

より良い親子関係講座

NO 97

「25年？！！！」

今年は、私がジューンさんからAPジャパンの責任を引き受けて、25年目の年になります。ということで、この「リンク」も今年度の秋号をもって100号になる予定です。年4回、季節ごとに「リンク」を発行してきましたが、よく25年も続いたものだとながらビックリです。これも皆さんに原稿をお願いし、快く引き受けていただきました賜物だと、心から感謝しております。

私がAPを大切に思い、長い間続けてきたのは2つの理由からです。一つは「子育てって、APを受講すればこんなに楽しくて面白いんだな〜」と思ってもらいたいから。そしてもう一つは、子どもが「お母さんの（お父さんの）ところに生まれてきてよかった！」そう思ってくれたらいいな〜。そして最終的にはお互いに尊敬し合う親子関係が築けたら、きっと親も子も幸せに生きていくことができるに違いない。そのように信じて講座を続けてきました。

この25年の間には数えきれないくらい多くの受講生との出会いがありました。講座を受けに来られる方は子育て中のお母さん（お父さん）だけではありません。「孫のために受講したい」と、67歳の方もいました。孫を預かる機会が多いので、子育てをきちんと学びたいということでしたが、当時は私よりも年齢が上で経験が豊富な方だけに、まだ未熟な私に教えることができるかしらと不安でした。しかし「APをしっかり伝えるだけでいい」そう思うと、落ち着いて講座を進めることができました。その後、あるリーダーから「大学の教授が受講したいと言ってますが、私で大丈夫でしょうか？」という連絡をもらったことがあります。その時「あなたはAPを伝えればいいのよ。大丈夫だからチャレンジして下さい！」というお返事をしました。私たちリーダーは「テキストとビデオ」を使って講座を進めるだけでいいのです。なにしろ「素晴らしいテキストとビデオ」なのですから！！

そうそう、数年前にある小学校で講演会をさせていただいた時のことです。講演が終わったあと「先生、〇〇ですが、憶えておられますか？」と一人のお母さんから声をかけられました。「〇〇です。息子のことでお世話になりました。息子とは今とてもいい関係になりました！」私はその方を思い出せず、「あの〜〇〇さん??？」「はい、講座でお世話になりました。今でも時々テキストを読んでいます」「わざわざ会いに来て下さってありがとう」そう言ったものの、その時はなかなか思い出せませんでした。帰りの車の中で思い巡らせていると、フーと思い出したのです。そうだった、〇〇さんは講座のたびに息子さんの心配で泣いていたっけ。最近はこのように声をかけてもらうことも多くなり、「講座を続けてきてよかったわ〜」と、心から思うのです。

私の受講生の多くは、私が精神科クリニックで仕事をしていたこともあり、ご自身が病を患い、子どもを育てている方もたくさんおられました。心の病を抱えながら子育てをしていくことは、とても辛いことです。あるうつ病の方はお子様が自立して家を出るとき、「母さん、オレをここまで育ててくれてありがとう」と言われたと、涙をポロポロとこぼしながら話されました。

また子どもの問題を抱えた方の受講も多かったような気がします。全てとは言いませんが、子どもの問題は「親が変わること（成長すること）」でおおかた解決します。APの知識と関わり方（ノウハウ）を学ぶ→と同時にリーダーが親の話を聴き、寄り添う→親を勇気づけることで、親は安心して自分自身と向き合うことができる→親が気づきや内省を通して変わっていく→親が変わることで子どもも変わるというサイクル。これがAP。まさに「育ち合い」ですね。

昨今はステップファミリーやシングルマザー、職場やお仕事の人間関係のために受講される方も増えて、じわじわと需要も広がっています。さて25年目の今年はどうのような受講生にお会いできるかしら？ 楽しみでワクワクしています！！！！

♡ハローフレンズ♡

Dear Friends,

As we come to the end of another year, we are filled with gratitude for the blessings we have received and the love and support of those around us. We hope this year has been good to you. Despite turning 84 and 85 years old this past year, we are thankfully in relatively good health. We both continue with our writing and are thankful for the energy to do that. Leroy continues with his Blog “The View from this Seat” and June is working on her autobiography.

