

本当の賢さとは？・・・

賢い人とはどんな人でしょうか。学校の勉強ができる人？ 仕事ができる人？ 要領がいい人？それとも何かに秀でてる人？適応力がある人？ うーん、どうでしょうか。

私はKさんのような人を「賢い人」ではないかと思うのです。KさんはAP講座を受講して20年近くになりますが、職場でコツコツとAPを実践してきた人です。初めてお会いした時の印象は、控えめで自信なさそうな印象でした。けれど、ここ数年とても変わられたと思います。表情はお会いした当初よりも明るくて生き生きしているし、年齢よりもずっと若々しい。それに力強さも加わったような気がします。私には心が自信に満ちているように見えるのです。当然、時には自身の悩みも吐露されますが、その時の自分の想いや気持ちをしっかりと振り返り、自分を勇気づけて再び前を向いてチャレンジされている。まるでAPを楽しんでおられるようで、彼女をみていると、私は人間の可能性（成長）を信じられるし、勇気をもらいます。

AP講座のテキストの中に「人間は単に生存するだけではなく、精神的、知的、社会的、心理的な面で自己を成長させていく能力を持っているところと言ってよいでしょう。この人間独自の能力があるからこそ、人は人生に意味を見出し、そして繁栄していくことができるのです」という箇所があります。彼女を通して、まさにその通りだな〜と。「APはいい！APは素晴らしい！」そう信じて、実践し続けている彼女の賢さに心から頭が下がる思いです。

なかには「わかっているけどできない」という人もいますが、できなければわかっているとは言えないし、厳しいようですが、それはわかっていないのと同じではないかと思います。KさんはきっとAPの良さや素晴らしさを実感されているのでしょう。それは実践している人だけが感じることもかもしれません。自分を豊かに育ててくれるAPプログラムはよいとわかっているでも実際にやり続けなくては効果は期待できません。しかし、やり続けることの何と難しいことでしょうか！何回も受講して、やり続けているKさんを私はずっとみてきて、本当に賢い人ってこんな人かもしれないと思うのです。

他にはどんな人を賢い人と言うのでしょうか。心理学者ダニエル・ゴーマン著に「EQ心の知能指数」という本の中に「EQとは人生をより良く生きるための能力（賢さ）」と書かれていました。「EQが人生に差をつける」というくらいEQは重要な資質らしいです。その詳細を紹介すると、

- ①自分の本当の気持ちを自覚し、その気持ちを尊重し、心から納得できる決断を下す能力
- ②衝動を自制し、不安や怒りのようなストレスになるような感情をコントロールする能力
- ③目標の追求に挫折したときでも、楽観を捨てず、自分自身を励ます能力
- ④他人が感じている気持ちを感じとれる（共感）能力
- ⑤集団（グループ）の中で調和を保ち、協力し合う社会的能力

この5つの能力を「EQ心の知能指数」と呼んでいますが、こうして書いてみると、なかなか面白いでしょう。要するに「どのようなときでも前向きに考え、自分を勇気づけること」「自分の意志で選択し決めること」「自分の気持ちを大切に、そして他の人とも協力し合うこと」これはまさに「勇気 責任感 強気精神」間違いなくAPと同じなんです。IQとはまた違った心の知能指数EQは、人生をより良く生きていくことが出来るだけでなく、心豊かに、幸せに生きていくためにも大切なものだと思います。

人生、幸せに、そして賢く生きていきたいものですね！



♡ハローフレンズ♡

Mr. & Mrs. Cardinal: A Model

On Sunday morning a TV program of bird songs came on, with photos of various birds who came to a feeder. Each bird had h/h own style of eating and singing which was fascinating.

I think we all agree that nature and the songs of birds are good for our mental health. I always feel uplifted after a walk through our Canterbury Park where many birds are making their music.

Of all the birds, my favorite is the Northern Cardinal. The Cardinal couple's feathers are very different. The male cardinals are bright red, which happens to be my favorite color. Mrs. Cardinal wears much more subdued colors.

