

「成功」とは？



【よく、そしてたくさん笑うこと。知恵ある人たちの尊敬と子どもたちの愛情を得ること。率直な批判に感謝し、偽りの友の裏切りに耐えること。美を慈しみ、他の人たちの一番の長所を見つけること。元気な子どもを残すことでも、土を愛することでも、社会を住みよくしようと努めることでもいい。それによって、ほんの少しでもこの世の中がよくなるように。あなたが生きたことで一人でもいいからホッと息をつくことができたと知ること。これがすなわち成功ということです。】

アメリカの思想家・哲学者であるラルフ・ウォルドー・エマーソンの「成功の意味」から。（この詩はリーダーズガイドに掲載しています）

ラルフ・ウォルドー・エマーソンは1803年にマサチューセッツ州ボストンに生まれました。18歳でハーバード大学を卒業し21歳までボストンで教鞭をとり、その後ハーバード神学校に入学し、伝道資格を取得し牧師となっています。彼は思想家・哲学者・詩人・エッセイストなど多彩な顔を持っています。そしてこの他にもたくさんの格言を残しています。例えば、APの学びにも通じるような「1オンスの行動は、1トンの理論にも値する」「幸福は香水のようなものである。人に振りかけると自分にもかならずかかる」「誰であれ、他人を誠実に助けようとするればかならず自分自身をも助けることになるというのは、人生の最も美しい報酬の一つである」「子どもを尊重せよ。あまり親面をするな。子どもの孤独に踏み込むな」などです。どれも示唆に富む言葉ですね！

さて、あなたにとって子育ての成功とはどのようなことだと思いますか？子どもを有名大学に入学させること？それとも、子どもが一流の企業に就職すること？どちらもとても素敵なことだと思います。（子どもが望めばのことですが・・・。）私も子どもが小さい頃は「成功」をめざして、大きな夢をみました。この子の成績が一番になるといいな～とか、誰か一人でも医者になってくれたら、とかね。でも私の夢はシャボン玉のように消えてしまった。エマーソンの言葉通り「元気に生きていてくれたらいい。それが私の子育ての成功！」最初からこれで良かったんですよね。「元気な子ども」、とてもシンプルだけど、それがどんなに尊いことか！！

私の勝手にみた大きな夢は実現しなかったけれど、子育てしている間に4人の子ども達から、私だけでは経験できないようなことをたくさん経験させてもらいました。ワクワク、ドキドキすることもいっぱいだった。そのすべてがとても、とっても楽しかった。今では、それがかけがえのない宝物になっています。親は夢を見ます。子どもに期待もします。それは悪いことではありません。ただ、親の夢を子どもに押しつけない。親の夢のために子どもを縛らない。子どもを支配しないことです。いつも、ありのままの子どもを受け入れることで、いつまでも良い親子関係を築いていくことができるのです。それこそ「成功」では？

では、あなたの「成功」をお祈りしています！！

♡ハローフレンズ✉♡

Reflections & Dreams

Recently I renewed my passport, which is good for travel overseas for another ten years. When the new passport runs out I will be nearing the age of 90!

When I led the first AP course in Fukuoka I was 48, the age of some of you now. Believe me, the years do pass by amazingly fast, and when one reaches my age, I guess it is natural to reflect on one's life a bit.

Looking back, I consider my best achievement was to help nurture our four children to become responsible, caring adults with broad worldviews.

I will add here that my communication with them improved greatly after I met AP in 1985. These days our adult to adult friendship is very precious to me.

My other sense of greatest satisfaction comes from the small part I played in bringing the AP materials into the Japanese language. Rev. Max Love who was the director of the Japan Baptist Mission at that time approved the project and provided the resources necessary for getting it done. I thank God for sending many capable people who used their talents in the various aspects of the project.

If I have a dream for the future of APJapan, it would be to have a revision of AP with the same principles of parenting (freedom within limits while teaching responsibility, courage and cooperation), but using Japanese actors for Japanese family situations in the “before and after” episodes on the video. Is that too big a dream? Not if someone with large resources understands what the skills embedded in AP could do for Japanese families and decides to lead the way in making it possible, as Rev. Love did so many years ago.

Just a thought--maybe I can use my passport one last time in 2027 to attend the premiere of the new revised AP video program in Japan!

