

## より良い親子関係講座

NO 78

セルフエスティームのベースは  
乳幼児期に！！！！つくられる

セルフエスティームは、自己肯定感あるいは自尊感情とも言われ、最近では教育関係の現場でとくに注目されています。2017年6月には教育再生実行会議でも「自己肯定感を高め、自ら手で未来を切り拓く子どもを育む教育の実現に向けた学校、家庭、地域の教育力の向上」を公表しました。その背景にあるのは、諸外国と比べ日本の子どもたちの自己肯定感がたいへん低いという結果からだと思えます。

例えば2013年、日本を含めた7カ国（日本、韓国、アメリカ、イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデン）の満13歳から29歳の若者を対象に行われた「我が国と諸外国の若者の意識に対する調査」（内閣府）によると、①「自分に満足している」②「自分には長所があると感じている」という内容に対して、日本の若者は①の結果が7.5%、②は15.2%でした。この結果は7カ国の中で最下位です。ちなみに、一番高いアメリカは①46.2% ②57.6%です。

確かに自分への評価は育っていく中で変化していきませんが、できるだけ子どもが小さい頃から「自分はこれでいい！」「自分は大丈夫！」という自分を肯定できるように親が関わるのが大事だと思います。幼い頃からどれだけ肯定されて育ってきたのかが、その後の人生を左右する大きなカギとなるからです。

APでは子どものセルフエスティームを高める方法をいくつも学びます。（テキストに書かれていることすべて！）セルフエスティーム（自尊感情）を育てると、

- (^o^) 自分のことも、お友だちも大切にします。
- (^o^) 情緒が安定していますので、キレることはありません。
- (^o^) 失敗したり、挫折してもくじけません。
- (^o^) ユーモアがあり、物事に前向きに対処します。
- (^o^) 友達関係や親子関係においてトラブルが少ないです。
- (^o^) 悪い仲間に誘われても「NO!」と断ることができます。
- (^o^) 周りの人と良い関係を築き、協力することができます。
- (^o^) 責任感があり、社会の決まりやルールを守ります。
- (^o^) いじめたり、いじめられたりしません。
- \(^O^)/ 人生を楽しんで、生きていくことができます。

※ 日頃の「言葉かけ」や「態度」を見直してみましょう。

※ 「子どもの気持ちになって」考えてみましょう！



## ♡ハローフレンズ✉♡

### Enough is Enough!

We just returned from taking our son Ken and granddaughters, Naomi, 14, and Natalie, 8, to the airport. As I enjoyed the week of fun and laughter with them, I was also thinking of the parents and grandparents of the students most recently killed by gunfire in their school. It would be unbearable to be in that position, but with so many guns available, it could happen in any school in this country. It is truly outrageous!

The day after Naomi and Natalie arrived, marches in the U.S. and around the world called "March for our Lives" were held. They were inspired by the student survivors of the Florida school where the latest shooting occurred five weeks ago.

Among the 800 cities where the marches were held, I saw in the news that there was a rally in Tokyo to support U.S. students. Paul McCarthy participated to honor his Beatles mate, John Lennon, and Martin Luther King's granddaughter gave a speech at one of the marches. (On that day the U.S. President was at his golf course, located less than an hour from Parkland School where the latest shooting took place.)

In the Kansas City march children and others held signs saying, "Graduations, not Funerals", "Books, not Bullets", and "Fear has no Place in Schools." A boy named Isaiah Williams marched with his grandmother. He held a sign that read: "I am 6; I want to see 60."

The Kansas City mayor, Sly James, also appeared at the rally to encourage the marchers. He said that 50 years ago he was on the same stage as a young person protesting the Vietnam War.

Two values that parents who follow Active Parenting try to instill in their children are courage and empathy. I admire the parents who brought up these student leaders who are speaking out so bravely against the politicians and others who lack the courage to fight against the gun lobby.

I believe the young people will win and there will be strong gun laws in the years ahead, as they begin to vote and lead the country. I continue to pray this will be so.

