

## 「良い子の落とし穴」が教えてくれるもの その 1

—————親の過ぎたるかかわり—————

園長 高杉 美稚子

今号では、平成 19 年度の私の子育て教育心理講座第 1 回の中からお伝えします。  
すでに子育て講座でお聞きの保護者の方は復習のつもりで読んでくださると嬉しいです。

### 1、感情はどのようにして育つのか

私達大人は、子ども達に良い子に育てほしいあまりに、色々な要求をしてしまいがちです。「片付けなさい」「きれいにしなさい」「靴をそろえましょう」「お話を聞きなさい」「親のいうことを聞いてね」「静かにしなさい」「さっさとしなさい」「人に優しくしなさい」「思いやりをもちなさい」子どもに期待をしていないといいつつも、数え上げたらいくつになるでしょうか。

しかし、残念なことに、大人が言うとおりに子どもはするのでしょうか。言葉で伝えれば、子どもに伝わるかといえばそうではありません。この中でも「片付けなさい」「きれいにしなさい」「靴をそろえましょう」「お話を聞きなさい」「親のいうことを聞いてね」「静かにしなさい」「さっさとしなさい」等は、目に見える行動なので、大人にもわかりやすいものです。

でも「人に優しくしなさい」「思いやりをもちなさい」という「優しさや思いやり」はその意味自体がわからない子どももいれば、またその捉え方が同じではないし、大人の前だけどう振舞えばいいかわかっている子もいて、本当の実態は他人には見えにくいものです。これは「優しさや思いやり」というものが物を片付けるというような目に見える行動ではなく抽象的なものだからです。ではどのようにしたら、「優しさや思いやり」は育つのでしょうか。

赤ちゃんは、オムツが汚れた時泣きます。お腹が空いた時泣きます。ママがいなくて寂しい時も泣きます。それこそ火がついたように泣きます。「オギャー。あーめんどくさい」「オギャーあーけだるい」「オギャー人が笑うから泣くのを止めよう」なんて赤ちゃんは一人もいないはず。生まれた時から、人間は感情をなくしてなどいなかったはず。もともと、豊かな感情を生まれもっているのです。

ではなぜ、感情を押し殺したり、苦しいのに、苦しいといえずに、「お母さん大丈夫だよ」と言ってにっこり笑って、でも、リストカットしてしまう子どもになるのでしょうか。

そこに親や教師の子育てのあり方が関係してくるのです。赤ちゃんはオムツをきれいなものに変えてもらって不快な気持ちを心地よいものに変えてもらった時、安心して泣き止みます。お腹が空いて嫌だった時、ミルクをもらって機嫌を良くします。ママがいなくて寂しかったけれど再び抱っこしてもらって安心して眠ります。「不快を快」に変えてもらうときに、自分の存在を受け止めてもらえたと感じ安心するのです。そこに人との間に基本的信頼感が芽生えます。

親のかかわりでもっとも大切なことは、精一杯の愛情を注ぎ、その存在そのものを受け止めてあげることです。基本的にはやはりこのことが感情を育てる為に根底に必要なことです。

その為には、言葉ばかりでなくスキンシップも重要です。そして次に、その時の気持ちをわかって、言葉に代えてあげることが大切です。「オムツ替えて気持ち良かったねえ」「ミルク飲んだから気持ちいいねえ」そしてその気持ちよさそうな顔を見て「そうなのー。気持ちいいね

え。嬉しいねえ、そうなんだあ。楽しいね」という気持ちを引き出して言語化してあげるのです。言語化されることによって子どもはこれが「嬉しい」ということ、「楽しい」ということがどうゆうことなのかを会得していくのです。自分の感じていることを、適切に言語化して表現してくれる大人が周りにいないと、子どもは、どういうことが嬉しいのか、どういう事を楽しいというのかを理解することは出来ません。そうすることで初めて他人との共通の「嬉しい、楽しい。」を理解していくのです。だから、子どもには「その子が本当はどう感じているのか、どうしてほしいのか」という感情を引き出す言葉かけが一番大切なのです。