The gratitude I feel toward Toshiko Nonaka is beyond expression. She has faithfully kept the spirit of AP growing and expanding across Japan. I am sending warm appreciation to her and to each of you leaders for what you are doing for families in your own neighborhood and around Japan.

June Seat, APJapan Founder and Friend

回想と夢

私はこの先10年の海外旅行用のパスポートを更新しました。新しいパスポートを使い切る頃、私は90歳近くになります！

最初のAP講座を福岡で始めた時、私は今の皆さんと同じくらいの48歳でした。時間が過ぎるのは本当に速いですね。人が今の私の歳になると自分の人生を少しばかり振り返るのは自然のことだと思います。

思い返せば私の最良の業績は、自分の4人の子どもたちを責任感のある、広い世界的視野を持った思いやりのある大人に育てるのに役立ったことだと思います。

さらに1985年にAPに出会った後、私の子どもたちのコミュニケーションが大幅に良くなったことをここに付け加えておきます。この頃では大人同士としての友情が私にとって大変貴重になっています。他の大きな満足感も、APの教材を日本語にする過程で果たした小さな役割に由来しています。当時日本バプテスト宣教団の理事だったマックス・ラブ氏がこの企画を認め、それを成し遂げるのに必要な資金を提供してくれました。私はこの企画の様々な側面において才能を発揮してくださった多くの有能な方々を送ってくださった神様に感謝しています。

もし私がAPジャパンの将来について夢を持つとしたら、APの親としての理念（勇気と責任感と協力精神を培うための制限付き自由）はそのままで、しかしビデオでの“ビフォーアフター”のエピソードを日本の家族の現状向けに日本人の俳優を使った改訂版を出すということです。それは大きすぎる夢でしょうか？何年も前にラブ師がしたように大きな資金を持ち、APに埋め込まれたスキルが日本の家族に何をもたらすかを理解し、作成を可能にする道を導く決断をする誰かがいるのではないのでしょうか？

ふと思ったのですが、もし日本での新しい改訂版APビデオのプレミアショーに出席するために、私のパスポートを2027年期限前最後に使うことができたなら！

野中利子さんへの感謝は筆舌に尽くし難いほどです。彼女は忠実にAPの精神が日本人の中で成長し広がるように続けてこられました。私は彼女とリーダーの一人ひとりに、皆さんが日本中の家族や隣人にしてきたことに対して暖かい感謝を送ります。

APジャパン創設者・友人 ジューン・シート
訳：野口紀子

Toshikoの“絵本からこんにちは！”

今日ご紹介の絵本は、

「はじめてのキャンプ」 林明子さく・え 福音館



4番目の子、三女はこの絵本がお気に入りでした。皆さまも経験されたことがあるかと思いますが、子どもはお気に入りの本を飽きることなく何度も、何度も読みたがります。ですから、親は何度も、何度も同じ本を読まされるわけですが・・・。

毎日床につく前に「これ読んで～」とせがまれ、私もこの本を何度も読みました。とくにラボ活動で上の子達が夏休み、あるいは冬休みにキャンプに行く時期になると、三女は思い出したようにこの本を本棚から持ってくるのです。

「あなたもお姉ちゃん達と一緒にキャンプに行ってもいいのよ」と言っても「いやだ」とキャンプには行かず、この本を読み続けていました。

小学2年生になった夏のことです。「私、キャンプいけるかな～」。いつものように「はじめてのキャンプ」の本を読んだ後、三女はそうつぶやきました。“しめた！”ここで一押しと、「ぜったい、行けると思う！」と私。「この本、キャンプに持って行ってもいいかな～」。ということで、三女はこの本をリックに忍ばせて、はじめてのキャンプにチャレンジしたのです。

そして、キャンプから帰ってきた三女は絵本と同じように大きな声で叫びました。

「わたし、おおきいこのように ちゃんと キャンプできたよ！」



【ステップファミリーである私にこそ、APは役立つ!!】

我が家はステップファミリーと呼ばれる子連れ再婚家庭です。「APに出会えて良かった！」そうは思ってきましたが、最近はそれ以上に、「そんな風に上手くいく?!」とと思っていたことが「APのDVDでみるような『いい結果』って本当に起こるんだ!」「APは我が家にぴったり!!」と思える現象が起きています。