June Seat, APJapan Founder and Friend

### 本当にもういい加減にして！

私たち夫婦はたった今、息子ケンと14歳の孫ナオミと8歳のナタリーを空港へ連れて行ったところです。私たちは孫たちと楽しく笑って1週間を過ごしたのですが、一方で、最近学校銃撃事件で被害に遭った子どもたちの親や祖父母のことを思いました。もし私たちだったらと思うと耐えられません。しかし、とてもたくさんの銃が手に入る状況では、今回のような事件はこの国ではどこの学校で起こりうるのです。本当にたまりません！

ナオミとナタリーが到着した翌日にアメリカや世界中で「生命を守る行進」と呼ばれるデモが行われました。彼らは5週間前に学校銃撃事件があったフロリダの学校の生き残った生徒たちに触発されたのです。

デモ行進が行われた800都市の中に、アメリカの生徒たちを支援するため東京で開催された集会の様子もテレビニュースで見ました。ポール・マッカートニーがビートルズのメンバーだったジョン・レノンに敬意を表すために参加していましたし、マルチン・ルーサー・キングの孫が、ある行進でスピーチをしました。(その日アメリカ大統領は、最近銃撃があったパークランドスクールから1時間と離れていないところのゴルフコースにいました。)

カンザスシティで行われたデモ行進では、子どもたちや皆が「葬式ではなく卒業を」「銃ではなく本を」「学校に恐怖はほらない」などと書かれたプラカードを掲げていました。イザヤ・ウィリアムという名前の少年が祖母と一緒にデモに参加していました。そのプラカードには「僕は6歳です。60歳まで生きたいです」と書かれていました。

カンザスシティの市長スライ・ジェームス氏もデモ行進を激励するために集会に登場しました。彼は50年前にベトナム戦争に抗議する若者の一人として同じステージに立ったと言っていました。

アクティブ・ペアレンティングを学んだ親たちが自分の子どもたちに教えたいと思う2つの価値は勇気と共感です。私は、銃団体に対して闘う勇気を欠いている政治家や他の人たちに対して、大いなる勇気を持って声を上げるこのような学生リーダーを育てた親たちを尊敬します。

私は、若い人たちが勝利し、数年後には強い銃規制の法律ができることを信じます。彼らが選挙をし、この国をリードしていくのですから。私はそうなるようにと祈り続けます。

ジューン・シート

APジャパン創設者、友人

訳：野口 紀子

## ～初めての「リーダー」経験～

小都市 岩崎 美穂

リーダー養成講座を受講させていただいたのは、一緒にフォローアップ講座を受講していたお友だちが受講すると聞いてちょうど、AP講座の再受講を考えていたところだったので、それならリーダー養成講座を受けてみようかなとの簡単な理由からでした。

その時は、自分がリーダーとして講座を受け持つことになるとは全く考えておりませんでした。

リーダー養成講座受講中も、ペースが早い～、こんな事習ったっけ？と、あたふたしながら、レポートもやっと書き、最後の模擬講座もボロボロで、でもリーダー養成講座を受講して良かったな～と感慨にふけていた頃、野中先生より、新米リーダーでAP講座をしませんかとの話をいただき最初は戸惑いました。でもチャンスだよねと考え、お受けする事に決めました。

お友だちの完璧な模擬講座に影響されたこともあり…。

私は2章を受け持ちました。どうしたらAPを初めて受講される方に、分かりやすく説明出来るかとテキストを繰り返し読み返しました。今までサラッと読み流していたところもこういうことだったんだと改めて気づいたりビデオ学習もこれは皆さんにしっかり見てもらい、考えてもらいたい内容だなと、構成を考えながら結果的には、カンニングペーパーをそのまま読んでしまった講座にはなりましたがでも時間を計りながら、反応を見ながらの本当にドキドキした初講座でした。

講座を終えてみて最初は達成感でいっぱいでした。皆さんから褒めてもらい、すごく嬉しくて！

でも、他のリーダーさんの講座を受講してみても私もこうしたい、こうすれば良かったといろいろ反省点が見えてきました。

振り返ってみると、AP講座は、正解がないのだなあと思いました。リーダーによって講座の雰囲気は異なるし、これから私がAP講座を受け持っても、また違う講座になるだろうなと思います。

