

より良い親子関係講座

NO 96

「一つのほめ言葉は、千のけなし言葉に勝る」

私は7歳年下の妹よりも背丈が低い。妹は末っ子で、長女の私と違い両親からのプレッシャーもほとんどなく、自由に伸び伸びと育ったせい、小学高学年からスクスクと背が伸び、ついに姉の私を軽く越してしまった。そんなある時、母が私に言った。「あんたは妹のお下がりを着たらいいから、これから妹に服を買うことにした。その方が経済的だ」と。私は黙って聞いていたが、内心悔しかった。

その夜のこと。母が妹のお下がりを着ろと言ったことを知っていたのか、それとも知らなかったのか不明だが、父がお酒を飲みながら珍しく私に話しかけてきた。「お前は栄養が全て脳に蓄えられているから背が伸びないのかもしれないな。お前は妹より背は低い、気立も優しく、頭がいいからそれでいいんだ」。父は酒で熱った顔でそう言った。普段は無口な父である。滅多に子どもをほめるような人ではなかったので、父に認められた様な気がして素直に嬉しかった。

「お前は背が低い。妹のお下がりでもいい」と、私に言った母の言葉は、私の気持ちを傷つけた。そして「お前は頭がいい」と、ほめてくれた父の言葉は、私の「やる気」を起こす努力の原動力になっていたような気がする。（何度も言うが、私は決して頭がいいわけではない!・・・）

ほんの数十年前までは、上に立つ指導者や上司は子どもや部下にやる気を起こさせるために「脅し、怒り、けなし、暴力、辱め、笑い」など、あらゆる侮辱的な言葉や行動を当たり前のように使っていた。ところがその様なやり方では全く効果がないことがわかった。効果がないというより、むしろ逆効果である。子どもの教育やしつけも同じである。勇気づけられてこそやる気が出るし、「人は育つ」のである。ただ「怖いからやる」「叱られたからやる」のでは、自主性や真の自信、あるいは達成感は育たないだろう。幸いなことに昨今は「ほめて育てる」ことが主流になってきた。にもかかわらず、いまだに体罰や虐待が行われているという現実があるのは大変残念なことだと思う。

APは「勇気づけ」が一つの大きなテーマとしてテキストを網羅しているのは周知の通りだが、それは冒頭の言葉のようにどんなにたくさんの「けなし言葉」でやる気を起こさせようとしても、たった一つの「ほめ言葉」には勝たないということである。それほど「ほめ言葉」には人を勇気づける力があるということだ。

今、私は妹よりも背が低いことも含め、ありのままの自分でいいと思える様になってとても生きやすくなった。イライラすることも怒ることもほとんどなくなった。これもAPを学んだお陰である。講座のたびに、受講生とともに学ぶことで私自身も勇気づけられてきたのだ。リーダー冥利に尽きるとはこういうことではないだろうか。

「もし、私一つだけ子どもに贈り物をすることができるならば、私は勇気を選ぶ」

アルフレット・アドラー

♡ハローフレンズ♡

“A Note from Nina”



When my Grammy saw this photo of me at the computer, she got a wild idea: to invite me to share some thoughts of an 8-month-old with you! Grammy gets tired easily (she is 85 now) and I decided to do what I could to help her out.

I know Grammy is very interested in Active Parenting, and according to her, you Friends in Japan are, too. I happen to be a little kid whose great-grandmother (June), grandmother (Kathy), and mother (Katrina) are all well-acquainted with AP, so I will talk about how that has affected my life so far.

When I was born, my parents had the idea that Mom would breast-feed me, and also pump out some milk for the bottle, as Dad likes to feed me, too. With my total Cooperation, there was no problem learning the two ways of eating.

Grammy says helping a child develop Courage is a very important part of AP. When my parents had to go back to work, it was time for me to attend Day Care. I have made them proud because I didn't cry, and I have even managed to smile whenever the teachers take photos of us babies in the class. Grammy says I have lots of courage. Nana (Kathy) says so, too.