「嬉しい、楽しい」というポジティブな感情と同時に「悲しい、辛い。」という気持ち、感情も受け止めてあげるのもっと大切です。でも、まずは、この瞬間受け止めてあげるだけでいいのです。「辛かったんだね。」とただ受け止めてあげると、子どもはネガティブな感情も出していいんだと感ずることが出来ます。ネガティブな感情も出していいと感ずることが出来た子どもは辛い時辛いと親に言えます。辛いときは辛い顔、嬉しい時は嬉しい顔が出来るのです。

そんな子どもは、本当は辛いのに、言えなくて顔は笑ってリストカットするような子どもにはなりません。だから親も、気づいてあげることが出来るのです。親にだけは安心して本当の表情を見せることが出来るのです。親の前では子どもは受け入れられると安心していれば悪いことも含めて、何でも出来る筈なのに、受け入れてもらえないからこそ不安で、今は逆に親の前で良い子が増えています、これが「うちの子に限って」という現象ですが・・・

私達大人は、子どものポジティブな感情は受け止めやすいのですが、ネガティブな感情はどうしても、「なんでそんなこと言うの？そんなことは言わないの」と否定しやすいのです。

そして「どんなに親が愛していても、愛されなかった」と子どもは感じていきます。親に嫌われることを恐れている子どもは気持ちをわかってもらえていない子どもです。わかってもらえている子どもは安心して「うるさい、お母さん嫌い」と言えます。親に自分の嫌なところも出せるのです。そのことが言えた時は、子どもはすっきりとして母親に憎しみを残しません。嫌いといえた時は 20 年後には普通の当たり前のことを当たり前と感ずることが出来る大人になっているでしょう。もちろん、そういう感情にさえならなかったらその子どもは、仲間からもっと信頼されているでしょう。でも、その感情を押し殺してしまった抑圧されたみせかけの良い子は切れるか、うつになるか、ひきこもるか、挫折するしかないのです。

また一方で、ネガティブな感情を、そのまま受け止めずに、子どもが体験することでそこから何かを学ぶ前に、親がいつも何とかしてあげようとしたり、体験を排除しようとした場合は、子どもはネガティブな感情を出すことで、親に愛してもらえると非意識化で学習し、いつも辛い、悲しいと感じたことばかりを親の前に出して問題化してしまうようになることも知っておく必要があります。だからまずはその気持ちを受け止めるだけにしておくことが大切なのです。

受け止めてわかった上で、自分が代わりにするのではなく、排除するのでもなく、子どもにとって必要な体験を「やっごらん」と自分でさせて、行動することを見守る、励まして援助することが親の役目です。見守る、待つ姿勢を持つゆとりが大人に必要です。そこで、大人が待てないで、見守れないで、子どもが学ぶ力、成長する力がないと勘違いし、つい手を出してしまうのは何故か、それは後で親が子育てで直面する問題のところでも述べます。

「嬉しい、楽しい、悲しい、苦しい」をわかってもらえた子どもは、嬉しそうな顔の子どもがいれば一緒になって嬉しがるし、悲しそうな顔、苦しそうな顔の人がいれば、相手の苦しさや悲しさが表情を見ただけで手に取るように理解でき、手を差し伸べることが出来るのです。

自分が親にわかってもらって自分の中に育っている感情だからこそその思いやりが示せるのです。これが「思いやりであり優しさを育てること」なのです。そして、小さな子が、泣いたら親は自分の感情が出せた、これでよかったと思うことです。むしろその感情を出せる場を作ってあげるのが子育てでもっとも大事なポイントなのです。

これは、本園の心の教育につながるものです。説明会などで何度もお話していることですが、もう一度そのことについて述べてみます。

#### -----「心の教育とは」-----

ルールを教えるのではなく、なぜそうしないといけないかという気持ちを教えるのが『心の教育』ではないかと考えています。「おはよう」といいなさい、「片付けることが大切」という事を教える事が教育ではなく、おはようという気持ちが良い、片付けると気持ちが良い、心地がいいんだ、好きだ、いいなあという気持ちを教えるのが「心の教育」です。

