

「良い子の落とし穴」が教えてくれるもの その3

———子どもは親の鏡—————

園長 高杉 美稚子

その1、その2とずいぶんお母さん自身の問題と向き合って頂きました。話を聞いて、子育ては難しいと感じられたかもしれません。さらにお母さんの悩みが増えたかもしれません。

でも問題を解決していくには、不安なことにふたをして見ないでいては、そこから逃げているだけでは解決できません。自分の問題と受け止めてこそ、問題の解決の糸口を自分で見つけられるし、腑に落ちる結果につながるのです。自分の問題は究極自分で乗り越えないと解決しないのです。馬を水のみ場まで連れて行っても、馬が自分で飲もうとしない限り馬に水を飲ませることは出来ないという話です。自分の体で感じて、体ごと納得しない限り、私達人間は、究極の所変われないし、成長しないのです。向き合って、自分の力で感じて、気づいて、小さな決断を重ねるからこそ、それが、親としての自信につながっていくのです。

子どもの問題で、悩むとき、それは親自身の問題であることが多いのです。子どもの育ちの姿が心配なときでさえ、それは親の不安を子どもの中に見ている（これを心理学用語では投影というのですが）だけのことが多いのです。子どもの問題ではなく、親自身の問題だったりするのです。だから、子育ては親育て、そして子どもは親の生き様、その姿を映す鏡なのです。だから、子育ては時としてしんどいのです。でもそのことに向き合わない限り、解決しないのです、それこそが自分自身の問題だからです。

そして、またやんちゃな子ども、おとなしい子ども、いろいろなタイプの子ども達がありますが、どんなタイプの子どもであれ、問題の子どもは一人もいないからです。問題の大人（親・教師）がいるだけなのです。でも私達大人も以前は子どもでした。ということは、私達に問題があるとしても、それは親の育て方だったのです。でも、その親もまた子どもだったときがあり、その親に育てられたわけですからそう思うと、今、自分の親を恨んでいる方がいらっしやるとしても、自分の親を許せるでしょう。自分の親の問題で辛い思いがあればあるほど、子どもであったあなたにそうせざるを得なかった親の気持ち、苦しさ、辛さも理解できるでしょう。

でも、もし仮に、自分の親が理想の立派な親だとしても、それが嫌で反発してぐれてしまうこともあるし、とてもひどい親だったとしてもそれが嫌だったと反面教師にしてそんな親にならないでおこうと育った子どももいるわけです。そうするとやはり、目の前にある問題をどうとらえるかは自分次第ということに帰結するのです。すべては自分の問題となってくるのですね。だから、苦しくても自分と向き合って成長していくことが必要なのですね。

人生に何もなければそれはそれで幸せかもしれません。でも人生に何も無いなんて事はありません。だから何があっても最後まであきらめなくて、苦しくても、悲しくても、それを乗り越えていく人間に育てることが大切になってくる、これは、とりもなおさず、吉塚幼稚園の教育理念に繋がっていくわけです。

そして、心理学の根底は「過去と他人は変えられない。自分と未来は変えられる」が基本です。だから、親が自分の問題と向き合い、変わらない限り、子どもは変わらない、でもだからこそ親が変われば子どもは変わるのです。

そして心理学者、アサジオリの言葉を借りれば、「すべての答えは自分の中にある」のです。

どんなにいいアドバイス、お手本があっても自分が感じない限り、自分の物にはならないし気づいたり受け入れたり出来ないのです。答えはすべて自分が持っているのです。

自分の苦しみや、悲しみに直面して、そのことに気づかないかぎり、答えは見えてこないのですから……。色々な人や本がどんなに良いことを教えてくれ、私達が進む道を示唆してくれても、自分がその道を進みたい（進むべきではなく進みたいという気持ちが大切。人生はshouldからWillへの転換が大切。他人がどう思うかを気にした「すべき」から「自分がどうしたい」のかという切り替えが大事なのです。）と思わない限り、前や目標に向かって進むことはないし、究極他人のせいにして、自分で責任を取らない、そしてどうしていいかわからなくなるのです。その答えは自分の中にしかない、自分で腹をくくって見出すしかないからです。でもそうやって悩み、苦しみ、気づき、受け入れ、行動したその向こうには、必ず、希望があります。勇気が持てます。自分で答えが出せるのです。自己決断できるのです。これはまた、吉塚幼稚園の「自立の循環」の教育方針につながっていきますが……