For our Family Meetings, we all get on the big bed and have “Family Reading Time” together. Mom and Dad read me some of my books; then we all quietly look at our separate books. I love this time together.

My favorite of all the AP concepts is to have Family Fun. My parents are great at that and have been having fun with me from the very beginning. Most recently we went to a pumpkin patch and saw so many big orange pumpkins. I really like autumn! Grammy says autumn in Japan is wonderful, and I hope you are having lots of Family Fun, too.

Love, Nina

~June Seat, Founder & Friend, APJapan

「ニナからの手紙」

私のひいばあばは、コンピューターの前にいる私の写真を見て、8ヶ月の赤ちゃんの思いを皆さんと分かち合ってみよう！という突拍子もないことを思いつきました。ひいばあばは（現在85歳）とても疲れやすいので、私ができることをお手伝いしよう！と思ったのです。

ひいばあばはAPに熱心なことを私は知っています。そして、日本にいる友人の皆さんも同じだと聞きました。私はママ（カトリーナ）も、おばあちゃん（キャシー）も、ひいおばあちゃん（ジューン）もAPに精通している人たちの間に生まれた小さな赤ちゃんです。そこでこれまでの私の人生にAPがどのように影響してきたかをお話したいと思います。

私が生まれた時、両親は母乳で育てることを話し合いました。そして、パパも私に授乳したがったので、哺乳瓶に母乳を吸入することにしました。私もしっかり協力して、ママから授乳してもらう方法と哺乳瓶から授乳してもらう方法の両方を問題なく習得できました。

ひいばあばは、子どもにも勇気を持たせるように育てることはAPでは、とても大切なことだと言います。両親が仕事に戻ることになり、私は保育園に行くことになりました。私は泣いたりせず、クラスの先生達が私たち赤ちゃんの写真を撮る時にはいつも笑顔を絶やさなかったので、両親は私を誇りに思ってくれました。ひいばあばは、私には勇気がたくさんあるってことよ、と言います。ばあば（キャシー）も言います。

ファミリーミーティングは、大きなベッドにみんなに乗って「ファミリー読書タイム」をいっしょに持ちます。ママとパパは私の本を読んでもくれます。それからそれぞれ別々の本を読みます。私はこうやってみんなで過ごす時間がとても好きです。

APの考えの中で一番気に入っていることは、ファミリーファン（家族で遊ぶこと）です。私の両親はとても上手で、初めからずっと私を楽しませてくれています。最近カボチャ畑に行きました。そしてたくさんの大きなオレンジ色のカボチャを見ました。ひいばあばは日本の秋はとても素晴らしいと言います。皆さんもたくさんのファミリーファンを楽しんでいますように！

愛を込めて、ニナ

ジューン・シート

APジャパン創設者&友より

翻訳：中村聖架

APとの出会い、 笑いヨガとの出会い

愛知県豊田市トレーナー 鈴木 佳代

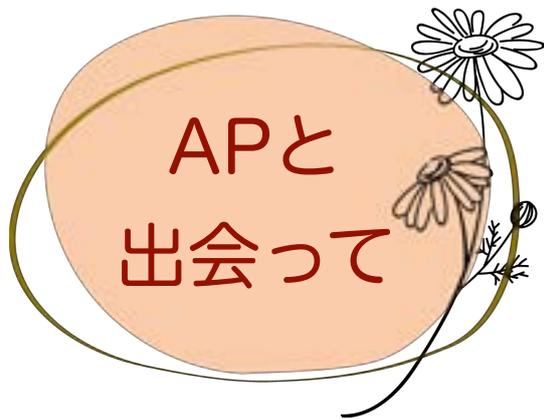
私がAPと出会うきっかけになったのは娘の不登校でした。今から26年前、小学3年生の娘は自信を失い、私のそばから離れることができなくなっていました。なんとか自己肯定感を育ててあげたいと思ったのですが、その時に気づいたのです。私自身が自己肯定感が低く自信を失っていることに。その後、私はいろいろな方々の講演会を聴きに行ったり、親としての学びをしているうちに、「より良い親子関係講座—アクティブ・ペアレンティングのすすめ—」（星和書店発行）の翻訳をされた手塚郁恵さんと出会い、郁恵さんからAPの講座を受けました。郁恵さんと出会い、APと出会って学んでいくうちに、娘とのコミュニケーションができるようになりました。そして、親として何を大切にしていっていいのかという指針も明確になって、私自身が勇気づけられ自信を持つことができるようになり、私自身の自己肯定感を育てることができました。そして、娘の自己肯定感も育っているのを感じることができました。

