

「家庭教育をどう模索するか」その 3

ーありがとう、ごめんなさいの心とほどよさの加減を学ぶー

園長 高杉美稚子

生まれてきた時から、過干渉や、過期待の育てられ方をした、子どもはどうなるのかの続きの話です。

先月までに「過干渉、過期待で育てると何が怖いのか」教育学者 佐々木正美先生や心理学者 エリクソン、加藤諦三先生の著書を参考に、下記のようなことをお話してきました。

『過干渉、過期待で育った人間は期待に答えようとして、自分の気持ちを押し殺しているので甘えたい時に甘えて育ってない。甘えたい時に甘えてないと人は傷つく。大人になっても甘えの言葉が拒否されたり、甘えの態度が拒絶されたりされると傷つく。』

このような人はいくつになってもおとなになりきれず、甘えの欲求を持つ。甘えの欲求を持った人は傷つきやすい。人の言動にひどく怒りやすい。ちょっとした一言で機嫌が変わり、怒り出す。ちょっとした気に入らないことで腹を立てる。イライラする。期待していたのに期待と違うと、冷静に分析する前に、すぐ感情があらわになる。

なぜなら、甘えの欲求を相手との関係で満たそうとするからである。甘えの欲求を相手との関係で満たそうとしている人が相手の人に何かするのは相手の為ではない。相手から感謝されたいのである。それを相手が感謝しないときは激怒する。甘えの欲求を満たされていない人が人の為に何かするのは、相手の為ではなく、自分の欲求を満たすためだからである。

感謝されると思ってしたことが期待はずれに終わった。その場合も、それは拒否ではないが、感謝されたいと思ってした人からすれば、拒否されたことと同じである。相手が不機嫌ということはそういう人にとっては責められていると感じる。だから、大人になってからも相手の不機嫌にいつもおびえ続けるのである。だから人に「ノーサンキュー」が言えなくなる。このように責められていると思って育っている人は心のそこに憎しみの感情がたまっていく。

過干渉、過期待で育てるということは、親が子どもに自分の甘えの欲求を満たすためにしているのだから、子どもは親への甘えの欲求を否定され、逆に親から愛を求められている事になり、親子の役割逆転が起り、愛を搾取されていることになる。

親がいろいろな事をする。それは全て、子どもの反応に期待しているからである。だから、子どもは親の期待する反応をしなければならない。これによる子どもの心の傷は想像を超えるものがある。

親は子どもに感謝を求める。感謝しないと親は自分の甘えの気持ちが傷つき怒る。そうした体験を積み重ねていけば、子どもは何を言う時も相手の気持ちを傷つけないように気を使うようになる。

世話をしてもらいたい、聞いてもらいたい、甘えたい、触れてもらいたいなど相手に何かをしてもらいたいというのが幼児願望である。この願望が満たされて人は能動的になる、でも愛されなかった人は、能動的にならなければと無理に前向きの姿勢を示す。

自分が幼児的願望を持っているのに、他人に幼児的願望を背負わされた人は悲惨である。これは心理的には地獄である。小さい頃、周囲の人から甘えられた人は心のそこに憎しみ、恨み、敵意、恐怖、不

安といったあらゆるマイナスの感情がたまる。そして、心の苦しみを味わっている人は自分に苦しさの原因がわからない。更に不幸なことに周囲の人、特に愛を受けて育った人には理解してもらえない。

これが一番大きな問題であり、心の葛藤でエネルギーを消耗し、その人は生きることについて疲れてしまうのである。そして生きることになぜ疲れたかも理解されない。そして落ち込みやすくなり閉じこもる。

次に不幸な人はそれによって周囲の人を責めている。幸せを幸せとすることが出来ない。今あることが当たり前で感謝できない。心のその憎しみが消えていないから、幸せといえない。感謝できない。自分がわかったといえない。自分が幸せと認めたら、周囲の人を責められない。自分の不幸を誇示する人は憎しみがあって人を責めるのである。攻めていないと自分が自分でいられないのである。

愚痴やいいわけ、悪口は「私は不幸だ」という表現で、自分をわかってくれない周囲に対する憎しみを表現した言葉である。周囲に向かって私は間違っている、悔しい、にくい、いやと言えない人がその代わりに不幸です、こんなに大変だと愚痴をいう。それが相手と対立しないで憎しみを晴らす方法なのである。幼兒的願望が満たされず、愛情飢餓感が強い人は相手と対立できないからである。

