

より良い親子関係講座

NO 83

“自分を好き！”って言えるママを育てる

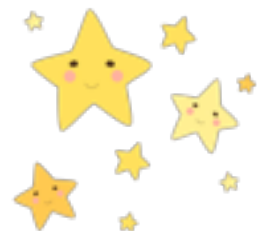
“自分のことが好きですか？”講演会や講座でママたちに質問すると、多くのママは困ったような表情をします。そのママたちは“自分をあまり好きではない”みたいです。中には謙遜しているママもいるでしょうが、私はガッカリします。なぜなら自分のことが好きではないまま子育てしていると、後に様々な問題が生じることがあるからです。それに過保護、過干渉、教育虐待、毒親（ひどい言葉だと私は思いますが）など、AP的に言うと支配的、あるいは放任的な親になりやすいのです。（結果的にさまざまな問題を抱えることに！）

それでは「自分を好きになる」ためにはどうすればいいのでしょうか。「一人ひとりが輝くほめ言葉のシャワー」の著者である菊池省三氏は、クラスの中で、子どもたちの精神の不安定さからくる言葉の荒れや態度、いじめ合い、更には学級崩壊などを立て直すために、「一人ひとりの良いところを見つけ合い、伝え合う活動」を行いました。この活動をくり返すことで、子どもたちが自分を好きになり、自分に自信を持ったことで、安心感の持てるクラスに変わり、笑顔があふれる子どもが育ってきたそうです。

AP講座は子どもを勇気づけて育てるための講座ですが、同時に親を勇気づける講座でもあります。親が自分の良さに気づき、自分を好きになるために、リーダーは親を勇気づけ、サポートしていきます。菊池氏が行った「一人ひとりの良いところを見つけ合い、伝え合う活動」と同じなのです。子どもは（人間は、と言っても良いでしょう）勇気づけられることで、健全なセルフエスティームが育っていきます。APのテキストには詳しく、いろいろな視点から「勇気づけ」が書かれています。その中の一つには、帰属心を育てることで、学習意欲を刺激し、周りに貢献できる自分を肯定し、それが子どもの自信になる。これをセルフエスティームが育っていくためのスパイラルとして重要視しています。またスパイラルがうまく機能していくための親の関わり方を丁寧に学びます。アドラー心理学の考えを参考にしながら、子育てを「希望」へと導いてくれるのです。

私は20数年間AP講座を開いてきました。ある時期に、不思議な現象が起こることに気づきました。講座を重ねるごとに親（受講生）がキラキラと輝き、綺麗になっていくのです。これにはホントに驚きました。そして「ここに来るとホッとする」「子育てが楽しい！」「自分を好きになれそう！」など、講座を始めた頃には考えられなかった変化（成長）が起こってくるのです。これぞ、まさしく「AP効果！」ではないのでしょうか！

「自分が好き！」と思っているママに育てられた子どもは、とうぜん「自分が好き！」って言える子どもに育ちます。これからもキラキラと輝いて、楽しく子育てをしているママたちをたくさん育てたいと思います。



♡ ハローフレンズ ♡

“The Power of the Positive”

Each day I try to read a passage from the Bible, along with a small devotional booklet *The Upper Room* in which readers share their thoughts. I think this verse from a recent reading is a helpful guide for parents: “Be completely humble and gentle; be patient, bearing with one another in love. (Ephesians 4:2)

The Upper Room devotions are from around the world; sometimes the writer is from Japan. Narda Vargas, the writer who used the Ephesians verse, is from the Dominican Republic, and she shared about a tribe in northern Natal in South Africa.

That tribe has a custom in which they take a person who has broken their tribal rules, and bring that person to the center of the village. For two days the tribe members sit in a circle around the offending person and tell them the positive and good things they can remember them doing in the past.

Their purpose is to restore the person and to affirm their belief that the person is good.

I can't quite imagine how we could totally put that custom to use within our small families, but we can surely adapt the basic idea to help restore our children to better behavior.

Don't you agree that too often we as parents and/or teachers tend to emphasize the negative rather than the positive in our children?

Begin now to make it a point to notice when your child is showing a kindness to a younger child, or to a friend. You could mention to your child that you noticed the kindness, and that it must have made the friend feel very happy.

It might be even more effective if your child (happened) to overhear you telling your husband or a grandparent about the kindness you had noticed them giving someone. (Maybe even you!)

