

## より良い親子関係講座

NO 82

## 矛盾したメッセージを送ってはいませんか？

「こぼさないで早く食べなさい！」こんな言葉を子どもにかけていませんか？私も子どもが小さかった頃に同じようなことを子どもに言ったことがあります。実はこの言葉は矛盾しているのです。なぜなら「こぼさないで食べようとする」と、食べるのが遅くなるし、「早く食べようとする」と、ポロポロこぼしてしまうからです。子どもに言うときは「こぼさないようにゆっくり食べようね」という方が、よりわかりやすく伝わるでしょうね。または、「早く」を言わないで「こぼさないように食べようね」と言いましょう。

また「好きにきなさい」と言葉では言いながら、「好きにしたら承知しないからね！」という雰囲気（態度）を出している場合もあります。（表情、口調、声のトーンからも気持ちは伝わりますよ）。「勝手にきなさい」と言われた後で、子どもが好きにしていると「自分勝手なんだから！」とか、「強情だ！」と怒る。他にも「どちらか好きな方を買っていいよ」と言っておきながら、子どもが「これを買いたい！」と言うと、「え～、そっちにするの？」と不機嫌な顔をする。これらはほとんど無意識で、あるいは口癖やパターン化された中でやっていることが多いのではないのでしょうか。

じつは、このようなコミュニケーションは「矛盾した二つのメッセージ」を同時に送っていることになり、子どもは親の本心がわからなくなってストレスを感じ、混乱するのです。（テキスト第5章「子どもを混乱させるメッセージ参照」）また自分の意見を言えず、親の顔色を伺うようになりがちです。この矛盾したメッセージのことを「二重拘束（ダブル・バインド）」と言います。これはグレゴリー・ベイトソンの用語ですが、二重に縛られるということです。ダブル・バインドは、学校教育現場や会社、社会の中でも結構使われているコミュニケーションパターンです。

あなたが子どもに話しかけるときは、「焦点を一致させ、わかりやすく」を心がけましょう。たとえば「テレビの時間はもう終わったから消してね」「落ちると痛いからここでは遊ばないように」とか「あなたはそう決めたのね」という具合です。最初に条件（制限）も一緒に伝えておくといいですよ。たとえば「炭酸以外なら、あなたの好きな飲み物を選んでいいよ」「このお部屋の中で1時間だけ、自由に遊んでいいわよ」「1,000円以内のおもちゃなら買っていい」などです。親にとっては当然だと思っていることも、子どもにとってはわからないことも多いので、具体的に丁寧に話してあげるといいでしょう。

また、「そうか、〇〇したいんだね」と、まずは子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。「いい親でありたい」「完璧な子育てをしたい」とがんばりすぎると、子どもに負担がかかることもあります。矛盾したメッセージで子どもを追い込まないためにも、親が肩の力を抜くこと、ストレスを貯めないことが必要なかもしれません。さて、日頃自分がどのような言葉を子どもにかけているのか、ちょっと見直してみませんか？



## ♡ ハローフレンズ ♡

### What is a Family?

Last month my husband and I watched another of Hirokazu Kore-eda's films, *The Shoplifters*. It introduced us to a most unusual family.

We soon meet the father, Osamu and his son, Shota, as they snack and cheerfully chat on their way home from the day's theft. It is very cold.

They notice a little girl who has apparently been put out in the cold by her family. They hear loud, abusive voices coming from inside the house.

Just as easily as they might pluck an item off a shelf in a store, they pick up the little girl, Juri, 5, and carry her home.

The family scene is very cozy as they gather around to enjoy supper, and to see what Osamu and Shota have managed to bring home today.

Grandma is shown speaking gently to Juri and rubbing some salve on the little girl's burn scars.

The family does work: Aki the granddaughter works at a soft-porn peep-show, Osamu as a day laborer, his wife Nobuyo in a laundry room at a hotel. The shoplifting simply helps out.

Master film maker Kore'eda has said he wishes to use his film to express the widening class divide in Japan. Thus, he shows us this family living below the radar in Tokyo. He makes us feel the love and care in this bruised family.

In this movie, nothing is really what it seems, and as one reviewer said, it is "complex, subtle, mysterious" and "builds to an extraordinary ending." In the end the family does learn that rules can't be ignored forever without consequences.

We see many positive traits we want in a family: Little Juri lands in this hodgepodge family and experiences warmth and positive attention perhaps for the first time. Osamu is a caring father who relates to the children in a kind and fun way. Grandma, living on a pension, generously shares her home with this motley bunch. What do you think it takes to make a real family?