私は、2007年にリーダー、2010年にトレーナーの資格を取りました。それは、多くの方々にAPに出会っていただきたいと思ったからです。APジャパンの本部のある福岡とは離れているし、近くにリーダー仲間もいないので心細いこともあります。野中さんとのメールや電話でのやり取りで励まされ、これまで続けていくことができました。コロナ禍で講座をお休みしていたのですが、「名古屋に住んでいる方から受講したいという電話があったのよ」という野中さんからの電話を受けて、4月から講座を再開しました。また、10月からはオンライン講座も始めてみました。

ところで、みなさんは、「笑いヨガ」はご存じでしょうか。私は「人を笑わせることが苦手」でユーモアのセンスがないことを何とかしたいと思っていました。ところが、笑いヨガは冗談やユーモア、コメディを使わないで笑うというのです。これを聞いたときに、「これなら私にもできる!」とうれしくなりました。さらに、私は人前で話をするのが大の苦手なマイクを持つと手がブルブル震えてしまうのですが、不思議なことに笑いヨガをするとそうならないのです。最近では、APの講座の始まりにも少しだけ笑いヨガを取り入れています。笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたので「笑いヨガ」と呼ぶのですが、笑いヨガをすると私も受講生の方々も緊張がほぐれて場が和み、深呼吸や伸びをするので気分転換にもなり、その後の講座も楽しくできます。

笑いヨガのモットーは『楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい』なんです。作り笑いでも本当の笑いでも笑いの効果は同じであるということが科学的に証明されていますし、最初は作り笑いでも、すぐに本当の笑いに変わってきます。仲間と笑うとさらに楽しく笑えます。APも笑いヨガも、この『仲間がいる』という感覚がいいなあと思っています。私は、これからもAPと笑いヨガをみなさんに伝えていこうと思っています。





かれこれ20年前、友人が立ち上げた子育て支援を目的とするグループに誘われ、ピアノ教師として長く子ども達に関わってきた私は、一緒に活動を始めました。仲間は、幼稚園や保育園、学童等で子どもに接してきた人がほとんどでした。会の活性化のため、いろいろな研修会に参加し、自己研鑽に励みました。その中で出会ったのがAPでした。仲間の一人が「AP講座」を受けようとして提案した時には、名前も聞いたことのない講座でしたので反対があり、それでも「絶対に良い！」という彼女の言葉に皆で受講することにしました。いよいよ講座が始まり回を重ねるごとにAPに引き込まれていきました。

2003年にはリーダーを、2007年にはトレーナーの資格をいただき、会の事業の一つとして活動しています。市の助成金をいただいたり、市民講座に応募したり、子ども家庭支援センターで会場をお借りしたりと、機会を見つけては講座を行いました。その中で、今、私が毎年行っている講座に結びつけてくれた方との出会いがありました。Nさんは、当時幼稚園のPTA 会長をなさっており、PTA行事として講座をして欲しいというものでした。早速、講座を開始、すると翌年もお願いしますということで結果、現在に至っています。今年で15年に。

1年に1度のペースで、PTA主催で講座は開催されます。園長先生も協力してくださり、時には子育てにつまずいたお母さんを講座へと導いてくださることもあります。幼稚園は3年で卒業してしまうため、受講された方たちが自主的にOB会を作り、受講生の募集や手伝い、託児まで担当してくれます。OB会は「おやおやクラブ」と名付けられ、毎月APのテキストを中心にフォローアップを行い、悩み事などを話し合っています。私もたまに伺うのですが、APを基礎に、実体験から出る先輩ママ達のアドバイスには力強いものがあります。