The highlight of 2022 was the birth of our first two great-grandchildren, Nina Irene, born on February 9 in Arkansas, and Vander Sage, born July 7 in Maryland. We are over-joyed to welcome these new additions to our family and look forward to watching them grow and thrive.

Leroy did have some health problems this summer, but he made a quick and complete recovery from both his inguinal hernia surgery and knee replacement surgery. He is happy to be jogging again. June also has some health concerns that she will be addressing early next year.

We wish you a meaningful and we hope the coming year brings you health, happiness, and blessings.

With love,

June Seat, Founder & Friend, APJapan

親愛なる友人たちへ

年の瀬に思うことは、私たちを支えて下さった方々からの愛と与えられた祝福への感謝です。皆様にとっても2022年は良い年であったことを願います。私たちは84歳と85歳になりましたが、感謝すべきは健康であるということです。私達は、執筆活動が続けており、これができる力が与えられていることに感謝しています。夫のリーロイは「私のいすからの眺め」というブログが続けており、私は自叙伝を執筆中です。

2022年の一番の出来事は、初の2人のひ孫の誕生でした。ニーナ・アイリーンは、アーカンソー州で2月9日に生まれました。そして、ヴァンダー・セージは、メリーランド州で7月7日に生まれました。家族にこの二人を迎え入れることは、大歓迎なことであり、彼らの成長を見届けられることを楽しみにしています。

夫は、夏に健康面で問題がありましたが、鼠径ヘルニアの手術と膝関節置換の手術の両方の手術を終え、早期に完治しました。彼は、またジョギングができようになって喜んでいますが、私も健康面で気になることがあります。それは、来年の初めの頃に報告しようと思っています。

皆様にとって有意義な新しい年が健康と幸せと祝福をもたらすものとなりますよう願っています。

愛を込めて、

ジューンシート

APジャパン創始者 友人

(翻訳：中村 聖架)



2022年11月 リーロイ&ジューンより (リバティの自宅にて)

やさしい精神分析 子供の心をどうひらくか (木田恵子著)

つい最近、読んだ本です。「やさしい云々～」と書いてあるので手軽に読めるかと思いきや、これがなかなか手強くて、一気に読もうと思っていたのが大間違いでした。なんとか読破しましたが、まだよく理解できていないところも多々あります。私たちはリーダーとして講座をしたり、お母さんの話を聞く中で、これはどのように考えたらいいのかと迷ったり、わからなかったりすることもあります。この精神分析的な理解というものを知っておくと、役に立つのではないかと考えて筆をとりました。心理学にはいろいろな学派がありますが精神分析って不思議な面白さがあります。

ご存じのように「精神分析」は精神科医のジグムント・フロイドが創設しました。フロイドはAPの考えのベースになっているアドラーと同じ年代に生きた人です。元々神経症の治療から始まった体験的な学問と言われますが、そのフロイドに学ぶために唯一日本から留学したのが古沢平作先生。その古沢先生の弟子になったのがこの本の著者である木田恵子さんです。木田さんは他にも本を出版されていますので、違う本にもチャレンジしてみたいと思っています。

実は1990年発行のAPのテキストには、生存：人間の根本的目的の中で「フロイドが人間の心の中の無意識の世界奥深くに、性と闘争心とが原始的な衝動として潜伏しているのを見出したのは、この「生存」との関わりに照らして考えてみると、よく理解できます」と書いてあります。

さて、木田さんの著書の「無意識は行動に現れやすい」という箇所、たいへん興味深い症例が書かれています。それは「マーちゃんの箱」といって、中をのぞかないではいられないという強迫行為のある少女の話です。(紙面の都合上、文章を少しカットしたところもあります)

「この少女には半年前に亡くなったマーちゃんという妹がいました。マーちゃんは生まれながらの植物人間でこの子を生かすために病院の先生と母親が献身の努力をしましたが、ついに半年前に亡くなってしまったのです。母親はマーちゃんのお棺にすがって、身も世もない嘆きかただったと言います。少女もマーちゃんが亡くなった時、母親と同じようにとりすがって泣きましたが、それ以来少女の強迫行為が始まりました。

おそらく少女は母を自分から取り上げて独占しているマーちゃん存在に激しい増悪を持ったのでしょうが、マーちゃんに一生懸命な母を見ては、この増悪を抑圧せざるを得なかったのでしょう。

