

子育てのやり方は連鎖する！！

「子育ての世代間連鎖」という言葉を知っていますか？これは「人は自分が育てられたのと同じようにわが子を育ててしまう」という意味です。

「子ども虐待」の著者である西沢哲氏は、「自分自身が身体的虐待などの暴力を受けて育ったという親は、その経験から『子育てには体罰が必要』という、体罰を肯定的にとらえる養育観を持つことがある。こうした養育観を背景に、『言ってもきかないときには叩（たた）いてでも教えるのが親の務め』といった具合に体罰をとまなう『しつけ』を日常化させやすい」と話しておられます。自分が暴力を受けながら育てられた場合、「それが子育てのやり方だ」と無意識に学習してしまうのです。「言ってもきかない場合は、叩いてでも教えるのが親の務め」という価値観が、幼い頃の経験を通してすり込まれ、わが子にもそれをくり返してしまう。他にやり方があるということを知らないだけでなく、「自分は親に叩かれて、怒鳴られて育てられたからこそ、今の強い自分がある。だから今は、親に感謝している」とまで思ってしまう。

現に、AP講座に参加された40代のある父親も「私は親に叩かれて育ったからこそ、こんなに強くなったと思っています。親に感謝しているくらいです」と、何度も口に出され、講座のたびに「APは良い講座ですが、こんなに優しく育てられたら、社会の中で生き抜いていけないのではないか？」と心配されていました。

本来の「しつけ」とは、今生きている私たちの文化や決まり（ルール）を一つ一つ丁寧に教えていくことです。どうすれば良いのかを具体的に、子どもにわかるように、何回もくり返ししながら教えていかなければなりません。もちろん失敗もOK！そして、できたら「うまくできたね～」

「すごい！」「がんばったね」などと、言葉にして認めたり、ほめたりしてやります。このくり返しの中で子どもは「良いこと」「悪いこと」を学びながら成長していくのです。親にとっては、できないことや失敗をくり返すことでイライラ（怒り）や無気力、無駄に感じたりするかもしれませんが、すぐにできないことや失敗の経験は子どものにとって必要な大切な体験なのです。子育ては、親も我慢というか忍耐が求められますよね。

私も先ほどの父親と同じように「叩かれて」育ちました。私は叩く親が大嫌いでした。けれども表面的には親の言うことには従順を装っていました。大人になってからもずっと「あんな親にはなるまい」と思っていたにもかかわらず、私は言うことをきかない娘を叩いてしまいました。私は自分が親からされてイヤだったことを、わが子にしてしまったのです。当然、自己嫌悪。情けない思い。悔しい気持ち……自信喪失……

叩く以外、どうすれば娘にわかってもらえるのか、どのように話せば良いのか、他の方法がわからないのです。（自分にしてもらったことがないことは、しぜんにできないのですよね！）それでも、「何とかしなくちゃ！」「このままではたいへんなことになる！」そのような危機感が、APにつながったのです。APに出会った私はほんとうにラッキーでした！

「子どもを傷つけるような世代間連鎖」を断ち切りましょう。親の言葉や行動で傷ついたことを、わが子に引き継がせないようにしましょう。自分がしてもらって嬉しかったこと、安心なこと、心地良いことを、次世代のわが子に手渡したいですね。



♡ハローフレンズ✉♡

“Marmee--Still a Model Mother”

When I was a girl, I had four special friends—Meg, Jo, Beth and Amy—whom I had met in a book *Little Women*. Though we were born in different generations and even live in different countries, you and I may have shared the same friends. The book is said to still be popular among Japanese girls. In 1987, there was a 48-episode anime version of *Little Women* produced in Japan.

Louisa Mae Alcott wrote the book in 1868; it has been translated into more than 50 languages. Many well-known women across the world have read and been inspired by the March sisters.

The author and her family's real-life story is fascinating in itself. As you may know, Alcott's father was an idealist and had progressive ideas about education, but none of his ideas worked out. The family was very poor, and Louisa, the second daughter, began to write in order to help out with family finances.

When her editor asked Louisa to write a book for girls, she based her story on her own family. (But to respect Mr. Alcott, she portrayed the father as away serving in the Civil War.) The story revolves around Marmee, as the girls called their mother, and the four sisters.