ある講座で、受講された理由を話していただいた時の事です。「おやおやクラブのママ達の子どもにかけ言葉が素晴らしい。私もそんな言葉かけを子どもにしたいくて、クラブに入会したいとお願いしたら、まずAP講座を受けてくださいと言われてここにいます。」との返事が返ってきました。私はとてもうれしく、長く続けてきてよかったと心から思いました。先回の講座の時には、園長先生から「おやおやクラブ」の存在は、幼稚園にとっても心強いとお言葉をいただきました。お互いに信頼関係をもって、活動できるのは幸せなことと感じています。

APに出会い、20年以上も続けてこられたことの感謝し、これからも子育ての大切さ、楽しさを伝えていきたいと思っています。

東京都八王子市トレーナー 西川 要子



💜 ~中学一年生の女の子を育てるお母さんの励ましの手紙~ 💜

ついさっき、奈々花を英検に見送りました。中学に入って部活も大変だからと今回の受験にうしろ向きなお母さんとは反対に、「受けるって決めたから！」と前向きに挑戦しようとする奈々花はとても頼もしく大きく見えました。そういえばバレー部に決めた時も身長のことを心配するお母さんを横目に「そんなこと気にせんし、やりたいけんやる」と全く動じなかったね。やりたいことは諦めない、物怖じすることなく果敢に挑戦する強さをいつの間にか身につけたのか、その成長ぶりには驚くばかりです。

今回の英検は思う様に準備できなかったかもしれない。でもね、部活で疲れてしまった枕元に、重たい学校のバックの中にも英検の本があったことをお母さんは知ってるよ。お母さんに言われなくても奈々花なりに努力してたね。とても嬉しかった！お母さんはがんばる奈々花もぐうたら奈々花も大好きだよ。素直に甘えてくれるところはずっとそのままいてほしいね。いつだって味方であるからね！奈々花のお母さんでよかった！ありがとう。 母より。

リーダー資格取得おめでとうございます ～最終レポートより～

6月29日の毎日新聞に“行き詰まる子どもたち”という見出しで、身体は健康でも、心は満たされていない……。国連児童基金（ユニセフ）の研究が2020年「子どもの幸福度」を38か国で国際比較して発表したことが載っていました。日本は身体的健康度では1位になりましたが、精神的幸福度は37位でワースト2位という結果が出たそうです。ワースト2位になった要因は、若者の自殺率の高さに加え、生活に対する満足度を10段階（10が最高）で尋ねた調査で「5」以下と答えた人が約4割に達したこともあるそうです。若者たちは何を求めているのだろうと書かれていた記事を読んで衝撃を受けましたが、頷ける部分もありました。

私は傾聴ボランティアに携わって、約1年になります。日々、誰にも話せない、ままならない、持って行き場のない、やるせない気持ちを伝えてくる子どもたちが多くなってきているように感じます。出来事を一生懸命話してくれるのですが、その時の自分の感情に気づいていない子どもや感情を言えない子どももいます。その様な時に、APの壁のないコミュニケーションで学んだ5つのステップが大切だと思っています。特に受容と共感です。全身全霊で話を聴き、ありのままを受け入れるように心がけたいです。

また安心、安全な場所や話を聞いてもらえたと思える経験が子どもたちには必要だと思います。幸福度を上げるという大きなことはできませんが、自分の今、感じている思いを大切に子どもたちと関わっていきたいと思っています。

家庭の中では3人の子どもたちも大きく成長して、長男長女は自分でやりたい道に進み、就職をし、そんな二人を見て焦る気持ちを持ちながらも、一生懸命に模索している次女、ここまでくるまでには色々なことがありました。でも今は家族で笑い合えるなんでもない毎日が当たり前ではなく、感謝していますし、幸せです。子育てでたくさん失敗してきましたし、これからも怒ったり、不安になったり、失敗もすると思います。でもそんな自分も大切に、昔の未熟だった自分も大切に、共に私らしく生きていきたいと思っています。背伸びしない私を教えてくださいましたのはAPです。そんな母の姿を子どもたちに見せていきたいです。