この気持ちが理解できない限りしつつけも子どもの心と体の中に定着することはありません。片付けると次の人が気持ち良いんだよ。そして自分が一番心地が良いんだということを感じる事、学ぶこと。何事もなぜかということを知ると子どもは納得します。なぜそうしたほうが良いのかを感じさせ「なぜ」という理由を説明するのが心の教育なのだと思います。「なぜ」を教えないとルールだけを守る人間になるのではないのでしょうか。心を教えないで社会のルールだけを教えておくと、その人は間違った努力をしてしまうことになります。

関西での列車事故の際に、次の電車の運転があるからと、事故現場から帰った社員がいましたね。「遅刻をしない」ということからすれば彼の行動は正しかったのです。でも「なぜ遅刻をしてはいけないのか」が体で理解できていなかったのだと私には感じます。そのことが理解できていたら、たとえ上司に叱られようと現場に残って人命救助にあたったかもしれません。だからこそ「してはいけません」から「なぜしないようにするのか」の教育が必要なのです。

「盗んではいけません」ではなく「なぜ盗んではいけないのか」という心を育てるのが教育です。正しい事を言うのが教育ならこんな簡単なことはないでしょう。それでは教育には、情熱も、忍耐も、努力も要らなくなります。

「自立をしなければならない」と言うだけなら誰でも教育は出来ます。「自分も自立をしなければ」という心に持っていく事が教育であるから親も教師も苦勞するのです。そこには、深く、大きく、広い、情熱も、忍耐も、努力も必要なのです。勉強にしろ、遊びにしろ、雰囲気を作り、子どもをその気持ちにさせるのが教育です。その為には、まず大人が子どもの気持ちをわかってあげることからです。

次に、「心の教育」は子どもの心が満足している時に出来ます。心を満足にしていれば黙っていても子どもは優しくなれます。枯れた花がかわいそうと思う心を教えようとしても、自分が辛くて満足していなければ花をかまっていられません。

親や先生が気持ちをわかってくれてほっとした。この満足したという「不快が快」に変る体験が統合されて思いやりができるのです。だから子どもにとって「嬉しい」体験と同時に「辛い、苦しい」体験も必要なのです。その体験を排除してはならないのです。

その体験があるから同じ体験をした人に優しくなれるのです。かわいそうの意味、「優しさや思いやり」を教えようとしてもその意味をしらなければ子どもは理解できません。もし、子どもが、その事に気付かないで、ただ親や他人の承認を得ようとして言いつけを守るとすれば、

その意味がわかっているのではなく、怒られるのが嫌だからしているのであって、理解しているのではないのです。

ほっとした体験をした時の気持ち、お茶も缶で飲むよりコップに注ぎ変えて飲むほうが気持ちよいという心、感情、こちよさを育てる事によって心を育てます。お花が枯れてかわいそうという気持ちを体感してこそ心を育てます。すべての教育は子どもが自分の心に躍動するものがなければなりません。そしてその気持ちをわかってくれた人の言う事を人は聞くのです。そして、子どもが素直になった時、子どもが関わりの中心になった時に初めて「心の教育」が出来てくるのではないのでしょうか。

しかし、時として、子どもの気持ちをわかってあげる教育は「子どものわがまま」を助長しないと懸念される場合もあります。でも、大人でも自分の気持ちをわかってくれない人の言うことを聞けますか？子どもはもっと敏感です。大人より思考型ではなく、まだ感情で動く年齢だからです。わかってもらえたから、納得してその人の話を聞くのです。個人の基本的感情「嬉しい、楽しい、苦しい、辛い」が理解されたからこそ、次の「優しさや思いやり」に繋がります。

自分の悲しいという感情を汲み取ってもらった子どもは友達の悲しそうな顔を見るとその子が悲しいのだということを理解できるのです。だからこそ、子どもの世界の感動もあるのです。あまりに思考型になって、感情を感じとれなくなった大人は感動も出来ません。感動がないところには共感もないので、その人は次々とトラブルメーカーになりかねません。

自分の感情に気付くことが出来る人は、それはその感情として受け止め、いったん自分の心の中に置いて、別の行動が選択できるからです。感情に気づけない人は、自分が何でそんなに腹が立ったりするのかわからないので、その気持ちを自分の心の中に留めておけないので、そのまま爆発してしまうのです。