One thing I find interesting is that the cardinals are monogamous. The male cardinal begins singing in late winter, declaring his territory from a tall tree. Then comes his very loud mating call. If they are at a feeder, it is fun to see the male put a seed into the female's beak. It honestly looks as if they are kissing.

Once they pair up, they stay faithful to each other. The female selects the location, designs, and builds the nest while the male brings her twigs, straw, and other materials.

After 3-5 eggs are laid in the nest and the mother bird is keeping them warm, the father bird busies himself by bringing her food. The mother bird sings in her soft voice while sitting on the nest.

After the baby birds are hatched, the father spends time bringing them food, and he also teaches them to sing. The mother helps with the feeding, but also is busy searching out another nest site for the next batch of babies.

Mother Cardinal always wants a new nest, and after the father sees to it that the young birds are out flying on their own, he comes to help with the next nest. They raise 2-3 batches of babies a season.

I don't know if the Northern Cardinals are unique among birds, but their care and attention to each other and the cooperation they display in raising their young is a good example for other birds, and also us humans.

As a mother whose children have long since "flown the nest" I do feel sorry for the Cardinal pair who have spent so much time and effort caring for their eggs and the young birds, but never relate to their grown children. I'd like to share the joy of doing that with the Cardinals!

--June Seat, APJapan Founder & Friend



カーディナル夫妻：理想的な夫婦

日曜日の朝のテレビ番組から鳥の鳴き声が聞こえてきました。餌を与えている人のところへやってきた様々な種類の鳥たちの写真が映し出されていました。鳥たちはそれぞれに鳴き方や食べ方が違っていました。

自然や鳥の鳴き声は私たちを精神的に健やかにしてくれるものとして皆さんも同意されることと思います。私はたくさんの鳥の鳴き声が聞こえるカンタベリー公園を散歩した後、気持ちがとても軽やかになるのを感じています。

鳥の中でも私のお気に入りにはノーザンカーディナルという種類の鳥です。カーディナルの雄と雌の羽の色は大きく違います。雄は私が大好きな鮮やかな赤色をしています。雌のカーディナル夫人はもっと控え目な色をしています。興味深いことにカーディナル夫妻は、一雌一雄なんですね。雄のカーディナルは冬の終わりの頃から鳴き始めます。高い木の上から自分の縄張りを鳴いて伝えます。その後求愛の大きな鳴き声を上げます。飼育されている鳥を観察すると雄が雌のくちばしの中に種を入れている様子が見られます。まるで本当にキスしているかのように見えます。

一度夫婦になると互いに忠実に仕え合います。雌が巣の場所とデザインを決めて巣を作り、その間、雄は小枝やワラなどの材料を持ってきます。3~5個の卵を産み、お母さん鳥が温めている間、お父さん鳥はせっせと餌を運んできます。お母さん鳥は巣の中で優しい声で歌います。

赤ちゃん雛が孵るとお父さんは餌を運んできて、鳴き方も教えます。お母さんは餌を上げるのを手伝いながらも、次の雛のために巣作りの場所を探して回ります。

カーディナルのお母さんはいつも新しい巣を作っています。お父さんは雛たちが十分に成長し、ひとり立ちできると判断すると、新しい巣の手伝いにやってきます。彼らは季節ごとに2~3群れの雛を育てます。

ノーザンカーディナルが鳥の中でも独特なのかどうかはわかりませんが、お互いに対する配慮や思いやり、そして雛を育てるための協力は、他の鳥にとってもまた私たち人間にとっても良い模範です。

ずいぶん前に子どもたちが「巣立った」母親としては、卵や雛たちの世話のために多くの時間と努力を費やしたカーディナル夫妻が成長した子どもたちにつき合えないことを気の毒に思います。私はカーディナル夫妻にその喜びを分かち合いたいと思います。

ジューン・シート、

APジャパン設立者&皆さんの友より

翻訳：中村聖架

リーダー研修会 in 関東 今年も開催しました！

2023年7月1日(土) 東京都渋谷区某会議室にてリーダー研修会を開催しました。1年ぶりの関東リーダー研修会。今回も午前と午後に分けて自分と向き合うワークを行い、皆で分かち合いました。初めて参加される方もそうでない方も、新たな自分の側面に気づき学びを深められた時間になったのではないかと思います。夜の部の懇親会も大いに盛り上がりましたよ！