(A Farewell Note: As you know, the great actress, Kirin Kiki, who played Grandma, died not long after she delivered this fine performance. She had played in six of Kore-eda's films. He will surely miss her—as will all of us who enjoyed her work. Rest in Peace.)

June Seat,

APJapan Founder and Friend

### 家族ってなんだろう？

先月夫と私は是枝裕和監督作品の映画「万引き家族」を見ました。それはとても変わった家族の話でした。

映画の冒頭に父親のオサムと息子ショウタが出てきます。彼らはその日の盗みを終えて、スナックをパクつき、楽しく話しながら家へ帰るところです。とても寒い日です。その寒い中、家から外に出された小さな女の子に気づきます。家の中からは虐待するような声が聞こえます。彼らは店で棚から品物を盗むのと同じようにいとも簡単に、ジュリという名前の5歳の少女を家に連れて帰ります。

家族の光景は、みんなが食事を楽しみ、治と祥太が今日連れて帰って来た少女を見ようと集っており、とても温かい雰囲気です。

お婆ちゃんがジュリに優しく話しかけ、その小さな少女の火傷の傷に軟膏を塗ってあげている場面が出てきます。

この家族はちゃんと仕事をしています。孫のアキは風俗の覗きショーで働き、オサムは日雇い労働、妻のノブヨはホテルのランドリールームで働いています。万引きは単に生活費の助けのためです。

名作映画を数多く制作している是枝監督は、日本の中で格差が広がっていることを表現するためにこの映画を使いたいと言いました。この家族は東京の電波塔の下で暮らしている、そのような設定なのです。しかし、私たちは、社会の片隅に生きる傷ついたこの家族の中に、愛と思いやりを感じることができるのです。

この映画は表面的なものではありません。ある評論家は「複雑で繊細で不思議」そして「凄い結末に向かっている」と述べています。最後にこの家族は、ルールは無視できないもので、必ずその結果を伴うものだ、ということを知るのです。

この映画の中には、家族の中にあつたらいいたいと思う皆さんの肯定的な特徴が表現されています。小さなジュリはこの寄せ集めの家族の中で落ち着き、おそらく初めて、温かで、ありのままに受け入れられる体験します。オサムは優しく楽しいやり方で子どもたちとの関係を築き、世話をよくする父親です。年金暮らしのお婆ちゃんは惜しみなくこの雑多な人の集まりに自分の家をシェアしています。本当の家族になるために何が必要なのでしょうか、あなたはごどう思いますか？

追悼：皆さんがご存知のようにこの映画でお婆ちゃん役をした偉大な女優である樹木希林さんは、この映画の中で素晴らしい演技をした後、亡くされました。彼女は是枝監督作品の中で6つの映画に出演しています。監督は彼女をなくし本当に淋しく思っているでしょう。そして、彼女の演技を楽しんだ私たちもそうです。ご冥福をお祈りします。

ジューン・シート

APジャパン創設者、友人

訳：野口 紀子

## ♥子どもの心の育ちと親の関わり♥

### その①

私たちの「心」はいつ頃から在り始めるのでしょうか。精神科の故神谷美恵子氏は著書の中で「人生の出発点はまさに受胎の瞬間とみなすべきであろう」と書いています。確かに私たちの命を考えると、受胎の瞬間から始まっているのはたしかでしょう。けれども、まだその時点で自分自身を明確に意識できているかどうかはわかりません。しかし、この瞬間から出産までの間に、母子相互にさまざまな出来事が起こるのは確かです。たとえば、妊娠に対する母親の気持ちや感情など心理的な影響は出産後の子育てにも影響があるのではないかという研究者もいます。

以前私が担当した23歳の母親は出産1ヶ月後にクリニックにカウンセリングに来られました。「赤ちゃんがかわいくない。愛情がわからない。見るのもいや」と言って、ほとんど赤ちゃんの世話をしなくなりました。夫は21歳でしたが、妊娠をとても喜び、子どもが生まれると、よく世話をし、かわいがっているそうです。母親が子どもの世話ができなくなったので、夫が毎日子どもを職場に連れて行って職場の方々の援助を受けているということでした。母親の話を聴いてみると「子どもは欲しくなかった。夫が喜んでいるので仕方ないと思って・・・」またお金のゆとりもなかったもので働きたい気持ちが強いこともわかりました。

