。「それはしっかりとした躰けを受けているという共通点はあるものの、自分のことを言わないということは「いい子」を演じているわけで、人の目をすごく気にしていたり、どう思われているかを過剰に意識している。明るく振る舞っているけど、内面は苦しんでいる。思春期の年代や大学生のアンケート調査において、どのアンケートでも日本の若者の自尊感情が低いというのはそういうことに起因しているのではないか」「自尊感情が低いというのは、自分の中にある芯となるような価値ではなく、周りからの評価で自分の価値がどうなるか決まるという感覚が強い。「いい子」を演じてきているので「自分」がない、自分自身が自分を受け入れていないということである」

これを考えてみても、幼いころからの親子関係はたいへん重要と感じる。一定の価値観の押しつけによって、本音が言えない親子関係、本音が言えない自分自身とならないために、また、家族の中でじゅうぶんなセルフエスティームを育成することや、こどもが自分自身の価値を認められるようになっていくためにもAP的な手法を用いて、親子関係を築いていくことはたいへん有意義であると改めて感じている。



最近の子どもの状況について、家族教育について ～～最終レポートより～～

福岡市 萬納寺 裕子

現在、家庭を取り巻く環境は決して明るいものではありません。親の収入の差により生まれる子どもの教育格差、虐待や引きこもり、介護、離婚による母子・父子家庭の増加など、難問が山積みしています。

ある調査によると、早く大人になりたくないという小中学生が増えているそうです。その理由は半数が「子どもでいる方が楽だから」というものだそうです。勉強だけではなく、手伝いで忙しかった昔と比べて、現在は勉強さえしていれば親は文句を言わず生活に困ることはありません。引き換え大人は残業やリストラなどで苦勞するイメージが定着している、とのことです。子どもに将来の明るい展望を持たせられていないという事実は、非常に残念な結果です。

また「能力の長けた者が高い評価を受ける」という社会の価値観が家庭にまで強く浸透してきており、子どもにとって家庭までもが寛げる場所ではなくなっているように感じます。たしかに先述したように現在社会においては家庭の問題は山積み、各家庭においても夜遅く会社から帰ってくる父親に、子どもの成績や家庭の収入で悩み不満を持つ母親・・・と現実は輝かしいものばかりではないかもしれませんが、子どもには明るい将来を描き、夢を持ち「早く大人になりたい」と期待に胸を膨らませてほしいと思います。

また子どもがそう思えるようサポートしていくことは未来を背負う子どもたちを育てる我々の使命だとも思います。さらに「利益や効率を追求する社会の価値観と家庭の価値観は別であるべき」ということが再度、広く認知されるべきだと思います。

「子どもはそこにいてくれるだけでしあわせだ」と無条件に子どもを認め、受け入れ、大切にすることで、子どもにとって家庭は寛げる場所となります。その中で、子どものセルフエスティームが育ち、安定した心身が育つのです。

福岡市 山口 雅代

子育て真っ最中の時は、仕事をし、子どもの予定に合わせて食事の支度、PTAや子ども会、そして部活の役員も回ってきたりで、すべて子どものために頑張っているのに、忙しすぎて子どもには「早くして」「きちんとして」「どうしてお母さんのいう通りにしないの」と怒ってばかりでした。（できるだけ子どもには悲しい思いをさせずに、幸せになってほしいと、成功への近道のルールを親の言うとおりに頑張れば幸せになれるのにと・・・）でも、子育てが終わって思うことは、反抗してくれてありがとうという気持ちでいっぱいです。

自分で考えて、自分で決めて、時には失敗して苦しんで、悲しんで・・・それでも息子は「あの時、乗り越えることができたから、今の辛さくらい大丈夫！」とってくれます。

子育てで悩むたびにAP講座を受け、「大丈夫よ。それでいいのよ」と私が勇気づけられたように、今度は私が子育て真っ只中のママに少しでもAPで学んだことを伝えていきたいと思います。他人と比べて悩んだりしないで、自分のことも、子どものこともありのままを愛せることで、他の人も認めることができる勇気を持った子育てができるように、お手伝いしていきたいと思います。



赤ちゃんからお年寄りまで役立つ APプログラム!!!

「やっと子育てが終わったと思っていたら、今度は親の介護で・・・」Aさんは近くに住んでいるお母様の世話をするために、毎日朝と仕事が終わる夕方にお母様の家に向かいます。お母様は昼間デイケアに通っておられるので、お昼間は心配ないそうです。でも、ときどき「デイケアに行かない。今日は行きたくない!」と駄々をこねる日もあり、そんな時は「行かないとダメよ!ちゃんと行きなさい」と叱って、むりやり送り出すこともあるそうです。そんな日は「あ〜、今日も怒ってしまった!」と自己嫌悪に陥ってしまうとか・・・。

ある日、Aさんはフォローアップ講座に参加されました。参加した皆さんの話を聞きながら「私、すっかりAPを忘れていました!“共感”が大事ですよ〜」とションボリ。他の参加者から「仕事を続けながら、ご両親の世話をするなんて、良くやっていると思いますよ」「私にはできないかもしれない・・・すごいことですよ」などと、励まされながら帰って行かれました。

数日後、お会いすると「今日はね、デイケアに行きたくないといわれたので“行きたくない日もあるよね”って言ったら、しばらくして自分で“さあ、今日もデイケアに行こう”と玄関まで行って、靴を履きました。やっぱり共感ってすごく効果がありますよ!」と、嬉しそうに話してくれました。

APジャパンの創始者であるジューンシートさんがテキストの中で「赤ちゃんから、お年寄りまで役に立つAPプログラム」と書いているように、APは子育てだけに役に立つプログラムではありません。お年寄りの対応にもじゅうぶん役に立つのです。こんなに応用の効く素晴らしいプログラムは他にはありません!