～感想～ (一部抜粋しています)

皆さんとの分かち合いは目から鱗でした。まず記入の仕方に関してですが時間配分を熟慮しなくて、また臨機応変に考えることができず、ただ思ったことの一点に集中して書いていましたので、もっと全体を考えながら書くべきだったと思いました。時間配分は今でも課題です。そして、ワークショップで分かち合った内容は今も時々イメージして頭に浮かびます。このポジティブさ(^ ^) やはりAPを学んでいて良かったと思いました。

(研修会で行った) 2つのワークは、どちらも「体験学習」と呼ばれるものだと思います。自分がその場で体験しながら、そして「気づきと学び」を深めていくというものです。そして、その場にいる人たちへの理解と自己理解が深まります。また交流が深まり、仲間意識も強まる、などいいことづくめのワークでした。AP講座もこのようなやり方で進めていきたいとあらためて思いました。リーダーズガイドを読んでいると、ポプキン博士も体験学習の要素を取り入れているのがわかります。今回のワークは、学びながら、お互いの親しみや信頼を深めることが出来て、本当にいい時間でした。以前リンクに載せてくれた「ジョハリの窓」を思い出しました。自己開示をして、相手からのフィードバックを受け入れて新たな自分に気づく。そうやって自分の内面をも開き、自分を知ること、潜在的な未知の自分が現れてくる。そんな時間でもありました。

安心感の中取り組めた2つのワークが、どちらもAPと共に過ごした自分の成長を感じるものになりました。そこから気づいたことは、

①今の自分で大丈夫なんだな

②人生をどう生きるかは選ぶことができる

③これまでの人生さえどう解釈するかは選ぶことができる。

価値ある時間をありがとうございました。

研修会に参加して改めてAPが大好きと実感しました。ワークでは自分自身と向き合う良い機会になったと共に、人生100年時代をどう生きていくのかワクワクしながらプランニングするチャンスをいただきました。ワークを分かち合うことでより理解が深まり、相手のことも自分のことも必ず新たな気づきがあることを実感しました。サンフランシスコから飛んできた甲斐がありました。学び合い、分かち合い、共に成長する大切なこの3つを研修会で再認識しました。

ワークをする中で自分と向き合い、また皆様の話を聞くことで新たな学びを得ました。安心して自分を出せるAPの集まりは、とても暖かく、安心安全な場所となっています。



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～

現在母子生活支援施設で母子支援員として母子の支援を行っています。母達は様々な傷つきを抱えて入所してきます。その中で子どもの様々な問題に直面した時、背景には家庭の問題があり、母自身の生き立ちや満たされていない面が影響していることを感じる事が多くあります。散らかった居室、母は食事準備もできず子どもは寝ている母の横で自分で居室にあるパンなどを食べて過ごしている子どももいますが、それがその母子には当たり前で、子どももそのことに対して不満を言うようなこともなく過ごしています。支援者としてはそれが当たり前ではないことを母子へ伝え、お手伝いをしたりしていますが、その中で母に対してできないことを責めるのではなく、できていることを褒め、母に対して子ども時代にしてもらえなかった勇気づけを心がけています。

子どもは大人の関わりで変わってきます。母が変わるのは時間がかかりますが、諦めずAPで学んだ方法で関わっていきたいと思っています。私生活では小学3年生の男の子を育てています。子育てに関して愛情があれば育つと思っていましたが、実際は悩むことも多く、講座を受けている最中に沢山話を聞いてもらいました。聞いてもらうことで気持ちが楽になることが多く、気の弱い子だと思っていたのが、優しく、正義感の強い子であると転換することができ、マイメッセージの大切さを感じています。やはり家庭教育は大人になっても影響が大きいとても重要なものであることを実感しています。