それでなくても利口な子どもは親の気持ちを敏感にとらえて、弟妹に対する嫉妬や反感を抑圧します。(分析で抑圧というのは無意識に抑えていることが全く本人には意識されていません。単に理性で抑えて、意識的に我慢している場合は抑制といい、抑圧とは明確に区別しています)

マーちゃんが箱に入れられて運び去られたことで少女は安堵と喜びを感じたに違いないと思われそうですが、この感情ももちろん抑圧されてしまったとみるべきでしょう。母親もまた植物人間の赤ちゃんを重荷に感じて、その消滅を願い、その感情を罪悪感に従って、抑圧したと考えられます。(母親の異常なほどの泣きずり方を考えると、反動形成からの行動とみることができる)

少女が箱さえ見れば開いてみたくなるのは、マーちゃんをさがし求めているようでいて、無意識はその中にマーちゃんがないことを確かめて安心しているのではないのでしょうか。それなら治療としてはマーちゃんがいなくても、少女さえいてくれたら幸せだということをお母さんが少女に伝えることがいいのではないのでしょうか。後日、少女が「マーちゃんの箱」をやったとき、お母さんは少女を抱きしめて、「マーちゃんはもういないけど、お母さんはあなたさえいてくれればいいの」と言ったそうです。その結果、いっぺんに効果が上がり、少女の強迫行為が消えたそうです。

感情って、なんてややこしいのでしょうかね！子どもは生まれた時から、いえ胎児の時から親の感じていることを共に感じているといわれています。その逆もまた然り。これって響き合うというか、感情を共有してることですよね。それが、お互いの要求や欲求が食い違ってくると、子どもの方が我慢したり、親の気持ちを察したりして、親に合ってしまうということが起こってきます。これもお互い様なのでしょうが、私たち人間は、自分の本当の気持ちや感情だけはわかってほしいのではないのでしょうか。

この本を読みながら、子どもが自分の感情や気持ちをうまく表現できなくて、わがままを言ったり泣き叫んだり、かんしゃくを起こしたりしても、親はじっくり気長に待ってやり、話を聞いて、気持ちに寄り添ってあげることが本当に大切なんだな～と思いました。

(Toshiko)

～講座を終えて～
感想文と評価アンケートのご紹介

まず、APと出会い、学べたことに感謝です。
ただ、実際には、家庭の中でAPを活用していくのは難しく、少しずつ変わっていったらと思っています。

長男に対して厳しかったところは、APを受講して少しは変わったかな～？と思ったり、逆に次男に対しては厳しくなっちゃったかな？と、不安になりますが、親子関係がうまくいくように日々、思い返していきたい、いきます！

(KM)

毎回、参加するのが楽しみでした。リーダーさんに話を聞いてもらったり、グループの方の話を聞けたりする中で、「子育て」を新しい目線で客観的に考えられるようになったと思います。客観的になることで、自分のことを振り返ることができたりして、気持ちに余裕が持てるようになりました。

もっと学ぶべきところはありますが、学んだことを実践できるようになりたいと思います。

(SF)

「子どもたちと丁寧に関わりたい」と思い、受講させていただきました。受講して思ったことは、子どもとの関わり方はもちろんですが、まずは自分だということも学ぶことができました。APで学んだ内容は年齢を問わず活用できるので、これから先の子どもたちやパートナーとの関わりで、どんどん活用し、より良い家族関係を築いていきたいと思っています。

(TM)



1) 親子関係についてあなたが新しく学んだことは何ですか？

平等であること一頭ではわかってるつもりで、「親だから」と構えていたところがあったと思います。

親子の平等と民主的な子育て
感情のコントロール

2) 人間関係に役立つと思われるものはどんな概念や知識ですか？

丁寧なお願い 誰の問題かを考える、感情を共感する。自分のメンタルを自分で整えること。
共感、傾聴一人の話を聞くことが実は自分のためになっていくことが多いと感じた。
思いやり一家族のあり方が周りの人にもつながっているということ。まず家族を大切に。