東京都八王子市 辻内 千穂(つじうちちほ)



受講生の声

セルフエスティームも勇気づけもその他も、『ありのままを受け入れる』ことがまずは大切だということ。大人も子どももありのままを受け入れ、それを認めて大切にしている・声にしてあげる事の大切さを学びました。

子育てについて深く考える機会が今まで一度もありませんでした。もしかすると考えても答えは出ないだろうと諦めていたのかもしれませんが。この講座を深く知って、実践できる人が増える世の中になればいいなと心から思います。

どの内容も人間関係にも関係する内容で、とても役立ちました。特に若い頃から「怒り」の感情に苦しんでいたため、怒りとは何なのかということやコントロールについてとても学びがありました。また、勇気づけ・セルフエスティームについては、まずは子育ての前に自分のセルフエスティームを高めることの重要性も感じ「自分育て」のような気持ちで学ぶことができました。これらの学びは、子どもとの関係だけではなく、人間関係全般に変化を感じる効果がありました。

気づけば、今年も残すところあとわずかですね。
あっという間に過ぎ去りつつある一年を、APを切り口に振り返ってみようと思います。

2022年は、待望の次女入園(つまり、私の自由時間が増える!)ということで、新たなチャレンジに貪欲な一年でした。

まずは、畠中さんとのインスタライブを皮切りに、野中さんとのインスタライブ。
そして、新たな楽しみになったのが、各月開催の「リーダー会」と「リーダー勉強会」。
全国のリーダーとお目にかかることができ、刺激をいただきつつ、モチベーションを保つことができている。

また、なんといってもありがたかったのが、APの講座を開催できたことでした。
全国から集まってくださった、4人の受講者さんとのグループ講座と、夜にひそやかに開くマンツーマン講座。

APのプログラムを2セットも、わたし自身にインストールすることができたことです。
というのも、実は長女の不登校が再発して、スッキリしない心模様だったからです。
この出来事は、自由時間が増える!と浮かれていた私にとって晴天の霹靂でした。
4月からはあれもしたい!これもしたい!と計画を練っていたことが、ことごとく計画倒れになり、正直なところタイミングの妙を、もっと正直に告白すると、ちょっぴりだけ長女を恨みました。
そして、そんな私を「長女もシンドイのに、私はなんて悪い母親なんだろう」と責める自分もいたことをここに告白したいと思います。

そんな状況でしたので、2セットのAP講座は、私にとって天からの助けでした。
私自身の心の回復に、なくてはならなかったからです。
受講者さん同士が、はじめましての状態から、だんだん打ち解けてAPを学ぶ仲間になっていく様子。
回を重ねるごとに、ご自身の潜在的な課題にご自身で気づかれて、解決の糸口にたどり着いていく様子。

「わが子(夫)とより良い関係になりたい!自分自身とより良い関係になりたい!」
強い熱意とともに、お子さんやお連れ合い、自分自身への理解を深めていく様子に胸を打たれるとともに、私自身の現状に重ねている私がいきました。

ある時、こんなご質問をいただきました。
「けいちゃんは(私の講座では、ニックネームで呼び合います)、APを受講してどれぐらいで、日々の生活に落とし込みましたか?」
私の場合は、リーダーとして皆さんにAPをお伝えするようになって、急速にAPのメソッドが定着してきました。

あ、あとは「わが子(夫も)は師」と思えるようになってきてからですね。
こんな風にお返事しました。

「わが子は師」。

子ども達(夫も)は、日々の関わりで惜しみなく気づきと学びを与えてくれます。

例えば、長女の不登校の再開は

- ・親が子にできることの限界
- ・子に自分の不安を解消してもらうのではなく、自分のごきげんは自分でとること
- ・それは誰の問題?