「私は育てられない」「ダメな母親だ」と自分を責めていましたが、しばらくカウンセリングを続け、数ヶ月経過した頃から少しずつではありますが、赤ちゃんの世話にも慣れてきました。そして、赤ちゃんが笑うと嬉しい、少しかわいいと思うようになったと言われるようになりました。



時間が経つにつれて、しだいに子どものことを話す表情が明るくなってきて、笑顔も見られるようになりました。数ヶ月経ったある日のこと、彼女は嬉しそうに赤ちゃんを抱っこして来られました。丸々とした男の赤ちゃん。あやすとニコリ笑います。

実はこのお母さん自身も、自分の母親とは良い関係ではなく、長い間絶縁状態だったのです。誰にも相談できなくて、つらかったでしょう。はじめは妊娠を喜ぶことができなかった母親でしたが、優しい夫と無垢な赤ちゃん、そして夫の職場の方々を支えられて、しだいに「お母さん」になっていく姿はとても力強く、美しいと思いました。たとえ、どのような状況であったとしても、周りの励ましのサポートも必要だと感じたケースでした。

さて出産という大きな仕事を終えると、これからが子育ての本番です。赤ちゃんは一人ではなにもできず、周りからのお世話がなければ一人で生きていくことができません。赤ちゃんを育て、そして自立させるまでの長い道のりには「でこぼこ道」「回り道」「ムダに見える道」「登り坂」「下り坂」「まさかの坂」そして思いもかけぬ「落とし穴」と、決してたやすい道ばかりありません。

「子育て」は親にとって、始めて経験することばかり。うまくできなくて当たり前！最初から思ったようにうまくいくことはありません。でもそれでいいのです。大事なことは完璧にやろうとしないことです！

この時期のお母さんへオススメの本は

「今日」という本。

伊藤比呂美：訳 下田昌克：画 福音館書店



リーダー誕生！

おめでとうございます。（敬称略）



- ◎ 長崎市：金 善淑
- ◎ 埼玉県和光市：富施 佳子
- ◎ 大阪府吹田市：古田 由起子



～最終レポートより～

最近の子ども状況について、または家庭教育についてどう思いますか？

埼玉県和光市 富施 佳子

大阪府吹田市 古田 由起子

最近の子どもの状況については多くは知りませんが、子どもたちは小さな大人であるような振る舞いが期待されているように思います。

ある小学校では集団登校中の私語が禁止されているそうです。登校中に事故がないようにという思惑かとは思いますが、小学生にとっては修行級に窮屈なのではないでしょうか。給食も20分で食べ終えるように訓練されているようです。集団生活に規律は必要だとは思いますが、はめられる型が小さすぎるように感じます。

残念ながらすぐにこの状況を変えることは難しいと思います。母親である私にできることはせめて家庭では子どもが子どもでいられるように型を大きくしていきたいと思います。

子育てをしていると、スマホ、SNS、インターネット、ゲーム、たばこ、性関係、暴力、いじめなど、自分たちの頃にはなかったような問題に直面すると思う。それらの問題が起こってから反応するのでは、子どもの怒り、イライラを助長し、親子関係も悪くなるだけなので、そのような問題が起こる前に、子どもに勇気、責任感、協調性を育て、いい親子関係をつくり、そのような問題が起こったときに解決できる力を与えることが必須だと思う。

また宿題や習い事など、学校内でも家庭内でも低年齢からの学習が増え、遊びの時間が減っている今の子どもたちは、遊びから学ぶことが少なくなっていると思う。その分、家庭から学ぶことが多くなるために、家庭がいい雰囲気、居心地のいい場所であることが何よりも大切になると思う。家庭もワンオペ育児、核家族など、他人に頼れない環境が増えているので、何よりもお母さんの勇気づけをしてあげることが居心地のいい家庭、いい親子関係をつくる第一歩になると思う。



オススメの本・ほん・ホン

- ♥子どもが幸せになることは：田中茂樹著 ダイアモンド社
- ♥子どもを信じること：田中茂樹著 大隅書店
- ♥こんなカンタンなことで子どもの可能性はグングン伸びる！  
瀧 靖之著 ソレイユ出版
- ♥万引き家族：是枝 裕和著 宝島社





### ～リーダー研修会 in関東とin福岡の日程～

今年のリーダー研修会は「オンラインAP講座」の開講のための講習を午前中に企画しております。以前から『リーダーがいない地域でもぜひAP講座を学んでほしい！』と考えていましたが、やっとその方法が見つかりましたので、「オンラインによるAP講座」のやり方をレクチャーしたいと思います。できましたら、リーダー研修会に参加される方は「講座で使っているパソコン」を持参の上、研修会にご参加いただきますようお願いいたします。