今後APの学びを仕事や私生活に活かしていけるよう今後も学び続けていきたいと思っています。野中先生、廣瀬さんとの出逢いに感謝しています。ありがとうございました。

八王子市在住 内藤珠美

「孫育ても、APで！！」

今年の2月末、三女が里帰り出産のために帰省した。6月までの4ヶ月近く、三女と3歳の孫と初めて同居することになった。これまで数日間くらいは一緒に過ごすことはあったので安易に考えていたが、孫育ては実に手強かった。初めの数日間はお互いに遠慮があつてか、付かず離れずのいい関係で特に問題もなかった。しかし一月を過ぎる頃から孫の甘えとワガママが始まった。

私は「APがあるから大丈夫！」と、思っていたが、APのやり方では効果がなかった。「わざと言う事を聞かない」「わざといけない事をする」「わがままばかりを言う」「思い通りにならないと泣き叫ぶ」全く手の施しようがない！私も三女も何回も同じ事を言って教えるが、孫がへらへらしているときは、二人とも大声で、「やめなさいって言ってるでしょ！」と怒鳴っている。私は「叩かない、脅さない、怒鳴らない」しつけを推奨しているけれど、場合によっては“怒鳴るのも仕方ないか！”と思うこともしばしばだった。三女、孫、じいじと私のそれぞれがストレスを抱えてしまった。そのような中、休日に長女夫婦が孫を遊びに連れ出してくれた。そのお陰でそれぞれが冷静になることができた。感謝！感謝！である。やはり、子育てはみんなで協力しなければいけないのだとつくづく思った。

毎朝、保育園に行くまでに、あれこれと周りを困らせる孫をみんなでなだめすかせて送り出す。あ～、子育てってこんなに大変だったっけ？ 毎日クタクタに疲れたよ～。

「孫は来てよし、帰ってよし」と昔から言われるがなるほどと思う。家族四人で帰る時、孫が泣いたらどうしようと心配していたが「バイバ～イ」と元気に帰って行った。

さて、一時は「APはこの子に役に立たない」とがっかりしたが、私がせっかちで、すぐに効果を期待していたからである。3歳の子どもに即効果を求めるのは間違っていたと思う。何回も、何回も繰り返しAPをやり続けること、言い続けることが大切なのだつくづく痛感した次第である。これからも孫との関わりで修行が続く！（T・N）

ポプキン博士来日!!!

ティーンズワークショップから (1997年5月19日 in東京)

A 10代の子どもの4つの仕事

- 1、子ども自身、自分が性的な活動があることを受け入れること
- 2、自分のアイデンティティの確立
- 3、人生に対しての価値観を作っていくこと
- 4、生活するという事



B 今、なぜAPなのか?

日本でも子育てを学ことはまだ意識に低いと思われる。「何で今更?」「私ができていないとでも?」「何か間違っているとでも?」と言われそうですが、少しずつ人々の意識が変わってきつつある。どのような職業の人もトレーニングをします。レストランのウェイトレスでさえ、ある一定の期間訓練を受けるのです。子育てはウェイトレスと同じくらい難しいですか?同じくらい大切ですか?子育てでも大切な仕事であると考えれば、トレーニングが必要ですね。

トレーニングを受けることは非常に大事だと思います。あなた方はトレーニングを受けていない先生や弁護士、ドクターのところへ勉強や治療を受けに行きますか?長い間、親になるためのトレーニングを受けなくてもよいと思われていたのです。しかし、トレーニングを受けていないために、親はイライラし、怒り、自分に何か原因があると悩むことになるのです。

トレーニングを受けるということは

※感情のコントロールやストレスの発散を学ぶ

※子どもにどのように教えれば効果的かを学ぶ

※親がパニックにならず、対処を考えることが出来るなど他にも効果を大きい。特に10代の子どもの関わりにおいて、大変重要です。アメリカでは配偶者にも効果的だと言われている。

C 問題のほとんどがアメリカの問題では?