相手がにくい、でも相手に嫌われたくないので、いえない。その時に私は不幸だと愚痴やいいわけ、他人の悪口をいうのである。

生まれてきた時から、まっすぐな竹筒に入れられて育ったへびはどうなるであろうか。長いこと本性を否定されて生きてくれば、生命力がなくなるのは当たり前である。これをしたいというものが何一つなくて生きてしまうのである。

自分はいつもどうしてこんな目にあうのかという答えは、自分はこう生きようと思えることがなかったからである。人に認めて貰いたいと言うことばかりに気をとられて生きてきたからである。自分の目的の実現の為に頑張ったのではない。人に気に入られようとして自分を欺いて頑張ったのである。それで生命力のある人になれといっても無理である。過干渉、過期待の怖さはここにある』

このような育てられ方をした子ども達に必要な事。それはセルフコントロールができる一すなわち自己決定力のある子どもにすることを前回書きました。

次に大切なことは、感謝する心を育てること、素直にごめんなさいと謝る心、そのような生活の中から人との付き合い、ものとの距離感などの程よさのかげんーいわゆる良い加減さを学ぶ事を通してもう一度自立の道を遂げることです。

1、 すべてに肯定的意味がある

ーありがとうと感謝する心

わからないことは好奇心を持って聞く心

その人がなぜそのような行動をするのかに関心を持つことを大切にすること。そうするとどのような行動にもすべて肯定的な意味があるのだと受け取ることができます。そのとき心から感謝できるのです。そしてありがとうと感謝できるから素直に「どうしてそうしたの」と自分がわからないことが聞けるのです

私たち人間のどのような行動も意味があります。もちろん殺人など人の命に関すること、法律に反することは、どんなにつらい事があったからといって許されるものではありません。でもそのこと以外のことで、どんなに、マイナスに見える行動でも人間は何かしら必ず、無意識の中で、意味があってその行動をしているのです。そうでなければ「私が私でいられないからする」というのが人間の無意識の行動です

心配な気持ち、子どもがかわいいあまり、それをしてはだめ、何々はこのようにしなさいと子どもの行動を先に先に摘んで、指示してしまえば、行動を規制された子どもは切れるか、指示待ち症候群になるか、良い子を装うかしかなかったか。

子育てのときは、子どもがどんな行動をしてもそのことに、親が興味関心を持っていることです。好奇心を失わない大人でいたいものです。

好奇心をもてば、当然、不思議に感じることができます。そして、すべてに行動に肯定的意味があると思えると、一方的に意見をいうのではなく、疑問に思うからそれを明らかにしたくて自然と、尋ねることができるのです。

そこには必ずそうするしかなかった意味があるのです。そう信じるから聞けるのです。

『具体的にはどんなことかな』

『そのときの気持ちはどんな感じ』

『どんな気持ちがそうさせたのかおしえて』

『なるほど、わかるよ。そうすることでどんなことがよかった。そのあとどんな気持ちになったかな。』

『それはあなたにとってよかったかな。』

『ではこれからどうしたい。』

『あなたはどうなったら気持ちが収まるかな。』

『その為には、ほかの方法であなたは、何ができるかな』『こんな事もあるけど、私には何ができるか何でもおしえて』『ほかにはなにかないかな』

そして、「教えてくれてありがとう。話してくれたことにありがとう。とってもうれしかったよ』

ゆっくりと相手のペースに合わせてと相手の気持ちを聞きながら、自分の気持ちも伝えることができるのです。

聞き上手こそ、一番の子育てです。そうすると気持ちがわかってもらえた子どもはきけません。親が子どもが何も言ってくれないと時々聞きますが、言ってくれないではなく言わせない子どもに育てたのは、大人です。

子どもは5歳までに一生分の親孝行をするといわれています。子どもが生まれてきてくれたこと、今元気で育っていることそのことに感謝ができることがまずは大切です。「さすがとおかげとまさか」がキーワードです。誉めて、感謝して、信頼してそれがポイントです。

私は子育ての中で実践してきたことを、職員の人間関係や、職員教育の中ではこのように実践しています。

たとえば職員に起こる人間関係にまずはすべての人の行動には肯定的意味があることを知っていること、そしてその行動に感謝する心を大事に育てています。

保護者の方からお叱りがあったときも、言いにくいのに言ってくださったことにまず「ありがとうございます」と感謝する心、先輩が言ったことでも、「しかられた」ではなく「教えてくれた」と感謝すること、そうすると、必ずいつてくれた方の肯定的意図が見えてきます。感謝の気持ちがないところで相手の立場や考え、思いを理解することはできません。

先輩が、「後輩の先生は何でこんなことをしたの」と思うことでもその年齢と経験年数なりに考えてやったことです。何か意味があるのです。

時に人は、失敗でなくても何でこんな行動したのかと自分でもわからないときもありますが、その時でさえ、その行動には「そうしないと自分が自分でいられなかった」、また本人はわからなくても深層心理的なものがそのような行動に駆り立てたのだということを理解していることです。