なおオンラインでのAP講座は、リーダー、トレーナーの方に講習を受けていただき、オンライン講座の修了証とガイドラインをお渡しします。その上で、APジャパンに「オンライン講座の登録」をして下さい。「オンライン講座をする、しない」はご自由ですし、またそれによって年会費が変わることもありません。

今回、オンライン講座希望の方で、都合で研修会に参加できない方は別日に有料(USB込み5,000円)で講習を受けていただくことになりますので、ご了承下さい。

リーダー研修会の午後の日程は「AP講座をもっと深く理解して、楽しみながら学ぼう！」というテーマでの研修です。リーダー同士の情報交換や交流なども兼ねていますので皆さまのご参加をお待ちしております。

#### ◎ 関東でのリーダー研修会の予定：（場所が変更になるかもしれません）

日時：2019年 7月 6日（土曜日）10時から16時

場所：中央区女性センターブーク21

〒104-0043 東京都中央区湊1-1-1.

Tel 03-5543- 0651

東京メトロ日比谷線・JR 京葉線八丁堀駅下車 A2・B3 出口徒歩3分

参加費：6,000円 (USB含む)

#### ◎ 福岡でのリーダー研修会の予定 （10月29日から変更になりました！）

日時：10月 8日（火曜日）10時から16時まで

場所：アクロス福岡 会議室605

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1丁目1番1号

地下鉄空港線天神駅16番出口から徒歩5分

参加費：6,000円 (USB含む)

### しゅんすけ日記（しゅんすけ5歳、きょうか2歳）

♥ しゅんすけ：お母さん、ぼうけんってなに？

母：え～、ぼうけん？冒険ね～、今までやったことないことをしたり、行ったことない場所に行ったりすることかな

しゅんすけ：ふ～ん、じゃあ、赤ちゃんはいつもぼうけんやね！

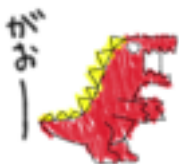
母：そうだね、赤ちゃんは冒険だらけだね。

♥ きょうか：うんちでた～。

母：じゃあオムツ換えるね。はい、きれいになったよ！

きょうか：ごころうさます。

母：ご苦労様です？！



～だれの問題？を考える～  
(誰が責任をもって解決するのか！)

「誰の問題？」この問いは「わかりにくい」ですよね。APでは「誰の問題？」を考える場合、

- ◎ 誰が困ってる？
- ◎ 誰の目的が邪魔されている？
- ◎ 誰が不満を感じている？

ということを考えて、誰の問題なのかを判断します。親が困っていたり、不安や不満を抱いていたれば、親自身の問題だと考えます。また、子どもを含め、自分以外の人が困っていたり、不安や不満を抱いていたら、それは子どもや他の人の問題と考えます。なぜなら、問題の対処の方法が違うからです。

子育てをしていると、親の問題なのか、それとも子どもの問題なのか、そのどちらとも言えないようなまぎらわしい問題も多々あります。アメリカのテキストには、このどちらとも言えない両方、つまり親子両方の問題も、じつは「AP now in 3」のテキストには書かれています。親子両方の問題は「しつけの提供」と「サポート」の二つで対処します。

例えば「宿題が期日までに終わらない」という問題は、本来は宿題は子どものやるべき課題です。ですから、とうぜん子どもの問題ですが、まだ小学3年生頃までは親が目を見守りながら関心をもって見てやるのが大事です。ですから、子どもと一緒に「しつけの提供」と「サポート」をうまく組合せながら解決していきます。そして、子どもが高学年になったら、子どもの能力やこれまでの経験などを考慮し、「子どもに任せていく」という方法をとってもいいかもしれません。誰の問題かを考える場合、子どもの能力や年齢、責任をもってやれるかどうかを考えながら、子どもに任せていくという緩やかな対応が必要なのです。

このようにAPはたいへん曖昧と言えども曖昧ですし、よく言えば柔軟性のある講座です。リーダーによってはテキスト通りに、◎か×かで対応してしまうことがあるかもしれませんが、しかし、このあたりをよく理解して、ケースバイケースでそれぞれの親子にあった効果的な解決を受講生と一緒に考えていくような講座ができればいいと思います。

また、最近のポプキン博士の新しいテキストに、The FLAC method と The BANK Method というのがあります。FLACは、Feelings、Limits、Alternatives、Consequencesのそれぞれの頭文字をとって「F L A C」と名付けています。これは親の問題、つまりしつけの提供のときに使います。