Over 150 years later, Marmee can still be an example of good parenting. *Though the sisters had very different temperaments, Marmee respected each one as an individual, showing empathy when each girl was in turmoil.* When Jo was upset that her anger often got the best of her, Marmee admitted that she also had an anger problem—that it had taken her 40 years to control it, but she still felt anger every day. *Though the family is poor, Marmee shows her girls that they still can share what they have with other less fortunate people.* As we emphasize in Active Parenting, Marmee and her girls manage to laugh and have good times together, putting on their original plays, having picnics, playing games and other fun times.

Little Women has been made into many movies, beginning with silent movies, followed by others on into the modern era of anime. The newest version opened here on Christmas Day. I took my daughter Kathy and two granddaughters to see it the next day. It has been released in 52 countries and will arrive in Japan on March 27. While you enjoy the movie, I think I will get a copy of Alcott's book and read it again—it has been a while! Meanwhile, **Happy Parenting** in 2020 to all you “Marmees” out there, as you bring up your own children, and also share AP.

June Seat, Educational Consultant APJapan

「マーミー」は今でも母親のモデル

私には子どもの頃4人の特別な友達がありました。メグ、ジョー、ベス、エイミーという「若草物語」に出てくる4人姉妹です。違う年代に生まれ、違う国で生きていても、皆さんもこの同じ友達を共有していたかもしれません。この本は日本の少女たちの間でずっと人気があるとされています。1987年に日本では48話のアニメで放映されました。

ルーイーザ・メイ・オルコットは1868年にこの本を書き、50を超える言語に訳されてきました。世界中の多くの有名な女性たちがこの物語を読み、マーチ家の姉妹たちに触発されたのです。その著者と実際の家族の物語は魅力的です。御存知かと思いますが、オルコットの父親は理想主義者で教育に関して進歩的な考えを持っていましたが、どの考えも現実のものになりませんでした。家族はとても貧しく次女のルーイーザは家計を助けるために書き始めたのです。

編集者がルーイーザに少女のための本を書いて欲しいと頼んだ時に彼女は自分の家族のことを基に書きました。(しかし父親のオルコット氏に敬意を払い、物語の中では父親は南北戦争に従軍していると描かれています) その物語は姉妹たちが「マーミー」と呼んでいる母親と4人姉妹をめぐって展開します。

150年以上経って、今でもマーミーは理想的な親の例とされています。4人姉妹はそれぞれ違う性格ですが、マーミーは娘たちが混乱に陥った時には共感しながら子どもたちの個性を尊重します。ジョーがしばしば怒りでしか困惑を表しようがない時にマーミーは自分自身も怒りの問題を抱えているのだと気づきます。40年かかって彼女はそれをコントロールするのですが、それでも毎日怒りを感じ続けました。家族は貧しかったのですが、マーミーはそれにも関わらずあまり恵まれていない人々へ分かち合うことができると娘たちに教えます。私たちがアクティブ・ペアレンティングで広めているように、マーミーと4人姉妹は楽しい時を一緒に過ごし、自作のお芝居を上演し、ピクニックやゲームをしたりして楽しく過ごします。「若草物語」はサイレント映画に始まりたくさんの映画が作られてきて現代はアニメにもなっています。

最新ヴァージョンはクリスマス日に公開されました。私は娘のキャシーと二人の孫を連れてその翌日に見に行きました。52か国で上映されており、日本では3月27日から上映されます。皆さんがその映画を楽しんでおられる頃、私は本を入手して再び読もうと思っています。久しぶりに読みます！皆さんが自分の子どもたちを育てるように、日本での2020年の幸せな親子関係づくりは皆さん自身が「マーミー」なのですから、さらにAPのやり方を分かち合ってください。

ジューン・シート、APジャパン教育コンサルタント
訳：野口 紀子

あなたの「チーズ」はだいじょうぶ？

アメリカ・ビジネス界のカリスマが、死を前に書き記した傑作! 世界中の老若男女、誰もが“幸せになれる”、最後のメッセージ!