3) このコースを、今後より効果的にするために具体的な意見をお聞かせください。

ロールプレイはなかなか恥ずかしくてできなかったが、もっとたくさんあったらいいと思う。
ファミリーミーティングをする。
APのテキストを定期的に見直す。

4) その他、コメントがあればどうぞお書きください。

毎回貴重な時間でした！ わが家の「和」が少し良くなって、変わっていきけるような気持ちです。
APを学べて良かったです。グループの方の話を聞くのも勉強になりました。先生の失敗談も「ふふっ」と、笑顔で話されていたのは、とても励みになりました。

とても楽しい講座の時間をありがとうございました！(TN)

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～

私たち夫婦はこの春から二人でAP講座を受講しました。私たちの家族は死別・離別を経てそれぞれの実子があります。子どもにとっては途中で養育者が代わったステップファミリーです。

ステップファミリーやひとり親、事実婚なども珍しくない世の中になりましたが、再婚当時はひとり親家庭ほど相談窓口が地域にありませんでした。ステップファミリー特有の悩みや相談について、友達や親にもなかなか理解が難しいという事を実際に体験してきました。APに出会いステップファミリーにこそ活かせる方法をたくさん学ぶことが出来ました。私がそうであったように安心して相談や支援を受けられる事、そんな地域に根差した活動をしたいです。いろんな家族のカチがある事を、自分とは違うけれどもどれもあっていいんだよ、みんな違うんだよという事を子どもたちにもぜひ伝えていきたいです。

私たちは子連れ再婚をして楽しいときもありましたが、子どもの事となると意見の食い違いや、互いの正しさがぶつかり合って喧嘩をすることが多かったです。意地悪をしようという気持ちからではなく、その時の最良の事をしてきたのだと、今までの自分たちを受け止めて、夫婦関係の修復をしました。APを学んで、子どもの事で同じ地図を見ることができるようになり、喧嘩がビックリするほど全くなくなりました。意見の違いは話し合うことで解決に至るようになりました。自分を知り感情のコントロールが上手に出来るようになりました。

子どもたちひとりひとりにこれまでの事を謝罪をして、これからはAP的な子育てのやり方であるあなたの良いお母さんになるように勉強するねとお手紙を送りました。両親のことも、両親もそのまた親も民主的な子育てのやり方を知らなかっただけだと知り、わたしの両親もわたしにとって最良の事と願って良かれと思ってやってきたんだと知り、あの時のわたしはつらかったんだけど、その悲しみを自分で受け止めて、両親に感謝しているよと伝えることが出来ました。

これからも、何か決める時はAPの地図を手と一緒に広げて進む方向を決めていきます。APを夫婦で学んだ一番の大きな実りはこれでした。これからも大切に育み、失敗をも友達と温かく受け入れ、実践したいと決めています。APで学んだように大切な友達と接するように温かなコミュニケーションを、家族や家族と思えるような

大切な人たちと日々の生活の中で実践したいです。

私の子どもたちは個性を尊重する事が重要視されており、自分たちが子どもの頃のように個性は二の次で協調性の強要といったような教育ではありません。（もちろん協調性がダメという事ではないのですが、自分をないがしろにしてまでやり続けると自分を見失う事がありますね）先日、運動会を観に行き、校長先生のお言葉にとっても印象的な場面がありました。どちらのチームが勝ったや負けたという結果ではなく、まずねぎらいの言葉かけの時間がありました。それはこんな言葉でした。

「これまでの練習から準備、そして本番を頑張ってきた自分へまず拍手を送りましょう」

この後、子どもたちは自分自身に拍手をします。そのあとにお友達にも。まず自分を大切にできると、自分とは違う相手の事も大切にできるんですよ。この暖かなやり取りを見守りとっても感動しました。

また進路説明会に参加した際には、現在の高校3年生の生徒は全員マスク入学をしてきた学年で、コロナ対策で行事が全て中止。健康のために我慢してきたそれだけではなく、3年生になってからこの先の進路の志望動機を記入できない子どもが大変多いということを知りました。学校は学習だけではなく、WITHコロナ「新しい生活様式」の中でも、大変進んだこともありました。オンライン授業やオンライン宿題です。それぞれに合った方法を選択することが出来るようになりました。伸び盛りの子どもたちには、この数年間は大変狭い制限の中の自由だったかと思いますが、それぞれが折り合いをつけて、また工夫を凝らして生活してきた事をポジティブな事実としてとらえて、今ここ、この瞬間を大切にしてください。これから何をやってみたいのかどんなことがしたいのかを温かく支援しようと、子どもの心のドアをノックして、愛情を持って話を聴く時間を大切にしようとして行動しています。