By using the Bible verse above which suggests we be humble (knowing we ourselves are not perfect), be patient (the misbehavior may have happened before and may occur again), and most of all be aware of how much we love the child, we can hopefully restore our child into the positive behavior we would like to see.

It's interesting this South African tribe had long ago developed a custom which was the same as our goal of Encouragement and they never heard of AP!. But they had recognized the power of being positive.

June Seat,

APJapan Founder and Friend

「ポジティブ」のパワー

私は、小さな祈りのための冊子「アッパールーム」を使って日々聖書の一節を読むように心がけています。ここでは読者たちが自分の思ったことを分かち合います。最近読んだところは子育ての良いヒントになると思います。聖書の一節は「謙遜と柔和の限りを尽くし、寛容を示し、愛をもって互いに忍び合いなさい。」(エフェソ人への手紙4章2節)です。

「アッパールーム」の祈りの投稿は世界中から来ます。時には日本人が書いたものもあります。エフェソ人からの手紙を引用した書き手は、ナーダ・ヴァーガスというドミニカ共和国の人で、彼女は南アフリカの北ナタルの部族のことを紹介していました。

その部族には、部族の掟を破った人を捉え、その人を村の中央に連れて来る、という慣習があります。そして二日間にわたり、その部族の人たちは罪を犯した人の周りに座り、自分たちが過去にしたことで思い出せる肯定的で良いことを言います。その目的はその人の名誉を回復し、その人は良い、という自分たちの信念を確認するためなのです。

私にはそのやり方を家族の中でどのように活用するかということについてはイメージができません。しかし、基本的な考えを活用して子どもたちをより良い行動へと向かわせるのに役立てることは確かにできると思います。

あなたは私たちが親または教師として、子どもの中にあるポジティブな面よりもネガティブな面を強調しがちなことが多すぎるとは思いませんか？あなたの子どもが年下の子やお友達に対して親切にした時、それに気づくことを今すぐ始めましょう。あなたは自分の子どもに、“あなたが親切にしたことに気づいたよ。お友達はきっと嬉しかったでしょうね”と伝えるのです。あなたが、子どもが誰かにした親切に気がついたことを夫やおじいちゃんおばあちゃんに話しているのを(たまたま)子どもが聞くだけでも素晴らしい効果があるでしょう。(たぶんあなたにさえ！)

上記に示した聖書の箇所を引用すると、謙遜であること(私たちは誰も完璧ではないと知ること)、忍耐強くあること(過ちは今までもあったかも知れないし、また起こるかもしれません)、そして何よりも私たちがどれほど子どもを愛しているかに気づくことで、子どもたちを私たちが期待している肯定的な行動へと変えることができると思います。

この南アフリカの部族が、APのことを全く知らないのに、随分前から私たちがめざしている「勇気づけ」と同じやり方をしていた、というのは興味深いですね。彼らはポジティブであることのパワーをよくわかっていたのです。

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②

さて、出産という喜びの仕事が終わると、ホッと一息つくひまもなく、子育てが始まります。生まれて間もない赤ちゃんは自分では何もできません。親、もしくは養育者がすべての世話をしなくては生きていくことができないのです。赤ちゃんのために快適な環境を準備して、栄養を与え、オムツを替え、お風呂に入れて、身の回りのすべての世話をします。24時間休みのない赤ちゃんのお世話はとても繊細で、身体と神経をすり減らす重労働です。夜間の授乳で睡眠不足が重なり、昼間は赤ちゃん以外誰とも関わらない日々が続いたりすると、とてもつらい気持ちになることもあります。しかも、赤ちゃんという名の、一人の人間を任されるのですから、親にとって重いプレッシャーにもなります。産後うつになるのも、このような時期が多いのではないのでしょうか。

私は初めての子どもが生まれたとき、親になったというだけで大きなプレッシャを感じてしまいました。「この子をちゃんと育てなければならぬ！」そう思うと、わが子と向き合う時、なかなかリラックスできなくて、力が入ってしまい、日々緊張してお世話していたように思います。余裕なんてなかったですね。それでも毎日赤ちゃんといっしょに過ごしていると、赤ちゃんの小さな変化に気づきます。機嫌のいいときに「あ〜」「う〜」とお喋りしたり、近づくと手足をバタバタ動かしたりして、まるで嬉しい気持ちや遊んでほしい思いを伝えているみたい。赤ちゃんにつられて優しい声で話しかけて、赤ちゃんと遊ぶことがしだいに楽しくなってきました。そうなってくると、毎日のたいへんなお世話が、一瞬でも喜びや楽しみに変わるのを感じていました。