- うまくいかないのは自分の努力が足りないからだ
- 過去の成功例に則ったほうが結局うまくいくと思う
- わかっている、なかなか次の一步を踏み出せない
- 今までのやり方を変えることに怖さがある
- 培ってきた信念を曲げたら自分を捨てるのと同じだ

—あなたは常日頃、そんなことを考えていませんか？—

訪れた変化のとき。でもそう簡単には変わらない…これは、そんな「あなた」のための物語です。

(以上は[amazon.com](https://www.amazon.com)より)

スペンサー・ジョンソンの「チーズはどこへ消えた？」が再びブームになっています。

この物語の主人公は2匹のネズミ「スニッフ」と「スカリー」そして小人の「ヘム」と「ホー」の二人です。彼らは毎日「チーズ」を求めて迷路を探し回ります。この「チーズ」は私たちが人生で求めるものです。例えば仕事、家族や恋人、お金、大きな家、自由、健康、人に認められること、心の安定、他には趣味や休養など、何でもいいのですがそういうものを象徴しています。

迷路で見つけたでっかいチーズ。そのチーズがいつまでもあると思ひ込んだヘムとホーは「チーズ」が日に日に小さくなっていることに気がつきませんでした。ある日とうとう彼らのチーズはなくなってしまったのです。

「チーズがないぞ!」「チーズはどこへ消えた?」慌てるヘムとホー。

さて、これから2匹のネズミと2人の小人はどのような行動をとるのでしょうか?

いつまでもあの夢のようなでっかいチーズにこだわり続けるのか、それとも気を取り直して新しいチーズを探しに行くのか…

この本は読む人によってさまざまな視点から考えさせられるようなちよっぴり楽しくて、面白い本です。また「迷路の外には何がある?」も同じ著者の遺作になっています。

あなたはAPを学んだとき、新しいやり方をすぐに受け入れられたでしょうか?新しいAPの考え方ややり方を柔軟な気持ちで受け入れ、そして「変化」を楽しむことができれば、かならず「良い関係」という「チーズ」を手に入れることができるのです。

「変化できないことの最大の障害は自分自身の中にある。自分が変わらなければ、好転しない」と著者のスペンサー・ジョンソンはこの本の中で書いています。成長したり変わるためには多くの勇気が必要です。その過程にはたくさんの失敗もあるかもしれませんが。私たちは失敗を怖れず、失敗から多くのことを学ぶことができます。どうぞ勇気を持ってチャレンジしましょう!

さて、あなたの「チーズ」はだいじょうぶでしょうか?



弥生さんの“絵本からこんにちは！”

冬休みの終わりかけ、宿題を覗いたところほぼ手付かずの息子。その瞬間、血圧上昇の私でしたが、冷静を装いながら、「長い冬休みいったい何してたの？」と聞いたところ
「心の勉強をしてたよ」
「余りにもモヤモヤすることがあってね」と答えた息子。
想定外の答えに思わず笑ってしまった私でした。

自分が大学受験で苦勞したせいか、心配、いえいえ、不安な気持ちになってしまう私。でも、誰よりも本人が一番良く分かっているはずなんですよね。親にあーだこーだと言われても、その言葉は耳に入っていない、反抗心しか芽生えないのは私自身が一番分かっていたはずでした。

そうそう、息子が小さい頃、ぐずる息子に対して一呼吸置くためによくトイレに駆け込んで深呼吸してましたっけ。

今も、ちょっと離れて深呼吸。
スーハースーハー。
吸う息5秒吐く息10秒で気持ちが落ち着くみたいです。

こんな時にピッタリの絵本がイトウひろしさんの『だいじょうぶ だいじょうぶ』です。



主人公の孫が不安な気持ちがある時、いつもおじいちゃんが「だいじょうぶ だいじょうぶ」と手を握り優しくおまじないのように呟いてくれます。その言葉が主人公の心の中で育ち、どんな状況においても自分で「だいじょうぶ だいじょうぶ」と繰り返します。そう、おじいちゃんの言葉が強い勇気となっていくのです。お陰で心配だった事も乗り越えていけました。

やがて、大きく育った孫は今度は入院しているおじいちゃんの手を握り「だいじょうぶ だいじょうぶ」と呟くのです。かつて不安だった自分に勇気づけの言葉をかけてくれたおじいちゃんのように。

この絵本のように勇気づけの言葉を息子にも言ってあげたいと改めて感じました。その言葉がやがて自分にも返ってくるんですね。キーン、それはそれで怖い。今から軌道修正しなくちゃ。