励ましの伴走をしてくださった穴井さんと、一緒に学ぶ仲間として頼もしい成長を真横で感じられたパートナー、大切な子どもたちにとっても感謝しています。

京都府京都市在住 中村 幸代(なかむらゆきよ)

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～

最近の子どもの状況については、昔に比べ環境が恵まれて、豊かになったのは喜ばしいことですが、反面、あらゆる選択肢が増え、誘惑も多く、複雑化しているように感じます。子ども達にとっては、生きていく目的が、ただ単に元気に遊んで、食べて、眠って、健康に暮らすだけではすまなくなっている子も多いと感じます。自分からすすんで好きなものを選び、人生を謳歌して過ごしていける子はいいいと思います。しかし、そこに”その子の意志、気持ち”が抜けてしまうことも多々あるように思います。親の期待であったり周囲の願いであったり、それを背負いきれずにいる子や、反対に意志ややりたい気持ちがあっても、許されない状況、環境にいる子もいます。そのひずみをどのように解決していくかを考え、たどりついたのが私にとってはAPでした。

自身の子育てを振り返ってみると、子どもの気持ちを十分汲み取れていたであろうか、独裁的な方法で子育てしてはいなかったか、また、勇気づけの言葉がけができず、勇気をくじくような言葉がけをしていたのではないか、壁のないコミュニケーションを心掛けていたであろうか等、いくつかの反省点が湧き上がってきます。

今から思えば（幸いにも）長男は親の作った厚い壁を思春期に反抗期という形でものの見事に壊してきました。敷かれたレールは歩きたくない！普通とは何だ！と気持ちをぶつけてきました。親としてはその当時はとても辛い日々でありましたが、その日々があったからこそ、現在は自立して強く生き、すべて自ら選んだ人生を謳歌しています。

次男については、反対に放任に近いところがありました。好きな事を好きなだけして、成績は？？だったが、自ら好きな世界で頑張っています。昔、塾に行けば居眠りし、英単語が覚えられずに叱っていましたが、今では何十分もかかる義太夫節を覚えて舞台上で語っています。

その当時は必死で子育てしていましたが、今から思えば、ひどいものです。APを学んでからはなおさら感じます。もっと早くに知っていたら…しかし、反対に知らない間に自然と育った点もあります。子ども達はセルフエスティームが育ち、勇気をもっているいろいろなことに挑戦している姿があるということです。また他者を思いやる優しい気持ちも育っていました。このことについても、APを学ぶうちに説明できることがわかりました。マイメッセージで親の思いを伝えたり、楽しい時間を持つようにしてきたことなどです。

アドラーの考え方が主で、他の考え方も含めています。子育てだけでなく、人生についても学ぶことが多々あります。原因ではなく、目的を常に考えること、つらい状況であっても「じゃあ、どうしていくか」と前向きに考えていくことなど、生き方についても学び中です。

自分がかつより早く知りたかったので、今、一生懸命に子育てをしている方々に少しでも伝えることができたならリーダーの勉強を始めました。一人でも多くの親御さんが、自分の子どもに「勇気」というプレゼントが渡せますように…

まだ、わかっても行動が伴わない点が多々ありますが、歩みを止めず学んでいきたいと思っています。

愛知県名古屋市在住

澤井 佳代子(さわい かよこ)



どなたか、わかりますか？

まだまだお元気です！

DVDでお馴染みの川平先生と奥様ですよ～

この写真はもう10年くらい前？

つい最近、NHKの朝ドラにもお孫さんと一緒に出演されましたね。いつまでもお元気でいてほしいです。

寒い日は

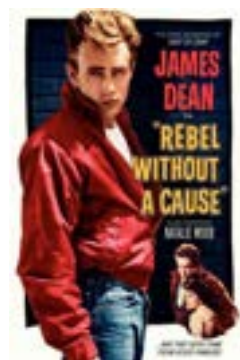
おうちでCINEMA



今日はたまのお休み。だけど外は寒そうだからお出かけは、、、そんな日は読書もいいけど、気になっていた映画をゆっくり観るチャンスです！APといえば『家族』。さまざまな家族のかたちを描いたおすすめ映画をピックアップします。皆さんはどれがお好みですか？