本当の自分の感情『心の声』に気づいていなければその声に正直になる事は無理です。自分に正直になれないということは、自分を信じることができないということに繋がりますので、ひょっとすると自分を認めていなくて他者承認を強く求めて苦しんでしまっている方もかもしれません。

他者承認を求めてしまっているうちは、他人の承認のほうが先ですので自分の気持ちが後になってしまうのです。もちろん人間社会ですから他人の気持ちを考えることはとても大切です。でも本当のところ自分の感情にすら気付けない人が他人の気持ちなど気付けるはずもないのです。そして、「私を認めて」と言っているうちは「私を認めてくれないあなたを認めない」と言う他者を否定していることになり、さらに相手に肯定されないという悪循環に陥っているのです。

だから、他者承認ではなく自己承認が必要となってくるのです。と、同時に『自己責任』とは、何かが起こった時に自分で責任を取るという大きな意味もありますが、最も大切な事はその時その時の『今、ここ』の自分の感情に気付いてどのように行動するかという小さな（でも結局はとても大きな）決断を毎日毎日、一瞬一瞬積み重ねていくことが大切なのです。

大切な事は自分の心の中にいったん入れておいて、その感情を受け止めることができれば、その場に應じた行動が自分の決断で取れる人間になれるということです。「毎日の小さな積み重ねの中の小さな決断を数多く体験すること」が大切です。そのことが最も大切なことであり、それが本当の自己決断だと思うのです。それが自分の感情を自己コントロールできる洗練された大人になるということです。

そしてそのことこそが自分の人生に自己責任をとることなのです。それが自分の人生を自分の足で歩くということなのです。他者承認ばかりを求めて、相手がどう思うかばかりを気にして、他人の言動や、行動ばかりに振り回されていることは、いつも、自分に責任を取らず、他人のせいにし続け、自分の人生を他人に預けているようなものです。でも、私の心を暗くするのも、明るくするのも他人しだいという人生は寂しいですね。

自分の人生のシナリオを作るのは自分自身です。人がどう思うかに振り回され、悪い面ばかりに焦点を当てて、暗い毎日を過ごすか、「自分が感じたこと、自分がどうしたいか」に焦点を当てて、自己責任を取って、辛い、苦しいことがあっても捉えなおして明るく過ごすか決めるのも自分自身しかないので。

結論として、気持ちをわかってあげる、自分の感情に気づいて、自分で決断させる教育は、子どものわがままを助長することにはならないことはご理解頂けると思います。また逆に、そのことこそ、親が厳しく叱って、先に先に指示して、答えを出してしまう教育より、本当は自分に厳しい教育だ、そしてそれが本当の人間に育つ為には必要な教育ということも理解して頂けるでしょう。

だからこそ、本当の自分の感情『心の声』に気付けるようになりましょう。感じていることは自分だけのもの、自分がそう感じているのですから誰からの批判を受けるものでもありません。だから、皆さんに伝えたいのです。そして、知っておいて頂きたいのです。皆さん自身と子ども達の教育の為に、本当に自分を信じ好きになるということは、自分の感情『心の声』に気づくことだということ。このことこそが本当の心の教育だと思うのです。

-----  
では次に、子どもの感情をそのまま受け止めずについ親が何かをしてしまうことについてお話をします。

## 2、なぜ、親が子どもの心をそのままに受け止められないか

これは今までの巻頭言のなかで何度もお話してきたことですが、子どもの心をそのままに「そお、辛かったんだね」と受け止められないのは、それを受け止めると、大人が自分自身の不安が喚起されるからにほかなりません。子育てで直面する問題は、子ども自身の問題ではなく親自身の問題に直面するからなのです。だから「子育ては自分育て」なのです。その意味において子どもは自分を写す鏡といって過言ではないでしょう。

私達、親は「子どもに良い子に育ててほしい」と願っています。しかしそれは誰にとって良い子なのでしょうか。私達の子どもに対する良い子とは3つの側面があります。

子育てをしている間、私たちは非意識下なのですが

- ① に「他者からみてよい子」に育ててほしい
  - ② に「親である自分にとってよい子」に育ててほしい
  - ③ に「真に子ども自身にとってよい子」であってほしい
- といういずれかの思いが根底にあるのです。