世界は今、たいへん狭いのです。そして今やどの国でも同じような問題が起こっています。反発、暴力、アルコール、麻薬など。特に麻薬は難しい問題です。多くのティーンが中毒になっている。他には事故、これは飲酒運転がほとんどの原因である。また学校の中途退学者、性の問題からのリスクである妊娠、中絶などがある。特に性については深刻です。現代はテレビ、SNSなどにより性的メディアが多くなっている。年間10万人のティーンが妊娠しています。そして性的な問題が原因で過食、拒食になり、多くの子どもたちが戦っているのです。そして、残念ですがアメリカでは26分に一人の割合でティーンがエイズに感染しているのです。現代では肉体的に早く大人になるということが問題の一つかもしれないと思う。ティーンは心理的あるいは精神的にはまだ子どもである。

また問題の一つに親が離婚した家庭も多く、経済的な問題もある。また再婚した場合、義理の父母、義兄弟に合わせなければならないストレスも多いのです。がっこの中退者も多く、また卒業しても基本的な知識が身につけていなかったり、仕事をするということがどういうことなのかわかっていないティーンが多いのが問題です。ですから仕事に対する満足感もありません。

ティーン50万人が自殺未遂を起こし、5000人が自殺していますが、本当は死にたくないのです。これらの問題の対処の方法はたいへん難しい。しかし、親がどうすれば子どものいろいろな問題に対処していけばよいか、次第にわかってきたのです。つまり親の教育が大切になってきたのです。

10代はホルモンの影響もあり、感情のジェットコースターに乗っているようなものです。時には幼い子どものように甘えたり、次には騒いで全くいう事を聞かないで反抗します。このように心身の変化の激しい時期だからこそ、大人の導きが必要なのです。親はわが子が責任感のある自立した大人に成長し、自分なりの価値観を持った人間に育てるよう、努力すべきです。

D 思春期の子育てにあたり、

- ①性的な活動がある事を受け入れる。
- ②アイデンティティを育てること。（親と離れ、自分は何者かを考え、再び仲間（同じ人間）として親の元に戻ってくる）
- ③人生にとって仕事をするということがどのような意味を持つのかを理解させる。つまり言い換えれば、これらは子どもが自分のこととして身につけなければならないこの時期の「仕事」でもあるわけだが、仕事に対してのやりがいや、満足感を知らない子どもが多いのが問題だと思う。

親はまず心をオープンにして、子どもの話を聞くことが大切です。本物の心の専門家は「ああしなさい」とか「こうしなさい」とかは言わないものです。そして親はいろいろな情報を子どもに提供しなければなりません。子どもはそれらのやり方が自分に合ったもの自分にベストなものをピックアップして、それ以外のもの自分に合わなければ捨てるのです。ですから親はその子どもにどんな情報が適しているのか、あるいは必要なかを選ぶことが重要です。そして子ども自身が自分で問題を解決できるようにサポートするのです。

確かにこの時期の子育ては難しく、問題を持たない親はいないでしょう。子どもが責任を持った大人に育っていくように、親は効果的なしつけの方法を学ぶことが大切です。親は子どもにとって一番影響を与えるわけではないでしょうが、影響の与えることのできる身近な大人であることに間違いはないからです。親は効果的にリーダーシップをとらなければなりません。方法として、

- ①問題を予測すること
- ②子どもを尊敬すること
- ③コミュニケーション
- ④問題解決
- ⑤いろんなことに参加することへの応援（子どもへの協力）

これらはどのような社会においても大切なことです。しかし、人間はどんなに立派な親であっても間違いを起こすことがあります。もし間違った時には自分を責めず、怒らず「あーそうか」と間違いや失敗に気づくことが大切です。人間は多くの間違いや失敗から学ぶからです。親は自分の間違いや失敗に気づく、怒りを感じたら、その怒りのエネルギーはこれからのことに使う賢いやり方を学びましょう。

子育ての目的は子どもが社会で生き生き生きるため、つまり生存するために何が必要かということです。子育ての目的は親としての仕事がなくなることでもあるのです。子どもが生存し、繁栄していくためにはどのような子どもに育てるべきでしょうか？