リーダーを務めての感想は、楽しかったです！皆さん真剣に子育てに悩んでいらっしゃるのを感じましたので、APのテキストから何か一つでも今の子育てが楽になるヒントを掴んで帰ってくれていたらいいなと思います。

APは、ついつい自分の気持ち中心で考えてしまいがちな子育てを、子どもの気持ちを中心に考えていく子育てです。発想が逆です。目から鱗でした。

かといって、子育てが大変になるわけではなく、逆に楽になる。本当に不思議です。何故今までこの事に気付かなかったのだろうと、学んで良かったと本当に思います。

一人でも多くの方が、APに出会い、楽に子育てが出来たら良いなと思っています。そして親子関係がより良いものに変化していったら良いなと思います。

APのリーダーを通して、そのお手伝いが出来、リーダーと受講生がともに共感し合えたら、素晴らしい仕事だなと思います。



### しゅんすけ日記 (しゅんすけ4歳)

しゅんすけの妹のきょうかちゃん(1歳8ヶ月)も、ついに「いやいや期」に突入しました！チャイルドシートは乗らない、ベビーカーも乗らない、お着替えもしません。保育園が終わっても園庭から帰ろうとしません。おとなしかった妹もだんだん自己主張が強くなってきておてんば娘に成長してきました。お風呂上がりはオムツ一丁で遊び回り、シャツを着せても自分で勝手に脱ぎます。仕方ないのであらかじめそのまま……。歯磨きをして、絵本の読み聞かせをして、寝かしつけます。たぶん、寝てる間にパパがパジャマを着せてくれるはず。暖かくなってきたし、まっ、いいか！ しゅんすけはきょうかちゃんと遊んでくれます。ずいぶんお兄ちゃんになってきましたよ。

## ～～最終レポートより～～

福岡市 池田 佐奈江

学童保育で日々たくさんの小学生の子どもたちと接しています。大丈夫だろうと思われる子ども（精神が安定している子ども）ときちんと親に見てもらえていないのではないかと不安を感じる子ども（精神的に不安定な子ども）といろいろな子どもがいます。

落ち着いている子どもはやはり親が子どもに対して、一人の対等な人間として接しているように思います。子どもの言い分も聞きながら、親としての言うべきこともきちんと言っているように見受けられます。愛情も見ていて感じることができます。逆に放任気味ではないかと疑われる子どもは不安定で、チックなどの症状もみとれます。またやたらと厳しすぎる親の子どもは他人に対して攻撃的であることが多く、自分を守るために大人に対してもかなり反抗的であったりします。また「ダメな子」と決めつけられ、否定的なことばかり言われている子どもは自暴自棄になることが多くみられます。頭ごなしに叱りつけたり、命令したりする子どもの中に納得感がなく、心に反抗心や不満が出てきているのを顔の表情から知ることができます。そういった場合、従うとしても不満の表情が露わに出ているし、もしくは徹底的に反抗し言うことをききません。

APの方法を使ってすぐにうまくいくわけではありません。勇気づけられていない子は自分をかばうためにあの手この手で大人をやり込めようとします。大人の悪いところを見つけ、責めだし、理屈を並べ立てます。こういった状況に大人の側が冷静でいるようにするにはかなりの忍耐が必要で、時に同じ土俵にたつて感情的になってしまうこともあります。挑発に乗らないようにすると、そういった子どもは自分が納得するまで攻撃をやめません。

しかしAPの方法を知ると、知らないとはまるで違うのも事実です。子どものケンカはこちらが裁判官にならず、お互いの言い分をとことん間に入ってオウム返しで伝えることで双方が落ち着きを取り戻すケースをたくさん見てきました。こちらが言わずともどちらかが謝る、ということもありました。また泣いている子どもがいたとき、その子が泣いている理由を語りだせば、それを復唱して、「ああ、〇〇だったから悔しい気持ちでいるんだね」「〇〇されて悲しかったんだ」などと言うと子どもはうなずきながら、しだいにスッキリして元気になっていくということも何度も経験しました。