AP歴9年
絵本コンシェルジュ
村井 弥生



リーダー会での学び



毎月1回、第一火曜日のリーダー会では読書会を開いています。より深くAPを理解するために、リーダーとして身につけていけば助けになる知識を学ぶためです。今リーダー会で読んでいる本は「本当の大人になるための心理学」です。集英社新書 諸富祥彦著（福岡県生まれ）

「この本は人間的に成長、成熟した大人として「心から満足のいく人生を生きたい。悔いなく人生を中盤以降をまっとうして生きたい」そう願っている人のために心理療法かがわかりやすくその理路と方法を説いたガイドブックである」と書いてありました。

目次を紹介すると、

- 第1章 日本の大人はなぜ未熟なのか？
- 第2章 成熟した大人の6つの人生哲学
- 第3章 単独者として生きよ
- 第4章 人生は思うようにならないもの
- 第5章 うつは中高年を魂の世界へ導いてくれる扉
- 第6章 「思いのほか」を楽しむ
- 第7章 あえて本気で生きる
- 第8章 魂のミッションを果たす
- 第9章 「最高に成熟した人格」とは

私たちリーダーは講座を開くことで様々な方と出会います。リーダーはテキストとビデオを使って講座を進めていきますが、APの内容を伝えるだけではありません。講座の中でリーダーがどのような人生観を持って生きているのかを試されることも多々あります。リーダーとしての経験も大事ですが、日頃から学ぶ気持ちを大事にして、様々な本を読み、自己の内面に意識を向けて生きていくことが大切だと思っています。読書会はディスカッションを通して進めていきますので、リーダー同士の交流にもなります。お時間のある方はぜひリーダー会にご参加下さい。

先日の養成講座の中で「リーダーは自分を勇気づけるためのエネルギーをどこから得るのでしょうか？」というテーマで話し合いをしてみました。

ある方は「以前の経験から、成功したことや良かったことを思い出して自分を励ます」また他の方は「できない自分（私）でもOK,だいじょうぶ!と、受け入れる」「周りの人にきいて、勇気づけていただく」「楽しいことや、好きなことをして気持ちにゆとりを持ってから考える」などなど、いろいろな意見がでました。

講座の中での子どもへの勇気づけは、

- ① 子どもを信頼する（自分を信頼する）
 - ② 長所を伸ばす（自分の長所を伸ばす）
 - ③ ありのままの子どもを受け入れる（ありのままの自分を受け入れる）
 - ④ 自立を促すなど、4つがあります。（失敗も含めて様々な体験から学ぶ）
- 例えば、「子どもを…」から「自分を…」と、変えて考えるとどうでしょうか？
きっと、自分への勇気づけになるのではないのでしょうか！



♡ 受講生のこえ

あっという間に10回の講座が終わってしまい、とても時間が経つのが早く感じられました。

リーダーであるIさんの話もわかりやすいし、一緒に受講した仲間の話もたいへん参考になり、貴重な時間を過ごさせていただいたことに感謝しています。

荒れている子ども、コミュニケーションのとれにくい子どもなどとの関わり方がわからなくて悩んでいたのが受講するきっかけだったのですが、実際に勉強をはじめてみると、自分の家族や、職場の人間関係においても問題解決につながるヒントが見出せるようになったことがたいへん嬉しかったです。久しぶりに学ぶことの喜びを味あわせていただきました。

福岡市：Y・Mさま

友人の“留守家庭の仕事に役にたつのでは？”という勧めからAPを受講しました。全10回、あっという間に終わってしまい、淋しい気持ちです。

この講座の中で印象に残っているのは「人を変えることはできない。でも自分を変えることはできる」ということです。

学ぶことによって私自身のいままでの考え方、行動の一つ一つが少しずつ変わって、気持ちの余裕、ストレスの軽減へとつながったように感じました。学んだことを他人に押しつけるのではなく、自分が変わっていく！

すべてを実践できるわけではありませんが、これからの日々の中で学んだことを思い出しながら子育て、仕事に活かしていけたらと思います。最近、とても悲しい心の痛むニュースが続いています。APがもっと広く多くの方々に届いたらいいなあと願うばかりです。