12年前、私は初婚、夫には5歳の長男が居て、新しい家族が始まりました。子育て経験も家事の技術もなく、何がなんだかわからないまま、夫や義理の両親に頼るばかりで自分の無力ばかりを実感…。さらに継子とうまくいかない現実には「やっぱり血の繋がりがないから・・・」と感じては…『セルフエスティーム』がどんどん低くなっていく状況でした。しかし、APを受講し『人格としての平等』や『人としての尊厳』について学んだから、『血の繋がり』が問題ではないようだ…と薄々感じ始め、そこから自分と向き合い始めることができました。そして、APで学んだことを実践するうちに、まずは自分に、続いて周りにも変化が見られるようになりました。

『血の繋がり』が問題ではないようだ…そう頭で思い始めてみても実際にはなかなかそうもいなくて、当初は「やっぱり…」と、ムクムクと血の繋がりを理由にしてしまうことも…。『血が違う』のも事実。しかし、継子にも実子にも『一人の人として関わり方ができているか?』というところにフォーカスし、意識して関わるようにしました。

そして、次に生まれてきた問題は、継子に対しては一目置けるのに実子に対してはなかなか難しい…という『血の繋がり』が邪魔をしているような面白い事実。しかし、この問題は相手にあるのではなく、自分にあったのだと気づきました。APはセルフカウンセリングをするように、常に自分と向き合えるところが、変化を生み出しやすくなっていると感じます。自分はどうしたいのか? どう在りたいのか? 自分自身を大事にできはじめると、次第に家族全体にも目を向けられるようになってきたのです。自分自身が変わり始めると、自然と家族も変わり始めたその経過はまさに『親と子の行動のサイクル』そのまんま。『人は変えられない。変えられるのは自分だけ』と言いますが、『自分が変われば、人は変わる』のは、本当のようです。

コロナ禍において、いろんな不自由から辿り着いたのは『家族の存在の大切さ』でした。単身赴任の夫と継子である高校3年生の長男は進学の関係で関東暮らし。家族それぞれに辛い状況が続きましたが、今できる最善の方法を一緒に考えるアプローチができたのは、APの賜物でした。我が家の楽しみの一つ『美味しいものを作って食べる』をFaceTimeで繋いで、両者で同じメニューを同時調理。あたかも一緒に過ごしているような感覚で夕飯を共に過ごせた日々は、皆んなにとって良い時間となりました。『楽しい時を過ごす』『やり方を教える』APの演習は、家族の絆を深めるのにとっても役に立っています。

コロナの休日最終日、長男がFaceTimeを使い、福岡に住む私たちに感謝の言葉を届けてくれました。実子たちとともに感慨深い思いになったことはこの先も忘れられないものとなりました。

『親子といえど人と人』のコミュニケーションに役立つAPは『血の繋がり』の『ある』『なし』の問題よりも『自分がどうありたいか』という未来に向けた思考が問題解決の決め手となり、大きく役立っています。

もし、リーダーの皆様がステップファミリーで悩みを抱える方に出会うことがあれば、自信を持ってAPをお伝えしていただきたいです。ただ、かなり悩みの深い方にとっては、APがどんなに素晴らしくても、受け入れることができない場合があるかもしれません。そんな時には、ステップファミリーに特化した支援団体をご紹介していただければと思います。ステップファミリーを経験する支援者による共感力は力になると思います。

さいごに、国内にあるわずかなステップファミリーの支援団体の一つ『NPO法人M-STEP』をご紹介します。アメリカのウィリアム・グラッサー博士の選択理論をもとに、ただ共感するだけではない、ゴールのあるカウンセリングで、自分で問題解決をしていく力をつけるサポートをしています。この度私もカウンセラーとしての資格を取得し、AP講座と共に支援に携われるように勉強中です。

NPO法人M-STEP

<http://m-step.org>

まずは自分から心地よく過ごせることで、親子のみならず、血の繋がりも関係なく、人と人とがより良い関係を築いていけることで、皆で心地よく過ごせるものとなりますように!