「〇〇だから嬉しいんだ」と言ったときも子どもの反応はとていいです。

その子の進歩を認める、というやり方は子どもと私の信頼関係をつくる有効な手段です。他のことと比べるのではなく「昨日よりも良くなった」「前よりもずっと進歩してるよ」「本当に努力したね」などの言葉は子どもに勇気を与え、嬉しいようです。さらにそのことに頑張っ取り組む、ということもありました。そうやって認めてあげることで「私のことをきちんと言ってくれている」という思いが子どもの中に出てきて、私への信頼が増しているという気がします。命令ではなく丁寧な依頼を根気よくくり返すことにより、依頼をきいてくれるようになったり、マイメッセージを使うことで子どもとのいさかいを避けられることもあります。何かを決めるとき、こちらが一方的に決めてやらせるよりも、子どもの意見を取り入れてみんなで決めると、うまくいく可能性が高いことも実感しています。

何よりも私自身が子どもは大人が指導すべき存在で、子どもに教えなければならないというパターンリズムから抜け出し、共に考え、共に歩む存在である、という意識が変わっていただけで、子どもの私に対する接し方や態度が変わってきたことを肌で感じています。すなわち、すべての子どもがというわけにはいきませんが、甘えてくれる、信頼を寄せてくれる、寄ってきてくれるという感覚が以前よりも格段高くなっています。

もともと、日本文化には子どもは無垢の子、仏の子、という考えがあり、大切に扱われていたそうです。安土桃山時代の宣教師たちは「日本には体罰がないのに日本の子どもはとても素直で優秀だ」と、帰国して報告していたとのことでした。当時ヨーロッパでは体罰によるしつけが当たり前だったので、彼らにとって驚きのことだったのでしょう。しかし明治に入り、富国強兵の時代に突入し、戦争が始まると軍隊教育が盛んになりました。厳しい指導や体罰による教育が根付きだしました。そして子どもは上下関係、支配関係の中に組み込まれてしまったのです。戦後日本は民主主義を迎えましたが学校やスポーツ界、家庭においてこのような考え方は脈々と受け継がれ今に至っています。（右上に続く）

平成25年の春日市の調査によると、中学校教師220名にアンケートを取ったところ体罰をしたことがあると答えた教師は62%、体罰は必要と考える教師は40%いるという結果が出ています。また体罰によらない教育の実現は自信がないと答えた教師は40%、小学校教師でも19%いることが調査結果で出ています。

日本の最近の状況はあまり良いとは言えず、児童虐待による死亡件数は増え続けており、国連子どもの権利委員会からも日本は子どもへの体罰を明確に禁止するよう、勧告を受けています。

威圧的な教育環境においては子どもの内的コントロールが育たないと言われます。恐怖や支配による教育は外的コントロールであって、自尊心を傷つけ、自分で考え、行動する力をつけさせることは出来ないと考えます。

私たちAP活動をする者は、このような日本の状況をもっと知る必要があると思います。数字に表れる悲惨な現状をしっかり把握し、APの役割を再認識することが必要だと思えます。親と子どもの支配・上下関係を前提とした教育観から脱し、1989年、児童の権利条約に書かれている「保護の対象から人間としての権利行使の主体としての子ども観」を日本の教育環境に根付かせる運動を私たちAPはこれから担っていく使命があると思えます。そのためにはまず「私たち自身が子どもと対等になれるか」という原点に各々が絶えず立ち戻らなければならないと思えます。



福岡市 朝長 真由美

福岡県西方沖地震の日の夕方、生後8ヶ月の息子と主人の転勤で福岡に引っ越して来ました。実家が関東の私たちには子どもを預けられる身寄りも近くにおらず、初めて人間を育てるといふ重責で、基本まじめな私たち夫婦は余裕のない精神状態で、夢中で長男を「べき」で育ててきてしまいました。息子が4歳になるときに娘が生まれ、それまできちんとやって来た子育てにも余裕がなくなり、娘には「まあ、いいか」でやり過ごすことが多くなりました。そのせいか、現在息子と娘はまったく違う性格に育ってきているように思います。(右上に続く)