「怒りをコントロールできない子の理解と援助」より

①は他者の目を気にしすぎるあまりに子どもをしかりすぎる「過干渉」「過期待」になります。②は子どもがいつもニコニコしていないと落ち着かない、親自身が幸せを感じる事が出来ない為に子どもを叱れない、その為に、子どもの規範、規律、いわゆるしつけが構築されない「過放任」「過許可」になります。これが親の過ぎたるかわりです。

昨年この「親の過ぎたるかかわり」について述べましたが、今一度、確認の為に再度掲載します。

—————親の五つの過ぎたるかかわりとは—————

保護とは、子どもが望んでいることを、望んでいるときに、望んでいるだけ与えること、  
過保護とは、子どもは望んでいるけれど、子どもが自分でやろうとすれば、十分できることまで、安易にこちらが手を貸してやってしまうこと、

過干渉とは、子どもが望んでいないことやりすぎたり、やらせすぎたりすることです。

過期待とは、子どもが自分に期待するのではなく、子どもが出来る以上に親が望むこと

過放任とは、子どもが望んでいる以上に放任すること

過許可とは、子どもが望んでいないのに許可を与えることだと私は考えます。

要するに、子どもが、そのことを望んでいるか、望んでいないか、がチェックポイントです。だから、親の肌感覚、感覚の鋭敏性が大切になってきます。

「過ぎたる親のかかわり」を「成功する子育ての条件」の中では、このように述べています。

- ① 過保護とは、その根底に親の気分や、都合を優先させすぎる傾向があり、愛の押し付け、いわば、愛の一方通行となっているのです。具体的には「手のかけすぎ」となって現れます。その結果、最後まで自分でやり遂げたという「成就の喜び挫折の経験」の両方が少なくなります。うまくいかなければ、すぐ人に頼むような依頼心（依存心）の強いわがままの子になってしまいます。
- ② 過干渉とは、子どもに対する信頼感の不足が根底にあります。未発達であっても、一人の人間として信頼することが、人間関係の基本であることに気づいていません。更に、過干渉傾向の親は、神経質で、プロセスで学んでいることよりも、つい結果が気になってしまいます。具体的には、口の出しすぎとなって現れます。多くの場合、肝心なところで口を出すために、自分で選んだり、決めたりする体験が少なくなります。その結果、選択と決断の出来ない、人のせいばかりにする集中力のない子になってしまいます。
- ③ 過期待とは、先のことばかり、気になり、実態にそぐわない考え方が選考しすぎる傾向が根底にあります。さらに、この子のおかげで、親という役割を持てることに感謝する気持ちが低下しています。具体的には「期待の掛け過ぎ、ほめなさすぎ」となって現れます。その結果、次第に自信のない無気力な方向に進むこととなります。
- ④ 過放任とは、根底に愛の不足と親としての義務の放棄があります。「そんなこといちいち聞くんじゃない、勝手にしろ」というような対応です。具体的には任せすぎ、手抜きのしすぎとなって現れます。愛と注目の決序は乱暴で冷淡、自分勝手な子になってしまいます。
- ⑤ 過許可とは根底に親としての認識不足による信頼の与えすぎと、親の義務の放棄があります。擬態的には「許可の与えすぎとお金の与えすぎ」となって現れます。共働きの親が祖父母に子どもを見てもらっているケースに良くあります。その結果自制心や忍耐力のないわがままな子になってしまいます。

この5つに共通する特徴の第一は、愛と注目、承認の不足や欠如、二番目には**選択や決断の大部分に親がかかわり、「授受の喜びや挫折の体験」が少ないこと**にあります。

三番目には、否定、支持、命令、禁止、比較、差別、無関心などの態度が言葉となって現れ、受け手の子どもには、不快な感情が習慣化しやすいのです。

（以上、「過ぎたる親のかかわり」成功する子育ての条件より）

良い子の落とし穴とはこのように親の「過ぎたるかかわり」を受けて自分の感情を押し殺し、自分の思い、そのときの感情をぴたっと止められるところにあるのです。

ではどのような子育てがいいのでしょうか。さてこの続きは次号です。