そうすると冷静にゆっくりと失敗の原因を解明することができます。そのことをしないで、失敗ばかり責めていては、何の将来の問題解決にはなりません。

失敗ばかり責めていては、その失敗を隠すようになります。子育てと同じです。でも、失敗を報告、連絡、相談、確認しないことは厳しくしかります。その失敗から学ぶことを皆が気づき、共有できないことにより、又同じミスが続くからです。

ここは少し、子育てと違います、多少の報告がなくても信頼しているのが親子です。でも仕事場ですから必ず、報告、連絡、相談、確認が必要です。だから、いつも報告しやすい場を作ります。

報告しなかったらあなたの責任、でも報告したらその報告を受けて、報告を受けた人に責任が移るのだと、すなわち、すべての責任は最終報告を受ける私の責任であるのです。だから報告しないうちはあなたが苦しい立場なのだということ・・・。そのことを十分承知した職員は、事細かに報告してきます。

報告してくれたその時は、だからこそ皆が勉強できた、失敗せずにすんだ、ありがとうという感謝の気持ちをいつも伝えます。「報告してくれてありがとう」その一言で、気持ちは軽くなります。

そして次にどうしたらいいのか、どうしたら同じ過ちをしないですむかの考えるゆとりが生まれるのです。

そして、人のせいにしないで自分の責任だと、「ごめんなさい」といえたときそれはもはや失敗ではないと私は伝えます。

2、素直にごめんなさいといえる心

そしてそれを受け入れ許す心

『他者肯定・自己肯定』

仏様の言葉にこのような言葉があります。

『失敗は失敗ではない』失敗をしたときはそれまで自分が背負ってきた「業」を流して頂いている時である。だから失敗をした時は自分の成長のときだと思って喜びなさい』

人間はどんなにいい人でも、どんなにいい生き方をしているときも、必ずどこかで誰かに迷惑をかけていたり、世話になっていたりします。

人間は一人では生きていけない動物だからです。自分がお世話をしていると思っている時でさえ、後

から世話をしているその人によって自分が支えられていたことに気付くこともあります。反対に世話をしているつもりでもその人にいやな思いをさせているときもあります。

だから、どんなにいい人でも何かしら業を背負って生きています。失敗をしたときに、悩んだり苦しんだりする中で、その失敗で今までの自分が知らない間に行ってきた過ちを流しているのです。

そう受け取るとすべてが許せます。すべてを受け入れてあげたくになります。大人の場合も、大人の間関係も同じではないでしょうか。

私達は、知らない間に作ってしまった業を失敗によってゼロにしているのです。だから、業がたまるときに失敗をしてしまうのです。そう思うとき、やはり**失敗は失敗ではない**と思うのです。逆に言えば、失敗をしないとと思っている人はきっと、業を抱えたまま生きていくのかもしれない。失敗は人を成長させます。なぜなら業をゼロにしてそこから又再スタートできるからです。

私は職員がごめんなさいと報告できた時、失敗だと気づけたときは、もはや失敗ではないと伝えます。失敗を人のせいにしている間は、自分が悪いとは認めません。そして死ぬまで、すべてを人のせいにし続け、成長はありません。そこには、他者責任で、自己責任も、自己決断もありません。

失敗と感じるその自分が自分を苦しめているに過ぎないのです。でも、失敗だと気づいた段階で、それはもはや、失敗ではないのです。失敗したからこそわかったことがたくさんあったはず。学んだことがあったはず。成長したはず。何かに気付いたはず。その失敗から学ぶことが大切だと思うのです。いつも、その姿勢を忘れないことです。

いつも他人のせい、私は悪くないと思っているときは失敗を失敗と思っていないので、反省できなく、「ごめんなさい」がいえません。相手が悪い、私は悪くない、ごめんなさいがいかないパターンが人間関係を悪くします。なぜならこの構図は『**他者否定・自己肯定**』の構図だからです。

失敗を人のせいにする人は、他人を恨み、他人の成功をねたむようにもなります。それは、他人のせいにし、自己決定してないからです。

内容がどうであれ、相手の人にそう感じさせてしまったことにごめんなさいがいえたときに『**自己肯定、他者肯定**』のパターンになり、人間関係が良好に進みます。

過去にこんなことがありました。子ども達のけんかから親御さん同士のトラブルに発展した例です。何度かの子どもさん同士のいいあいが重なり、ある日のこと、仲がいいからこそそばにいたので、トラブルも発生するのですが、子ども同士も「いいった、いってない」で自分が正しいと主張して帰った時のことです。