授乳時の母親のまなざしと温かい肌、優しい声かけ、乾いた気持ちのいいオムツ、これらはすべて赤ちゃんにとって「心地よさ」になります。つまり「いい気持ち＝快感」です。それらが持続することで赤ちゃんの心が満たされます。それによって赤ちゃんは自分が生きているこの世界に対して「安心感」「信頼感」を持つと言われています。その安心感や信頼感は、その後の心の発達、そして人格形成や人間関係の基盤になっていくのです。このように乳幼児期には安心して甘えたい、愛されたい、信頼できる関係、気持ちを理解してほしいというような愛着欲求（APで言えば接触）をじゅうぶん満たされる体験が必要なのです。

小児科医であり精神分析家でもあるウィニコットは「ほどよい応答性のある母親が望ましい」と書いています。「じゅうぶん」でも「てきとう」でもなく、「ほどよい」という言葉、むずかしいですね。一人ひとりの価値観や考え方が違いますので、どう判断するのか！それでも「ほどほど」でいいというのですから、完ぺきにできなくてもいい！と言うことでしょう。また「応答性」というのは、赤ちゃんの動きや表情を読み取って、「うれしいのね」「ごきげんだね」と応えてあげることです。この親子の相互作用（サーブアンドリターン※）が赤ちゃんの脳の発達を促すと言われます。

毎日このようにほどほどに応答性のある親との関わりがくり返されることによって子どもは安心できる、親を信頼できるようになり、愛着形成（アタッチメント）がなされていくのです。

赤ちゃんの時だけではなく、子どもが成長していく過程でも、この応答性はとても大切です！（第5章参照！）



参考文献

※「母子の愛着形成について これから始まる育児の前に知っておきたいこと」

日本産婦人科医会幹事 星 真一

～リーダー研修会 in関東のご報告～

関東でのリーダー研修会は7月6日（土曜日）10時から16時まで行いました。午前は「オンラインAP講座」の開講のための講習、そして午後からはAP講座について、またガイドラインについての確認事項について説明をさせていただきました。

今回はオンラインを使ったAP講座開設に備えて、福岡市在住のトレーナーである磯部一恵さんを講師に迎え、ZOOMの使い方、ダウンロードのやり方などをレクチャーしていただきました。その後、DVDが入ったUSBを入力する作業をして、実際にリーダーと受講生になっていただき、講座が開けるようになるまでを皆さんで試していただきました。皆さまの感想は下記に記載しています。

インターネットが使える環境と部屋の確保について、トレーナーの中瀬順子さんに探していただき、たいへんお世話になりました。いつも関東でのリーダー研修会の中瀬さんに部屋の予約などをお願いしており、有り難い気持ちでいっぱいです。また参加して下さった皆さまには心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

今回日程が合わなかったり、ご都合などで参加できなかった皆さまには、また次回にお会いできるのを楽しみにしておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

- ☆ オンラインなんて！！（ムリ）」と思っていましたが、具体的に教えていただいてやる気ができました。
- ☆ 参加者の皆さんの話が学びになるとともに、自分が話すことで新たな気づきと確信を得ることができました。
- ☆ 和気藹々とした雰囲気の中、有意義な時が持てたと思いました。
- ☆ ズームを活用することでAPをより多くの人とシェアできることを学びました。
- ☆ 「本当はどうしたいのか！」の話を伺ったとき、新たにそうだなと思いました。
- ☆ 「答える」前に「応える」こと、とても大切だと感じました。
- ☆ 「感情を言葉にする」つい忘れがちです。
- ☆ それぞれの方々の考え方など、新しい視点もあつたりして初心にかえりました。
- ☆ 今の若い人たちは言葉が単純化していると共に、感情も同じように単純化しているんだと気づきました。



福岡でのリーダー研修会

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）

・参加申し込みは1週間前までにAPジャパンまでお願いします。

子どもを取り巻く 社会環境が変わってきました！

子どもたちの育ちが変わってきていると感じているのは私だけではないようです。

ここ数年、子どもたちについて言われることは、

- ①基本的な生活習慣が身についていない、
- ②他者との関わりが苦手な子が多い（人の話を最後まで集中して聞けない）
- ③自制心、あるいは忍耐力が低い
- ④約束やルールを守らなければという規範意識がじゅうぶん育っていない
- ⑤自信のない子どもが多い。
- ⑥運動能力の低下なども指摘されています。
- ⑦生命尊重や人権尊重の心の低下
- ⑧思いやりや共感力の低下