このあたりを私が自分に落とし込むための出来事だったのかと思います。

「行きたい気持ちはあるのに、体が動かない」
「もういやだよお！みんなにサボってるって思われる！」
学校に行きたいのに行けない葛藤。
後ろめたい気持ち。
自分に対する失望。
最愛の存在だからこそ、苦しみをなんとかしてあげたい気持ちが湧いてきます。
でも、それは、よかれと思っての、ある意味コントロールだったりするんですよね。
長女の感情は長女のもの。
この状況を乗り越えていくのも、長女のプロセス。
母にできることは、湧いてきた自分の感情の面倒をみること。
そして、自分を元気にごきげんに保っておくこと。
家族の安心スポットでいること。
そのために、私はまずは私自信と楽しい時間を過ごしました。

それから、長女とも二人だけの楽しい時間を過ごしました。
定食屋さんにランチを食べに行ったり、髪の毛を結ったり、二人だけの秘密のお喋りをしたり。
「ママ、こんな私でごめんね」
時には長女の不安な気持ちを受け止めることもありました。
そんなとき、前ほど長女の気持ちに引きずられることがなくなったなあ、との気づきがありました。
ああ、やっと見えないへその緒も、切り離すことができたのかもしれないなあ。

それからです。
長女から感じるエネルギーの様なものが変わりました。
以前はどこか自信なさげな雰囲気でしたが、今はしっかりと大地に根を降ろした確固としたものを感じます。

「行ってきます！絶対に帰ってくるね！気をつけて！！」
今では学校にも行きはじめ、大嫌いだった書き取りの勉強にも自主的に取り組んでいます。
そして、ちょっと笑っちゃうのですが、たまに学校をお休みするときも、わりと自信にあふれています。「自分のお心の平安を護るために、前向きに自ら休むことを選ぶ」こんな雰囲気です。

APとともにあった今年。
長女の回復と成長のプロセスを、自分を整えつつ見守ることができた自分に、ちょっぴり自信をもつことができました。
もうしばらく続く子育ての旅。きっと奇想天外なハプニングは何度となく起こることと思います。
そのたびにびっくり仰天すると思いますが、悲壮感は少なめでニヤニヤ楽しめるような、今はそのような心持でいます。

最後に、APを学ぶ仲間として共にいてくださった皆さまに、心より感謝いたします。
皆さまの存在なくして、今日の私はありません。
ありがとうございました！

埼玉県和光市リーダー ハチドリドロップス ふせけいこ

～リーダー研修会in九州のご報告～

2022年10月8日(土) 福岡市にてリーダー研修会を開催しました。関東に引き続き九州でも3年ぶりのリーダー会。日程等の都合により参加者は少なかったものの、リーダーがそれぞれの内面と向き合い、全員がオープンマインドで学び合うとても有意義な時間となりました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました！

<アンケートより>

- ・自分のことを掘り下げて考えられるいい機会となりました。たくさん話して笑って、心のエネルギーチャージができました。
- ・いつものメンバーでしたが、より深くつながれた気がします。参加できてよかったです。
- ・話す事、聴く事、そして書く事によって客観的に見つめ直すことができることを、改めて感じました。ありがとうございました。



2023年2月には
”リーダー研修会in関西”
開催を予定しています！

詳細は決まり次第
お知らせします。

あとがき：

『ジャンネの法則』をご存知ですか？フランスの哲学者ポール・ジャンネが発案した法則で、「人生のある時期に感じる時間の長さは年齢の逆数に比例する」というものです。つまり、1歳の時に感じた1年を1/1とすると、10歳の時は1/10となり、1歳の時の10倍早く感じるようになるということ。通りで1年過ぎるのが年々早くなると思いました。今年も残すところ1ヶ月。皆さんの2022年はいかがでしたか？私はというと、去年にも増してAPを深め、楽しんだ1年でした。あっという間に過ぎていく日々大切に忘れずに、来年もより良い活動ができるよう、今から準備していきたいと思います。（畠中）



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。

© 2022 発行者 APジャパン
代表 野中 利子
副代表 畠中 愛子

〒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。
ホームページで自由にご覧になれます。