一方のお母さんが一方のお母さんに「子どもがいつもやられて、親もつらい」と連絡されたのです。その突然の電話に、子ども同士の育ちあいの中のことだと思っていた一方のお母さんは、親御さんとお子さんのつらい気持ちを始めて聞いて「自分の子どもも悪くないのに、どうしたらいいの」と途方にくれて、私に直接相談の電話をくれたのでした。

「私の子どももしてないというし、私は自分の子どもを信じてあげたい」といわれました。

私は、相手を批判せず、自分の感情に気づいて「自分と子どもが辛い」と伝えることができたお母さんも素晴らしいと感じたし、私の所に電話してくださったお母さんも「わが子を信じるという姿勢」を持ちながらも、相手の方をとてめえ遣っていらっしやと感じたので、二人のお母さんを信じてこう提案しました。

『お母さんがわが子を信じるのは素晴らしい、その気持ちは大事にしてください。たぶん一方的にやったわけではないと思うので、子どもさんの気持ちを聞いてわかってあげてくださいね。でも、もし、

お母さんの心に余裕があるなら聞いてください。確におかあさんの子どもはやってないかもしれないけれど、相手のお子さんがやられたと感じていること、相手のお母さんが悩んで、つらく感じていることは事実なので、そんな気持ちにさせてしまった、そのことに対しては「ごめんなさい」といえますか』と尋ねました。

そうすると、「私は謝ったらわが子がしたと認めたことになるので、謝る気がしなかった。でもわが子がしてなくても相手がそういう気持ちになったことに対してなら、すぐにお詫びができます。」とってすぐに電話をかけてくださいました。

結果は「こっちが謝ったら、相手も謝ってくれて、うそみたいに長い間のわだかまりが取れました」という報告でした

「本当に、信じられない。こういうことを教えてくれる人がいないとなかなか気づけない。気づけてよかった。ありがとうございました」ともおっしゃってくださいました。

「ごめんなさい」を受け入れること、それが「許す」ということです。その人が嫌いで、その人のことを考えたくなくて、その人から離れたいと思っているのに、許さないで、その人を憎み続け、一番離れた人から、自分を離れなくしているのは自分自身です。ゆるさない限り、自分が自分をその人から縛ってしまうのです。その人を許したとき、そのことから開放されるのは自分自身です。

この構図が『他者肯定・自己肯定』のありがとう、ごめんなさいがいえた構図です。こちらがごめんなさいと謝った時、ありがとうと感謝できたとき、すでに他者を肯定しているのです。

そして謝ってもいいと思ったことが、謝っても大丈夫なその自分を信じられた、即ち自己肯定できていることなのです。またそのことを言おうとしたこと自体、自己決定力ができているから、自己承認もまたできたのです。

「ありがとう・わかりません、教えて・ごめんなさい』がいえる時、そして人を許せる時は自分を信じ、相手も認める気持ちがあるときだけです。『他者肯定・自己肯定』のときのみ人間関係はうまくいくのです。

『他者肯定・自己否定』では、いつも人に合わせ、人の評価が気になり、いつもおびえ、びくびくし、そのため自分を傷つけます。適切に「嫌い、いや」がいえないので、我慢をしつづけ、苦しくなります。又、時にパシリや子分にもなります。必要な時に「私はできません」が自分にいえないので、優等生で自分に叱咤激励、どこまで言っても自分に「よし」を言ってあげられないので鞭を打って、倒れるまでがんばり続け、体も心も疲弊してしまいます。

『他者否定・自己肯定』では自分が一番偉い、人の話がきけない、わがままで、傲慢になります。他者否定ですので、いつも人を見下しながら、接していても、他者を否定していないと自分を肯定できないので、本当の自分はさびしくて、拳句に孤独に陥ります。そして人を求めるけど、相手を否定していないと自分らしくいられないので、いつも不満で、自分はつらい状態です。また他者否定をしている自分を、本当の自分は肯定できなくなりますので、ますます強がることで、自分を孤独に追い込みます。

『他者否定・自己否定』では他人も自分も恨み、世の中は全部が悪いとすべてを人の責任にして、引きこもり、うつ状態になり、拳句にはリストカットなどにもなりかねません。そしてこの三つのパターンは繰り返します。