昨今の少子化、核家族化、貧困社会、虐待（学習虐待）、不登校、ゲーム依存症、様々な凶悪事件の発生など、何だか寂しいですね。

「子どもは国の宝」であるはずなのに、子どもたちが大人の都合につき合わされて、端っこに追いやられてしまっている気がします。子どもたちは大切にされているのでしょうか？子どもたちはじゅんぶん子ども時代を楽しんで生きているのでしょうか？せめて、家庭の中だけでも「大切にされた！」といった経験をたくさんしてほしいと思います。

文科省では社会全体で取り組む必要性について、次のような提言をしています。

※ 現在の子どもたちは、昔の子どもたちに比べて一層、心の成長を支える基盤となる環境が悪化していると言わざるを得ない。言い換えれば、「子どもを大切に」という言葉が声高に叫ばれる反面、利己主義的な大人社会の風潮が進展してきている状況が、今まさに、我が国が直面している現状である。こうした現状を考えれば、既に指摘したように、大人自らがそのモラルの向上に取り組むとともに、子どもたちの発達の環境が、今まで経験したことがないような厳しさの中にあるという現実を十分に見据え、今の子どもへの徳育の充実をしっかりと進めることが、極めて重要である。

※ 今我々大人に必要なことは、数十年後、今の子どもたちが大人になる時代を考え、子どもの道徳性をはぐくむため、「子どもを大切に」にし、自ら何ができるかを考えて徳育を実践することである。真に「子どもを大切に」するために、大人ひとりひとりが子どもの視点に立ち、教えるべきことは教えるということと、子どもの持つ能力を引き出しはぐくむという、両面を大事にした教育を推進する必要がある。

上記のまとめをさせてもらえば「みなさん、APを受講しましょう！」となるのではないのでしょうか？



オススメの本・ほん・ホン

- ♥ 文系の私に超わかりやすく数学を教えてください！
西成活裕著 聞き手：郷和貴
- ♥ 一生使える“算数力”を親が教えなさい。
マルコ社
- ♥ 12の贈り物
作： シャーリーン・コスタンゾ 絵・訳： 黒井 健
出版社： ポプラ社



「これは誰の問題？」この問いはわかりにくいですね！



APでは「誰の問題？」を考える場合、次の問いをすることによって見極めます。

- ◎ 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？

ケース①

「6年生の息子がサッカーを止めると言ってるけど、今まで4年間もサッカーしてきたので、本当に止めさせていいのか迷っている」（母）

これは誰の問題？

ケース①の場合は、そもそも「サッカーする、しない」は子どもの問題ですから、お母さんが迷うのは何だか変ですね。それでもお母さんが迷ってる（困ってる）のですから、お母さんの問題になります。子どもはサッカーを止めると言ってますので、たとえ何年間サッカーをやってきたとしても、親は「あなたは止めるって決めたのね」と、伝えます。私は、お母さんの気持ち、例えば「お母さんはちょっと残念！（プチマイメッセージ）」くらいは子どもに伝えてもいいかな～と思います。

もし、子どもが「止めるか、続けるのか」で迷っているならば、しっかり子どもの話を聞いて、子どもが自分で納得できる答えを出すのを親はサポートします。あくまでも、親の意見を押しつけたり、それとなく親の思うところに決めさせるようなことがないようにしましょう。子どもは親の思いや気持ちを敏感に察しています。親を悲しい気持ちや寂しい気持ちにさせたくないと思っているのです。子どもって、とっても優しいのです。「親思い」なのです。

また、もしこの問題を「母親」が「私」に尋ねてきた場合は、私はどうするか？

まず、お母さんの思い、4年間サッカーで息子ががんばったこと、嬉しかったこと、悔しかったこと、息子に対する期待や気持ちなどをじっくり聴きます。もちろんお母さんが親としてしっかり息子をサポートしてきたことも労います。そして、親にできること、できないことなどについても話し合います。そうする中で、お母さんが自分なりの結論を出すのを待ちます。親って、素敵ですよ！子どものためになら、どんなことも乗り越えていきます！