息子が5年生、娘が1年生。息子の友人関係に不安を感じていたころ、考え方のくせ2人の兄弟ケンカも激しくなり始め、この2人への対応に迷い悩んでいるときにAPに出会いました。藁をも掴む思いで受講し、問題に気づいたこれからで良いのだとやっと安心することが出来はじめました。口べたな私の話を、否定することなく共感し受け入れていただけた講座でのあの喜びは一生忘れられません。なぜなら私の中にいるインナーチャイルドの寂しい気持ちをも受け入れられた気がしたからです。友人関係がきつかったのは息子だけではなく、私もそうだったんだと気づきました。もっと、自分の気持ちを大切にしていけないのだ!と、断る勇気ももらいました。

自分の親との過去の親子関係が理解でき、自分の子どもとの現在の親子関係がしだいに見え始めてきました。半信半疑で始めたファミリーミーティングでは、父親不参加で不定期の開催ですが驚くことに子どもたちはミーティングで決まったルールを守ってくれ、もめ事が一つ、また一つと解決しました。

その「べき」で育ててしまった息子も今では中学生、思春期に入り、それなりに素直でなくなってきた今、APで学んだスキルを実践して、彼の本音や弱音に共感してあげられるように、私の中に未だ残っている「べき」と日々闘っています。息子が私の発言に対して反抗すると、カチンと来る反面、息子は自分の気持ちを大切にできているんだ!と、嬉しくも思うのです。まだその繰り返しではありますが、しぜんに出来たときは、息子も素直に返してくれて、ぶつかり合っていないように思います。

普段、ママ友との会話は子育ての悩みが多く、うまくAPを伝えてあげられない歯がゆさに、講座を開くなんて、大それたことはできなくても、せめてアドバイスができればとリーダー養成講座を受けることにしました。そして最後の課題に取り組むころには、中学生のママ友との会話にも自信を持って子育てに対する自分の意見が言えるようになってきました。講座、フォローアップ、リーダー養成講座を通して、私に自信と勇気を与えて下さったAPに感謝し、また、新しくAPを学ぼうと勇気を出して行動を起こされたお母さまたちに恩送りをしていけたらと思っています。

## 👁️👁️ リーダー研修会in関東のお知らせ 🙌

今年もまたリーダー研修会を開催致します。研修会は交流と親睦会を兼ねておりますので、リーダー、トレーナーの皆さまのご参加をよろしくお願い致します。今年は福田朱美さんを講師に迎え、カラーセラピーについてお話しとワークショップを企画しております。

日 時：2018年6月30日（土曜日）

10時から16時まで

場 所：東京ウィメンズプラザ 会議室

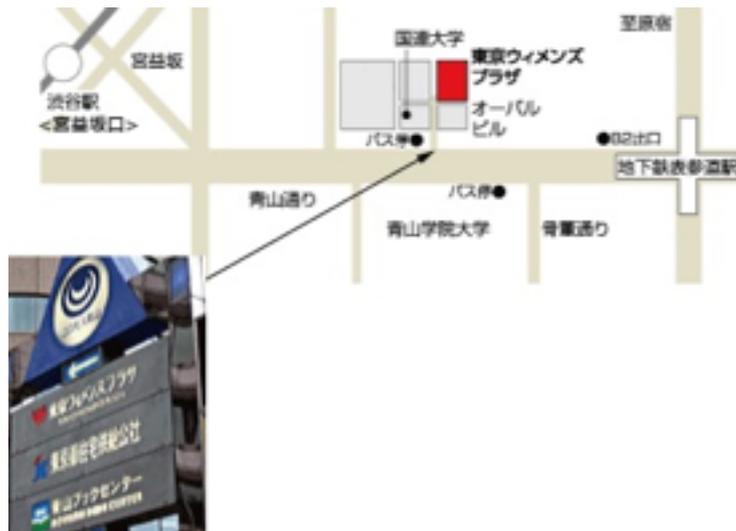
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5丁目5 3-6 7

☎ 03-5467-1711

東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅 B2出口から徒歩7分

参加費：5,000円

お申し込みは6月23日までにAPジャパン野中までお願いいたします。



## 💖 春のお薦めの本

- ★ 「親子の間のとり方」 山田禎一著 かんき出版
- ★ 「はじまりは愛着から」 佐々木正美著 福音館
- ★ 「AI vs. 教科書が読めない子どもたち」 新井紀子著 東洋経済
- ★ 「スタンフォードでいちばん人気の授業」 佐藤智恵著 幻冬舎