- ①勇気：生きる上で全てに勇気が必要です。親は子どもに良いリスクと悪いリスクを教えなければなりません。なぜなら子どもは自分だけは問題を避けることが出来ると思っていますから。
- ②責任感：自分の義務（約束）を受け入れるように教えなくてはなりません。特に10代ではいろいろな選択が必要になってきます。
- ③協力：人間は一人で生きていくことができません。また一人よりも協力し合う方が成功率も高いのです。また「競争」よりも「協力」によって、良いものを作り出すことができます。家族の問題も皆で考えることが家族の結束を強くします。それには効果的なコミュニケーションが必要をされます。
- ⑤自尊感情：家族に愛されること、自分を信じること、夢を持ち実現すること。勇気を持ちいろいろなことにチャレンジすることによって、自尊感情（セルフエスティーム）も高くなります。

「勇気－責任感－協力－成功－自信」この繰り返しが成功のサイクルです。親がどういうリードを取っていくべきかがポイントになるでしょう。これは最終決断をする（いわゆるリーダーと呼ばれる会社の経営者や学校の校長にも通じることなのです）。

最後に、ワークショップにて米国麻薬虐待防止委員会が提案した10カ条を紹介されました。

（この10カ条は「思春期のより良い親子関係」野中利子著の173ページから175ページに掲載しています）

What a wonderful world

最終回 番外編

未知なる経験を求めて 我が家の新しい旅の記録



前回の掲載から早いもので〇ヶ月。すっかりご無沙汰しております。福岡在住トレーナーの畠中です。『What a wonderful world』は、旅が趣味である私のファミリー旅行記を、みなさまに勝手に共有するという大変自由な企画です。過去に読んでくださっていた方も初めましての方も「こんな旅もいいかも」なんて空想を膨らませながら読んでいただければ嬉しいです。

さて、2023年初春。世界を席卷したウイルスの猛威も少しずつ落ち着き、今か今かと心待ちにしていた時が訪れました。そう！旅に出よう!! 行き先はもう決まっています。花の都パリ。3年前、国境が閉じてしまったために泣く泣くキャンセルした旅のリベンジです。「家族でヨーロッパに行く」人生でやりたいことリストがまたひとつ消える瞬間が来ました。

家族旅行を計画するときはず、メンバーそれぞれのスケジュール管理が要です。留学中の、人、全寮制の学校の人、義務教育中の人、年中無休で仕事の人などなど、、、ばっらばらな家族のスケジュールを調整するのは至難の業。でもそこで挫折してはいけません！私の経験上、なんとしても旅行へありつけるには、約半年前からのスケジュール把握、そして家族全員での細やかな情報共有が必須です。一生のうちに何度行けるかわからない家族旅行。一人でも都合がつかないと計画自体がなくなったり、先送りにして結局行けなかったり。そんなことは絶対にしたくないのです！とにかく何がなんでも行くという強い決心のもと、家族全員の責任感や協力精神があって、今まででも実行にこぎつけてきたのです。

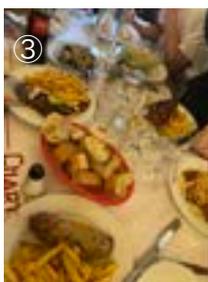
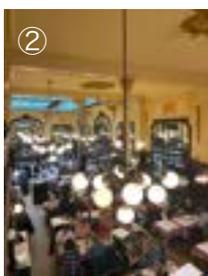
日程が決まればまず航空券の予約です。止まらない物価高と円安の影響で、チケットによっては目が飛び出るほどのお値段。ですが、探せばあるものですね。そこそこ手が届きそうで、乗り継ぎや到着時間もまあまあな航空券が。私はいつも[Skyscanner]というアプリを使って航空券を探しているのですが、私の住んでいる福岡からだと、アジアのハブ空港で乗り継ぎをする飛行機は時間的にも無理がなく、お手頃な値段で手配できることが多いです。みなさんも行ってみたい都市があれば、アプリを使って一度検索だけでもしてみると面白いですよ。検索するだけならお金もかからないですし、アプリを使っただけの妄想旅行は私の密かな楽しみでもあります。