S・Kさま



リーダー養成講座を終えて

APの講座はいつも裏切ることなく私を幸せな気持ちにさせてくれます。今回も期待以上に学びがあり、自分の中に秘めていた自分への思いに気づかされたこともありました。私がリーダーとして講座を開くための自信や勇気がわいて、今はとてもワクワクした気持ちでいっぱいです。

草津市：M・Mさま

子どもが不登校になり、私のせいなの？と悩む日が続きました。APを受講して、私のように悩んでいる親が多いのではないかと思いました。親の不安や悩みに寄り添えるリーダーになりたいと思います。

福岡市：Hさま

「母親の技術的なものは、何ら神秘的な力があるわけではない。すべての「術」は長い間の関心と訓練の結果である。もし、子育てのためのいろいろな「術」が豊かな母親でありたいと望むならば、母親になるために教育されなければならない。そして母親になるという展望を好むように、母親であることを創造的な活動だと思いうように、また母親になった時に自分の役割に落胆しないように教育されなければならない」

アルフレット・アドラー著 「人生の意味の心理学」より

昨年、10月末と12月末に娘たちが出産したので、お手伝いに行きました。二人とも里帰り出産ではなかったので3週間ほどわが家を離れ、娘の家に住み込みです。一人は初めての出産で、もう一人は3番目の子どもを出産しました。

住み込みの私の仕事は「買い物」「食事の準備」「部屋の掃除」「洗濯干しと片づけ」など家事全般。それに、赤ちゃんのオムツ変え、沐浴のお手伝いなどです。何だか懐かしい「専業主婦」に戻った気分でルンルンでしたが、やはり娘といえど「他人」です。気も使うし、言いたいこともちょっとガマン、すべてがちょっとガマンの生活ですので思ったよりストレスになりました。わが家でどれだけワガママに暮らしていたかと思うと、家人に“感謝！感謝！”の気持ちに！赤ちゃんは可愛いけれど、夜になると「早く帰りたい〜い！」と、わが家に帰る日を指を折りつつ、楽しみにしておりました。

10月に男の子を出産した三女は、おっぱいを飲ませるのに少々がんばったのですが、現在はおっぱいとミルクの混合栄養。赤ちゃんはとてもおとなしく穏やかで、スクスクと育っています。

3番目の子ども（女の子）を出産した二女は、上に7歳の男の子と3歳の女の子がいますが、お母さん業が身につけていて堂々としたもの。子どもをどなったり、叱ったりせず、子どもの気持ちに寄り添いながら、まさにAPを実践して子育てをしていました。私のように悩むことなく、二人とも気負わずに、しぜんに子育てしてほっとしました。

今回の経験で思ったことがいくつかあります。娘たちは二人とも薬剤師としての仕事を持っていますので、専業主婦だった私の場合とは少しちがいますが、まったくの違いは夫の考えです。「協力」ではなくて、彼女たちの夫は一緒に育てることが当たり前。これって、女性が仕事を続けていくには必須ですよ。それにもう一つ、それは「APを受講しなくても、娘たちはAPが身につけていた！」ということに驚きました。私はAPを受講し、娘たちを育てたことをほんとうに良かったと、心から思いました。



APジャパンからのお願いです！

- ★ リーダー、トレーナーは講座が決まりましたらテキストを注文し、受講生の名簿(名前、住所、電話番号)をお送り下さい。テキストの売り上げと受講生の名簿管理のため、講座が決まってからテキストのご注文をお願いします。名簿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。2019年度の登録年会費の納入をお忘れの方、2020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。
- ★ 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：

絵本作家かこさとし氏が書いた「未来のだるまちゃんへ」を読んでいます。かこさとし氏は「大切なことは、すべて子どもたちに教わった」と言います。大人は、子どものことを「よくわかっている」つもりでいる。あるいは子どもってというのは未発達な存在だから、大人がいろいろ教えてやらなければダメだと思っている。本当にそうでしょうか？と。子どもは大人には及ばないかもしれないけれど、一人ひとり自分で考える力をちゃんと持っているし、ひょっとしたら大人以上にいろんなことを感じているものです。と、自身の体験を通して書いています。読みながら「そうそう！」と頷いて、わが子の初めての子育てをほろ苦く思い出している私です。皆さんにもぜひ読んでほしいお勧めの一冊！



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。

© 2020 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。