## 食事のあとの汚れた食器は誰が洗う？

毎日の子育ての中で、さまざまな問題が起こります。その問題を子どもとの関係を良好に保ちながら解決することは親にとって至難のワザ?! つい「何度言ったらわかるのよ! 早く片付けなさいよ!」(“ちっとも言うことをきかないんだから”といつまでもブツブツと文句を言うお母さん)

今日のフォローアップ講座の中での問題提起は「子どもが自分の食べた汚れた食器を自分で片付けないからイライラする。結局最後には私が片付けるけど、腹が立つので、いつまでも子どもにブツブツと文句を言ってしまおう」というものでした。そのお母さんは「子どもがそよに行ったとき何もしない子どもに育ててしまうのではないかと心配だから、家でもきちんとさせたい」という思いを持っているそうです。これに対していくつかの意見が出ました。

- ①「お母さんが自分で片付けるという選択をしたのだからイライラしたり、腹が立つのはちょっと違うような気がする」
- ②「論理的結果として食器を洗わないでほっとくのはどう?」「そのままずっと朝まで」
- ③「でもその結果、朝になって子どもが他の食器で食べたら、子どもは困らないよね」
- ④「まず、誰のために片付けているのか? お母さんが早く片付けたいから? それとも本気で子どものしつけのためにさせたいと思っているのか?」
- ⑤「家では甘えて何もしないけど、一人暮らしとかすれば、きちんとすると思うけど・・・」

⑥「大切な食器を壊されるのもいやだから、片付けてほしくない家もあるかも・・・」

⑦「やり方を教えているけど、疲れているとダラダラしてしない」

⑧「しつけも大事だけど、何が何でもさせなければいけないということでもないかも」

⑨「じゃ、どこまでが最低ラインのしつけなんだらうね?」

⑩「他人に迷惑をかけなければ良いのじゃないかしら?」

⑪「他には?」

⑫「品性!を育てること!」

⑬「私もそう思う!」

⑭「品性?ないな～私。(笑)むずかしいね～」

⑮「そんなにムキになってまで、子どもに片付けさせなくてもいいかもしれない」

⑯「親のこうあるべきとか、こんな子に育てて欲しいとか、親の期待があると、つい厳しくなるかもしれない」

フォローアップ講座ではこんなふうに第4章の問題解決のための方法をワイワイと話しながら模索します。気づいたこと、思ったことや言いたいことを言うこともフォローアップ講座の良いところです。

家庭生活で起こるさまざまな出来事や問題をテキストに照らし合わせながら解決できるようにサポートすると、学んだことを思い出したり、もっと深くAPを理解できるようになります。また、同じ問題でも家庭によって価値観や考えが違うので、それがとても意味を持つのです。フォローアップ講座は応用編になるのです。というわけで、楽しい時間はあっという間に過ぎていきます。

ちなみに、あなたの家の食事あとの汚れた食器、誰が洗っていますか?



## 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に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、メールなどで丁寧にサポート致しております。
- ★ 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

PCメール apjapan@activeparenting.or.jp

あながき：春は入学、入社、転勤などで新しいスタートの季節。でも、慣れない環境にうまく対応できずに「不安」「イライラ」「怒り」などの感情が重なり、眠れなくなったり、食欲がなくなったり、意欲の低下を感じたりして、心の病気に罹ることも多いものです。“ちょっときついな” “疲れているな～”と感じたら、毎日の暮らしをちょっとだけ工夫してみるのも大事なことです。私は疲れたかな～と感じたら、朝、庭に出て神社の大きな木の下で深呼吸します。この季節はウグイスが啼いていて、しばし聞き惚れます。それから庭の花を見たり、爽やかな風を感じたり、菜園から菜っ葉を摘んでキッチンに戻ります。その頃には気分がスッキリして元気になります。ちょっとした時間ですが体で自然を感じることで、すご〜くリフレッシュできるんですよね～。他にも「ハーブティ」や「好きな音楽を聴く」ことも良いでしょう。とにかく春は待ち望んだ季節ではありますが、季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期でもあります。皆さまどうぞご自愛下さい。



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

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。