福岡市リーダー 穴井 典枝

受講生の感想です！！
たくさんの方が講座の感想を書いて下さいました。

子どもの思いを受け止められるように、毎日アンテナを張っていようと思いました。聞き上手になれるようにがんばりたいです。(1男1女の母)

他の受講生の方々が、子育てにとっても真剣に、大切に向き合われていると感じました。「嫌われる勇氣」を受講後に身につけたいです。(2女の母)

今日は今子どもに対する対応のやり方で悩んでいましたので相談することができて良かったです。子どもに対して意見を聞いてあげる、受け止めてあげる、取りあえず今日からやっていきたいと思います。(1女の母)

参加された方々、子育てに対して一生懸命、まじめなんだな〜と、真面目すぎるのかもしれないと思いました。APを受講して少し肩の力を抜いて子育てができるようになったらいいなと思いました。APを学ぶお母さんもいいけれど、APに来ないゆる〜く子育てしているお母さんがいいのかもとも思いました。(1男1女の母)

今日の講座では「子どもに選択させる」という話が聞いて良かったです。普段あまり選択させていなかったので、試してみようと思います。(2男母)

子どもの気持ちを大切にしているつもりでしたが、今日の講座で、自分がいかに支配的な親であるかに気づきました。子どもを子どもと思わず、大切な友だちのように話して、接してみます。もっと、心を、気持ちを大切にしていきたいと思います。

「子どもに選択させること」なるほどと思いました。選択させるときは枠を作らず、何でも自由に選ばせて、してほしい時は命令だったと反省しています。子どもの気持ちと私の気持ちを考えながら、言葉を選び、選択させていきたいと思います。あと、もっと一番上のお姉ちゃんをほめて、下の子どもたちにもお姉ちゃんの良さを伝えなきゃと思いました。ありがとうございました。(1男2女の母)

講座の中で、いろいろな受講生の方から、同じような立場の方でも私とは違う意見を聞いて、参考になりました。自分が比較的「民主的」な関わりができていたので、すこしホッとしました。子どもの個性をねじ伏せてしまわないように、親子関係を築いていけたらいいと思います。(1男2女の母)

兄弟3人なので、一緒に考えてしまうことが多いなと改めて感じました。一人ひとりと時間を持って、分かってあげられるように話を聞いてあげようと思いました。どうしても「あれしてて」「これして」と私が決めて指図してしまうことが多く、子どもはそこから出られないでいるように感じます。私も子どもを信頼して、一人ひとりの良さを伸ばしながら、成長していきたいと思いました。(3男の母)



子どもに寄り添う子育てを！

これからは「心の時代」だといわれて数十年、私たちの、心に関する研究は脳科学の発達で急激に解明されつつあります。1995年にアメリカでベストセラーになった「EQ（こころの知性）」は、とくにこれからのAI時代には必要とされるのではないのでしょうか。その中でも「共感」は人間関係づくりにおいては必須です。「EQ」の生みの親であるダニエル・ゴーマンは「子どもの情緒へのインパクトはゆりかごの頃からすでに始まっており、大人になるまで続く」と言っています。また「家庭は人間が最初に出会う情動学習の場だ。親しい人間関係の中で、私たちは自分自身に対する感情を形成し、他人が自分の感情にどう反応するかを学習する。またそうした感情をどう考えるべきか、反応としてどんな選択肢があるかを学ぶ。希望や恐怖をどう表現し、どう読み取るかを学ぶ。子どもは自分に直接向けられた親の言動だけから情動を学習するわけではない。親自身が自分の情動をどう処理するか、父親と母親の間でどのような会話が交わされているか、なども見ているのだ」と言います。

情動面で賢明ではない親は次の3タイプに大別し、①子どもの気持ちを一切無視する。②放任しすぎる。③子どもの気持ちを尊重しないで「バカ」にする。そして著しく不適格な親のもとに生まれた子どもは重大な危機にさらされていると指摘しています。未熟な親、アルコールやドラッグ中毒の親、いつもふさぎ込んでいる親、怒ってばかりいる親、目的もなく混乱した毎日をただ生きているだけの親、このような親には幼い子どもの欲求に波長を合わせるどころか、まともに子どもの世話をすることが期待できないと。子どもにとってまさに「不適切な養育」ですよ。

脳科学者の友田明美教授は「マルトリートメント（不適切な養育）」によって子どもの心身だけではなく「脳」が傷つき変形、萎縮することを著書の中で明らかにしています。

赤ちゃんは何も分からないだろうと思っている人も多いでしょう。でも、心でたくさんのことを感じて、情動のメッセージを受け取っているのですよ。子どもの気持ちに寄り添いながら、ゆったりとした気持ちで子育てしたいですね！