あっという間に出発の日。留学先から参加の長男と高校を卒業したばかりの二男は、先にパリで合流し兄弟水入らずの時間を。それから3日遅れで、夫と私と二人の娘の4人が合流することになりました。合流した日はなんと（計算通りw）私の誕生日。100年以上の歴史を持つ大衆食堂『シャルティエ』でパリご飯をいただくことにしました。レストランできちんとした食事を摂ったのはその日くらいで、毎日の朝食はもちろんバゲットにクロワッサン、それにフレッシュなバターで大満足。夕食もスーパーのお惣菜にワインをホテルの部屋でといった感だと、レストランの予約時間に振り回されることもありません。そうして家族全員で、また時には個人やグループに分かれて、自由に美術館巡りやショッピングをすることができました。

約2週間の旅の目的は、新たな世界を体験すること。スマホの画面やSNSではわからないリアルな世界に実際に身をおき、感じ、考えることには、とても価値があると私は考えています。世界はすごく広くて、過去も現在もたくさんの人がそれぞれの人生を精一杯生きていて、その全員にとっても素晴らしい価値がある。そんな当たり前のことを当たり前に想える人であってほしい。これからの時代を生きていく子どもたちに私が望むことは、ただそれだけです。

5回に渡る連載も今回でおしまい。最後までお付き合いいただきありがとうございました。連載は終わりますが、これからも私の旅は続きます。旅の話の続きはまたいつか、どこかでお会いした時にでも♡

- ①花の都パリ。どこをとっても絵になりますね。②③老舗レストランでランチを。④何度食べたかわからないクロワッサン。こちらはストレーのもの。⑤ルーブルにいらっしやるかの有名なNike様。⑥モンマルトルの丘で家族写真。



えほんの紹介

娘と私の手づくり絵本
「かみさまからのおくりもの」 樋口 通子 (ひぐち みちこ)



私は丸顔で細い目をしています。娘の誕生以来、その目をさらに細めて、娘が、大した病気もせず、健やかに心優しく成長するのを眺めて、毎日楽しく過ごしてきました。ところが、娘が3歳になり、幼稚園に入った頃、私の丸顔に角が立ち、目がつり上がってきたのです。他の子と娘を比べる時にそうなるのでした。「よく泣く！ ゆっくりしている！ うちの子はダメだ！ なんとかしなくちゃ！」カッカとなった私は叱りました。結果は無惨でした。娘はますます泣いて、ますますゆっくりとなりました。でもこの経験は、子どもを親や社会の気にいるように変えようとするのは大人の横暴で、子どもの本来持っている個性を壊してはならないことを、私に気づかせてくれました。

いったんそう思うと、娘の「優しさ」は勿論のこと、“よく泣く”のも“ゆっくり”も大切なことに見えてきました。この手探りの育児が土台となって、この絵本のもとになった手作り絵本「かみさまからのおくりもの」ができました。お母さんが作った絵本ということで、娘はとても気に入りました。

数ヶ月経ったある日のことです。息弾ませて駆け込んできた娘が、「わたし、かみさまに“泣かない”もらったよ！ ころんですごくいたかったけれど、泣かんかったもん！」と得意顔。神様は時に応じておくりものを追加してくださるんだわ、と思いました。それならば、私も、と「優しく、明るく、賢く、強く、ほっそりをください」と、お願いしました。今のところ、まだどれも届いておりませんが、そのうちにきっと・・・。

1984年初秋

(これはえほんの最後に書かれたものです。皆さんはかみさまに何を願いますか?)

あとがき：暑い！ 熱い！ アツ～い！

毎日厳しい暑さが続いています。皆さまお元気でしょうか？

さて季刊誌リンクもいよいよNO99になりました。毎回、何を書けば皆様のお役に立てるかな～と思いつけて、今年で25年目になりました。私はとりあえず秋号(100号)をもって卒業したいと考えています。しかし、まだまだこれからもAPはず～っと続いていきますので、どうぞ皆様の温かい応援をお願いします。次回記念すべき「100号のリンク」への原稿をたくさんお寄せください。どうぞよろしく願いいたします。(T・N)



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。