ケース②

「高校生の息子が学校を止めたいと言ってる。子どもにどのようにアドバイスしたらいいのか教えて下さい」と母親からの相談。私がお応えしたのは、大まかに書くと、

『心配でしょうね。息子さんはどんな様子？』『それなら、まず息子さんに「止めたいいワケ」「止めてどうしたいのか」を尋ねましょう。（あくまでも優しくね）その時、どんなことも「冷静に聴く」姿勢で！問い詰めないことが大事です。決して「コミュニケーションの壁」を作らないようにしましょう。それから、必要であれば学校担任と話し合うことを提案してみて。ムリして早急に答えを出さない、子どもの気持ちをしっかり聴くことが一番ですよ。学校行くことも大事ですが、身体や命の方がもっとも大切ですよ。勉強は学校だけではなくて、どこでも、いつからでもできることを覚えておきましょう』でした。その後、息子さんは話し合いの甲斐あって、学校に行くことになりました。

～フォローアップ講座から～

今日は「ストレス」について考えてみたいと思います。ストレスという言葉はもともと物理学用語であり、ものに衝撃が伝わったときにできる「ゆがみ」現象をいいます。衝撃を「ストレッサー」と呼び、それを人間に置き換えて何かの衝撃によって、人間の心や体にできる「ゆがみ」をストレスと呼んでいるのです。

一番強いストレスは配偶者との死別で、家族の死や離婚、引っ越し、リストラ、借金などあらゆることがストレッサーとしてあげられます。私たちは衝撃を受けると緊張します。このとき自律神経系である交感神経の働きによって、血圧が上昇、筋肉にも血液が流れてきて、気持ちが高ぶり、戦闘態勢に入ります。慢性的にストレスを感じる事が多くなれば、免疫力が下がり、多くの病気の原因となることもあります。

またストレスの影響は、ストレスの強さとその人のパーソナリティ、サポート力、この3つのバランスで決まります。ストレスを貯めないように、そして物事を柔軟に考え、周りの評価を気にせずに自分らしく生きていくことができると、ストレスも避けられるかもしれません。ガマン、疲労、怒りも強くなったり、あるいは長く持続すればストレスになります。APでも怒りが身体に表れることを学びますが、ストレスも同じように「身体言語」といわれるような症状が出ます。たとえば胃腸障害、偏頭痛、パニック障害、過敏性大腸炎、うつ病、湿疹などです。

このような状況にならないためには、パーソナリティも大きく影響しますので、「言えないことを貯めてしまっていることがないか」「我慢していることがないか」「緊張状態が続いていないか」「自分の感情を抑えていないか」「～でなくてははいけない」と思い込んではいないか」などと、気づくことが大切です。

また、ストレスを全くなくすることはできませんが、解消のための方法はたくさんあります。

- ① 一人になる
- ② 自分の気持ちを誰かに聴いてもらう
- ③ 趣味に没頭する（絵、音楽、手芸）
- ④ 汗をかく（スポーツ、草むしり）
- ⑤ 旅行に行く
- ⑥ とにかく、ひたすら寝る
- ⑦ 大声を出す（誰もいない所で叫ぶ）
- ⑧ 瞑想 ヨガ マッサージ
- ⑨ ゆったり温泉に
- ⑩ 好きな物を食べる
- ⑪ 香りを愉しむ

下記も参考にして、ストレスを溜めないように自分なりの解消方法を見つけましょう。

「Webマガジンモチラボ」より



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: 7月6日、関東でのリーダー研修会でオンライン講座開講のための講習を開催し、これからの時代に遅れないためにも熱心に学んでいただきました。5年後、10年後のAPを想像するとワクワクドキドキします!すでにAPPではオンライン講座でリーダー養成講座も実施しています。

先月、誕生日を迎えるにあたって、ジューンさんから長いお手紙をいただきました。手紙には1997年10月に福岡在住の主なリーダーが集まり、今後のAPをどう存続させるかという重要なお話をジューンさんから伺ったこと。ジューンさんと二人で全国のリーダーを訪ねる旅をしたことなど、たくさんの思い出が書いてあり、とても懐かしく思いました。私の方こそジューンさんやポプキン博士には感謝でいっぱいなのに「今日まで20数年APを続けてきたことをポプキン博士とともに感謝している」と書いて下さっていました。本当にありがたいことです。ジューンさんから始まったAPをどう続けていくか、今後の私の大きなテーマです。



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

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。