新米ママの“親ばか”つぶやき

白くてふわふわの肌、少し腫れぼったい切れ長で奥二重の目。絡まるんじゃないかと思うくらい長いまつげはクルンと上を向いている。丸いおでこから鼻にかけてのラインは絵に描いたように美しい。

そしてそのすべてを際立たせ、愛嬌を最大限に引き出してくれている垂れ眉にありがとうと叫びたい。

ああ、こんなにかわいい子を無料で毎日眺められて、成長まで見られる・・・

なんて贅沢なんでしょう。

まだ子育ての悩みなんて経験したことがないから、こんなふうに思えるのかもしれませんが、今もつらいことが全然ないわけではありませんが、

「寝ない（かわいい）」「なんで泣くの～（かわいい）」「重い（かわいい）」と、こんな調子です。

今日もよだれまみれの手を私の顔にべちょっとつけて、ニコニコ笑っている君が最高にかわいくて幸せです。

(MAI 2020年7月末 息子9ヶ月)



コロナに負けない6つの生活習慣

① **食事**：様々な食材を使ってタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどバランスのよい食事を摂りましょう。お魚、肉類、乳製品、大豆(納豆や豆腐)、お野菜、果物など、できるだけ日本的な食事がオススメです。



② **睡眠**：心とカラダを緊張から解放し、リラックスできるのが睡眠中です。ぐっすり眠っている間には免疫細胞の働きが活発になります。



③ **運動**：適度の運動はカラダを温めて免疫力を高めます。自分のペースで続けていくことが大切です。

④ **入浴**：カラダの芯から温めて全身をほぐしながら免疫力を高めます。40℃くらいのぬるめのお湯に10分以上浸かってカラダを温めましょう。

⑤ **笑うこと**：笑うと免疫細胞が活性化するという研究データもあるほど「笑い」は効果があります。またストレスホルモンが減少して心が穏やかになるという効果もありますよ。



⑥ **その他**：瞑想、ヨガ、マッサージなどでカラダをリラックスしたり、カラオケ、スポーツ、体操やダンスなど好きなことをすることもオススメです。

(Suntory広告より)



～しゅんすけ日記～

今年、しゅん君は小学一年生になりました。新型コロナウイルスでの休校中、勉強したり、テレビを見たり、一人で紙に向かって何かを書いたり、作ったりして毎日を過ごしていました。とくに空き箱やストローなどで工作をするのが一番楽しそうでした。

静かに遊んでくれるから助かるな～と思って、空き箱をあげていたけど、困ったことがいくつか出てきました。テープや紙の消費が早く、あっという間になくなること。作った工作を妹が欲しがり、ケンカになること。でも一番困ったのは、作った工作をどうするかということ。大きな紙袋の中に入れて置き場を作っていたけれど、あふれ出ている状態です。それでもまだまだ作りたい様子。さらに紙をテープでつなげて作った特大のあみだくじやトーナメント表、折り紙などを壁のあちこちに貼り付けて、満足そう！

母 「もう遊ばないものは捨てようよ」
しゅん 「妹が遊ぶかもしれないよ」
母 「壊れているのは捨てようよ」
しゅん 「テープで治せるからだめ」
母 「壁まで散らかさないでほしいな」
しゅん 「お母さんも壁に絵やカレンダーを貼ってるじゃん」



未だに解決できず、カーテンの後ろの片隅に押しやって見ないふりをしています。
どうしたらいいのかな～

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。2020年分の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。退会希望の方は必ずご一報下さい。
- ★ オンライン講習を受講された方はAPジャパンまでオンライン講座登録をお願いします。
- ★ 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：コロナ禍、大雨による甚大な被害と次々に襲ってくる禍に、これからこの世界はどうなっていくのだろうかと不安になります。水害に遭われた方々が一日も早く、穏やかなこれまでの暮らしに戻られますよう、心からお祈りしております。

さて、このような落ち着かない日々ですが、講座を受講していただく方もあり、何とか細々と継続して講座を開いています。リーダー養成講座を受講していただいた4人の方の講座も7月で終わりますので、今年は新しいリーダーが増えるでしょう。4人ともとても魅力的なリーダーさんになって、これから活躍していただけるのではないかと考えています。すごく楽しみです！

これからのいよいよ夏本番、どうぞ皆さまご自愛下さい。



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。

© 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。