親子関係だけではなくて、他にも職場の人間関係、親密な夫婦関係、難しい嫁姑の関係などにも対応できます。こんなふうに柔軟に広く、深く、いろんなバリエーションで使い方ができますので楽しみながらAPを利用していただきたいと思います。

さて、Aさんですが、「この前、どうしても今日は行きたくないっていうものだから、共感はしましたが、それでも行かないって頑固にいうから、その日はデイケアをお休みさせました。母も行きたくないときもあるかな〜と思って・・・。その日、私も仕事を休むことができて、久しぶりに母とゆっくり話ことができました。良かったです」「実はね、前日にテキストの中の“行動のサイクル”を復習していたんです。フフフ。だから、自分の考えを変えることができたんですよ。ときどきテキストに目を通して読むことが大事なんです〜」と、苦笑い・・・。

“じょうずに活用できているなんて、Aさんはすごい!”と感心しました。講座を終了すると、テキストを読み返すこともなく、いつの間にか学習したことを忘れがちになります。それなのにAさんはしっかり復習ができているのですから・・・。素晴らしい方です!

先日、発達障がいの放課後デイサービス施設を立ち上げたBさんの講座が終了しました。Bさんは「障がいのある子どもを預かることは、それはたいへんなことだけど、子どもを育てているお母さんやお父さんを支えていくためにもAPプログラムはとても役に立つと思います。もちろんご両親にも学んでいただきたいけれど、支援者が学ぶと、とてもいいと思います」と話していました。私も同じ気持ちです!

子どもに関わるすべての大人に、ぜひ赤ちゃんからお年寄りまで役に立つAPプログラムを学んでいただきたいです!!

♡ 「私」を育てるお薦めの本

- ★ **男の子の将来が決まる！10歳までの「言葉かけ」** 朝妻秀子著 PHP研究社
・この本はアドラー心理学とNLP（神経言語プログラミング）という心理学からの視点で書かれています。アドラー心理学の考え方についてはAPとよく似ていますので、ちょっぴりお薦め！
- ★ **子どもを救う「家庭力」臨床現場からの提言** 須永和宏著 慶應義塾大学出版会
・以前、AP福岡リーダー会で毎月の読書会を開催していたときにみんなで読んだ本です。APの必要性をヒシヒシ感じます！ぜひ読んで下さい。
- ★ **正直** 松浦弥太郎著 河出文庫
・著者の松浦弥太郎氏は「暮らしの手帖」の編集長を9年間務めた方です。この人の文章には気品と自然な素直さがあり、私は好きです。生き方にスマートさと偉ぶらない人柄を感じます。
- ★ **望郷** 湊かなえ 文春文庫
・初めて湊氏の本を読みました。これは貫地谷しほりと大東駿介が主演の映画になった本です。湊氏が書いた本を他にも読んでみたいと思いました。
- ★ **三度目の殺人** 是枝裕和 佐野晶著 宝島文庫
・この本は福山雅治と役所広司出演の映画になりました。う～ん、何が真実なのか、最後まで考えさせられました。それでも決着がつかず、鬱々したっけ……。ちょっと重いかな～！
- ★ **小さな習慣** スティーヴン・ガイズ著 田口 未和訳 ダイヤモンド社
・「目標はばかばかしいくらい小さくしろ！」だって。 APを習慣にするために小さな一歩から！今日から「1日1回の共感と勇気づけ」を習慣にしましょう！

しゅんすけ日記（しゅんすけ4歳）

大好きな機関車トーマスの絵が描かれたトレーナーをプレゼントしました。そして、次の日からそのトレーナーを毎日洗濯して、毎日着続けていました。なんと、連続7日間！そして8日目。「今日は違うのを着る」と、持ってきたのはもう一つ違うトーマスの服。トーマス連続記録はまだまだ続きます。



機関車トーマス



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。登録年会費はかならず3月31日の期日までに納入をお願い致します。

☆リーダーの方で退会される場合にはご連絡下さい。

☆ 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。

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

PCメール apjapan@activeparenting.or.jp

あとがき:

年が明けたかと思っていたら、あっという間に2月になってしまいました。年に4回発行の「リンク」ですが、記事を書くのがうまく進まなくてやっとこさ発行することができました。新春号には昨年新しいリーダーさんがたくさん生まれましたので、最終レポートから掲載させていただいております。どのリーダーの方も自分なりの意見をしっかりと書いておられ、とても頼もしく思いました。今後の活躍を期待しています。

最初はまだ講座をする自信が持てないかもしれません。「お金をいただくのだからちゃんとした講座をしなければ・・・」と思うと、なかなか前に進むことができないのかもしれませんが、でも、初めてのことを経験するとき、誰だって些細な間違いや失敗はします。わからないことだってあります。私たちリーダーは専門家ではないもの。わからなくて大丈夫! わからないときは受講生と一緒に考えたらいいのです。

テキストとビデオを使い、リーダーズガイドを見ながら講座を進めて下さい。そしたら絶対に成功します!自分を信じて、勇気を持って講座を開きましょう!



裏にわで見つけたフキノトウ。
もう、春はそこまで来ていますよ!

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

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。