また、BANKは子どもを勇気づけるときに使います。Baby Steps、Acknowledge、Nudge、keep encouragingの頭文字です。

最近APPで出版されたテキストはより具体的、かつ丁寧な説明になっているようです。



## ～フォローアップ講座から～

毎月2～4回のフォローアップ講座は受講生の方々のその後をサポートする時間です。10回の講座が終わって、これからが本番！講座中は、わが子のさまざまな「気になっているところ」や「心配しているところ」などについて分かち合い、APのやり方を復習しながら、リーダーにサポートしてもらうことができました。けれども講座が終われば、一人で判断して、子どもと関わり続けなくてはなりません。これまで10回学んできたAPをうまく応用することができないことも、多々あるのではないのでしょうか。冷静になったときに”〇〇すればよかったんだ！”と、APで学んだことを後で思い出す”という方もたくさんいます。思い出しただけでも、悪くはありませんが、思い出しただけでは、親子関係はもとのまま、なにも変わらない。AP講座は実践できてはじめて、その効果を実感できる講座です。同じような場面があったら、今度はかならずAPで学んだようにしてほしいと思います。そのためにもフォローアップ講座は必要なのです。私たち人間は、なんども、なんどもくり返しながら学んでいきます。「わかった！」と思っても、できなければ「なにもわかっていない！」のです。しっかりくり返して、自分のものにするためにも、学び続けましょう。

また、これまではなんの問題もなかったのに、大きな問題におち当たることもあります。子育て中は、なにが起こるのかまったく想像がつかないものです。



ある日のフォローアップで、「長女は私が抱きしめようとする、気持ち悪いとか、嫌いだからあっちにいった！」と言うから、二女は素直に喜んでから、二女だけしっかり抱きしめて育てています。長女に何回もそんなに言われると私もイヤな気がして。長女が小さい頃から私とはウマが合わないのです！」と言われるお母さんがいました。もちろん受講生です。

すると、側にいたお母さんが「私、長女さんの気持ちよ～くわかる。私も昔そんなふうだった。ホントは親に甘えたいけど、素直になれなくて・・・」「それって、タイミングが違うんだよね。私の場合は、今じゃない！って、よく思ってた。私が抱きしめてほしいと思うときと、母が抱きしめようとするときのタイミングがずれてるのよ！」

「それって、つまり子どもが求めているときは親は気づかないで、母親自身が子どもの思いに関係なく、自分の都合で抱きしめてあげているということ？」「そうなんです！私のためじゃないって思うと、なにを今さら？と思って、意地張って、すなおになれなかったんですよ」「子どもってさ～、お母さんが大好きだし、ホントはしっかり抱きしめてほしいと思う」「長女さんを、名前を呼んで一番に抱きしめてあげて。はじめは素直になれないかもしれないけど、それは親を試してるかもしれないから。長女さんを大事にしてね！」

う～ん、なかなか深いね～。たしかに長女は小さい頃から「我慢することが多い」のはまちがいない。じつは私も長女だったから、今日の話はよくわかる。「今からでもまだ間に合うかしら？」と冒頭のお母さん。大丈夫！親子関係はいつからでも間に合うよ。たとえ長女が何と言っても、「あなたはお母さんの大切な子どもだよ」「どんなことがあってもお母さんはあなたが大好き！」「そのままのあなたが好き」そう言っ、たくさんたくさん子どもを勇気づけてあげてほしいな！

## 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忘れの方、2019年分とともにご入金をお願い致します。講座するしないにかかわらず年会費の納入をお願いしております。
- ★ リーダー・トレーナー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(4,500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

あとがき：風薫る爽やかな季節になりました。皆さまお元気でしょうか？ 今年には願いの「オンラインでのAP講座」を始めることができそうです。リーダーのいない地域から「講座を学びたい！」と連絡をいただくたびに、何とかオンラインでできないものかと思っていました。オンライン講座ができれば、講座をする場所の確保にも悩まなくてよくなり、講座が開きやすくなるのではないのでしょうか。

また、ここ数年、しだいに若いリーダーが増えて、ホームページやブログ、フェイスブックなどを使って、広く宣伝していただいているので、とても力強く思っています。時代の流れを感じますね～。若いリーダーを育てていくのは楽しいし「育てる」ということはAPのテーマでもありますので、それができていることに充実感とこれからのAPに対して明るい希望を感じています。



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。

© 2019 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。