だから『他者肯定・自己肯定』が大事なのです。

どんなことにも肯定的意味が何かあると信じ、真摯に『ありがとう』と感謝することから始めることが大切です。

自分が悪いと気づいたときは、臆せず素直に『ごめんなさい』がいえることが大切です。そして相手

の「ごめんなさい」を受け入れられる自分になることです。

わからないときは知ったかぶりをせず謙虚に『わかりません』といえる勇気が大切です。

本当に自分が信じられないと『わかりません・ごめんなさい・ありがとう』はいえないのです。

自分で決断できる人でないと、相手を許すことはできないのです。

だから小さいときから、この言葉の意味を知りそれが素直に言えることにも育てることが必要なのです。それが結果として、自分を信じること、自分が大好きな子どもに育てる為には必要なのです。

3、良いかげん—ほどよさの加減を知る

真摯に『ありがとう』と感謝する心、臆せず素直に『ごめんなさい』がいえる心、謙虚に『わかりません』といえる勇気があるところに、そしてそれを言っても誰も自分を悪くは思わない、思ったとしても相手はどう思うかではなく、自分が言いたかったから、決めたから言ったんだという、自分軸にあるいさぎよい決断ができたところに、本当の人間、自分の足で立っている、人と人との付き合いの程よさの加減が生まれてくるのです。

真摯に『ありがとう』、素直に『ごめんなさい』謙虚に『わかりません』と言い合う中で、人と人はちょうど良い距離を作ります。そしてその加減がちょうど良いと人同士が寄り合うのです。

この言葉かけがなされなかったり、自分の心のテリトリーに近づきすぎる人も、遠くにしか来ない人も、タイミングが合わない人とは一緒にいても居心地が良くありません。

子ども達も友達同士の中で、この程よさの加減をけんかしたり、仲良くしたりしながら学んでいきます。人や物に対して、感覚の鋭敏性を培いながら、ここまでは遊びの範囲だけれど、ここからは危ないという距離感、程よさの加減を知ります。

これは人と人との間、物とかわる中でしか学べないものです。このほどよさの加減をわかる基礎を、幼稚園、小学校3年生までにしっかりと作っておく必要があります。

この程よさの加減を学ぶ「**つのつくうちに**」—9つまでの機会—を、大人の十分な配慮と環境を整える中で、子どもを心配するあまり、小さい頃の大切な子ども同士の貴重な良い体験を奪ってはいけません。

9つまでに大切なことを培っておかないと、これからも、多くの悲惨な事件が起きるでしょう。

文部科学省も、教育委員会も、学校現場も、幼稚園も、教師も、親も、大人は子ども達のために、変わらなくてはならないことはたくさんあります。

でも、小学校高学年以降、親の手が届かないところで、何かが起こって、誰かを恨んでも遅い。

子どもの命は取り戻せない。わが子だけは、絶対に死なせたくない、この気持ちは親なら誰でも同じでしょう。

私も「わが子の命だけは親が守る」という思いで、子育てをしてきました。でもわが子を育てる為には、その友達も育てないとわが子は育ちませんでした。だから、皆わが子と同じ気持ちで、付き合ってきました。この友達との中でしかわが子は育たないからです。

人との付き合い、物とのつきあいの中で育つもの、このよいかげん—程よさの加減を、その感性を小さいうちにぜひ感じ取ってもらう人的環境、物的環境を与えたいと思うのです。

子育ては難しい。でも、自分をこんなに幸せで、豊かにさせてくれる仕事はほかにはありません。どうか、いつも子どもの行動に好奇心を持って、楽しみながら、子どもと共に育ててください。

そしていつか、子ども達は、親の年齢になることを覚えておいてください。今ではなく、その年齢になった時に、こんなことまで考えてしてくれていたのか、と感謝されるのか、否か。子どもの親への思いと理解はそのときにやっと決まるという過言ではありません。

今は理解してくれなくても、その年齢になった時にきっとわかってくれる、そのことを信じて子育てをしましょう。

最後に子育てのポイントを載せて今年の巻頭言を終わります。早いものでカレンダーもあと残すところ 1 枚、2006 年ももうすぐ終わり。

かわいい子ども達と共に良い年末を過ごされますように。

子育てのポイント 10 条

1. 「さすが」でほめて、「おかげ」で感謝、『まさか』の信頼の心で叱りましょう。
2. 時にイエスマンに徹しよう。
3. かわいい子には心の旅をさせよう。
4. 感情でおこらずにしつけの為に理由を明確に叱りましょう。
5. 叱る時は、雷のごとくさっぱりと青空のごとく忘れましょう。
6. 「ごめんなさい」といえる心を持とう。
7. たまには子どものおだてにのってみよう。
子どもの前でどじをしよう。
8. 何にでも好奇心を持ち、遊び心 ユーモア精神をもとう。
9. 自らの行動で示そう。
10. 子どもには見かえりは期待しないでいましょう。