ワンダー君は太陽 (2018年公開)

外見に障害があるものの、その他は普通の少年であるオギーとその家族の物語。外見が人と違うことで受ける困難に立ち向かう家族の姿に勇気をもらえます。主人公のオギーはもちろんのこと、彼を中心とした登場人物の心の動きにも注目して観てください。全世界で800万部の大ベストセラーとなった小説を映画化した作品です。



理由なき反抗 (1955年公開)

大人に対して、また社会全体に対しての不満を持っていた当時の若者たち。その心を代弁してくれたジェームス・ディーンの名演でも有名な作品です。『理由なき反抗』というテーマはあくまで大人目線からのもの。気づいていないだけで理由はそこにあったのです。大人（特に父親）の、子どもに対する無理解・無関心というテーマ性が多くの共感を呼びました。

コーダ あいのうた (2021年公開)

タイトルのCodaは「Child of Deaf Adults」(ろう者の親を持つ子ども)の意。家族で唯一の聴者で音楽好きの娘ルビーは、家族の耳となって仕事や身の回りのことをほぼ全てサポートしていた。歌の才能を認められ進学を夢見るルビーだが、ルビーが家を離れることは家族が社会とのコミュニケーションの手段をなくすことを意味する。家族全員がそれぞれの立場で想い、最終的に選んだ道とは・・・。



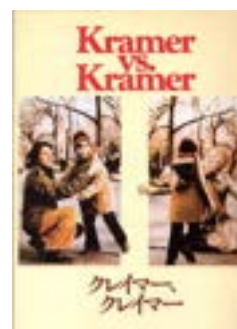
ライフ・イズ・ビューティフル (1999年公開)

ユダヤ系イタリア人のガイドは小学校教師のドーラと駆け落ち同然で結婚。息子のジョズエにも恵まれ幸せな生活を送っていた。しかし戦況は次第に悪化し、3人は強制収容所へ送られてしまう。幼い息子を守るため、ガイドは嘘をつき続けるのですが……。厳しい状況下での家族愛に心揺さぶられる物語です。

クレイマー、クレイマー (1979年公開)

「失われた人生を取り戻したい」と突然家を出る妻。残された仕事人間の父テッド・クレイマーは慣れない家事と育児に奮闘しながら、息子ビリーとの絆を深めていく。しかし妻が再び現れ子どもの親権を主張し法廷で争うことに。

女性の自立、ワーカーホリック、離婚など70年代のアメリカで表面化していた社会問題を取り上げた作品。みんな悩みながら生きている、そんな人生の奥深さを訴えてくるヒューマンドラマです。



～リーダー研修会in関西のお知らせ～

2月4日（土曜日）にリーダー研修会in関西を開催します。今回、初めての開催にもかかわらず、総勢13名のリーダー、トレーナーが集まることになりました。皆さまにお会いできることを心待ちにしております！

日程：2月4日 10時から16時 その後交流懇親会予定です。

会場：お気軽会議室大阪梅田 大阪市北区芝田2-3-16NLC北梅田ビル301号

参加費：10,000円（懇親会費&懇親会）研修会のみ 6,000円

今年度は例年と同じように6月には関東で、10月には福岡で研修会を開催する予定です。これまでなかなか研修会に参加できなかった方は、今年はぜひ参加してほしいと思っています。年間を通して3回のリーダー研修会ですので、どこかの会場でお会いできるの楽しみにしております。



あとがき：

2023年もあっという間にひと月過ぎてしまいました。もっと早くから原稿を書いて、備えておけば、こんなに慌てなくてもいいのに～と、毎回リンクを編集しながら反省しています。パソコンに向かいながら、さて、このページには何を書こうかと、考えつつキーボードを打ちますので（ブラインドタッチはできません！）、後でできた原稿を読み、「こりゃ、だめだ！」と全て破棄することも多々あります。スラスラと文章が書けるといいのですが、凡人には思ったようにはいかないものです。このように下手な文章でも、リンクを読んで下さる方々の役に立てれば幸いです。

NO97 新春号、本日やっと発行です！（Toshiko）



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。

© 2023 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

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。