だから、自分の問題と向き合ってくださいたまじめなお母さんほど苦しいでしょうが、子どものために、そして究極は自分の成長のためにもう少し、お付き合いください。

では「真に子ども自身にとってよい子」であってほしい、この子育てを実現するにはどうしたらいいのでしょうか。

実はもうここまで読んでくださっているだけでお母さんとして合格です。だからそのことをまず自分で自分をほめてあげることからはじめましょう。どんなに、今、だめな親だと思っていなくても、そのダメだと思っているからこそ努力しようとしている、そのことを認めてあげましょう。

なぜなら、では、もしも、理想の子育てがあったとして、そのようにやらなければ完璧にこなして、理想通り子育てが出来たとき、子どもの感情の発達は支障をきたすことになるからです。理想の子育てをしているとき、親は、親の理想に目が向かっていっているのであって、子どもを見ていない、子どもの声を聞いていない、ことになるからです。

子育ては、子どもをよく観察することから始まるのです。「手を出さず、目耳を離さず、口を出さず」が子育ての基本といわれていますが「目耳を離さずというのは、しっかり、見ること、声を聞くこと」です。子育ては、だから感覚なのです。頭でこねくり回して帰らない過去を後悔し、起きるかどうか分からない、未来を心配するのではなく、「今、ここで起こっていることにしっかり、耳を傾け、目を向けることなのです。」

子どもの反応を見てその時、その時親が感じて、言葉をかける、あるいは、そっと見守り、わかってあげていることが必要なのです。

子どもが望んでいることを望んでいるだけすることが保護だけれど、子どもが望んでいないことまで手を出すのは過干渉になる。つまりは、保護になって子どもに感謝されるか、過干渉になって子どもにウザイと思われるかは、子どもが望んでいるのか、望んでいないかにかかっているのです。とすれば、子どもをよく見る、子どもの声に耳を傾ける、そしてその心の声を分かってあげるしかないのです。



でも、こんなに子どもの事を考えている、まじめなお母さんこそ、「こんな話を聞いたら、出来ない、難しいよね」と思ってしまうのです。なので、まじめなお母さんほど、思い悩み、子育てを楽しめなくなり、すっかりくたびれてしまう、そして拳句に、子どもの教育はどうしたらいいか分からなくなってしまうのです。

子育ては、心配、不安なことだらけですね。子育ては難しい、そう思うのも当然かもしれません。だって未来はどうなるか分からないから余計に不安ですね。厳しくしてもいけない、甘やかしてもいけない。ではどうしたらいいのでしょうか。

答えは、私はひとつではないかと思うのです。この時期の子どもに育てたいものは何なのかしっかり把握した上で、後は、親自身が徹底的に「**子育てを楽しむこと**」です。お母さん自身が自分自身に無理を言わないようにすることも大事です。

子育てで私がお話していくことをやれることだけでいいので、自分がやれると思うことだけを少しずつでいいので実行しましょう。必ずよかったと思える日が来ます。

今回、「子育て」で育てておきたいことは、新しい【**ゆりの樹幼稚園の10E**】に全てを盛り込みました。次ページの10Eをぜひもう一度、ご一読下さい。子育ての育てたいことの基本がここにはあります。人生で大切に生きてほしい、人間としての生き様の根底を盛り込みました。

そして、子育てでぜひやってほしいことはつぎのことにつきます。親が子どもの、ポジティブな声も、ネガティブな声も同時に受け止めること。そのためには、聞き上手になることです。その上で、親が先に先に行動しないで待つ。見守っているから、自分でやってごらんと背中を押す余裕を持つことです。

そして、聞き上手になるためには子どもの行動を、興味関心をもって楽しむことです。どうして、こんな行動をとるのだろうと、その成長の姿を不思議がって見たり、聞いたりすることです。

大河原先生はこう言っておられます。「子ども達は、日々生きていく中で、さまざまな辛い体験をする。集団の中で生活をしていれば、けんかもあるし、意地悪もあるし、誤解される事もある。そのような子どもの生活の中である様々な苦難に対して、子どもが辛かった、嫌だった、悲しかった、今日は嬉しかった、と親に話す事が出来れば受け止めてもらえるという関係にある子は、日々の中で感情は豊かにはぐくまれ、同時に「耐性」もついていく。ここでいう耐性とは困難や苦悩を抱え、感じ続けることが出来る力を意味する。そのような子どもは感情が、表情に表出されるので、顔を見れば元気なのか、落ち込んでいるのかつかむことが出来る。よく泣き、よく笑う子は成長とともに耐性・我慢する力も育つ。」

これは、吉塚幼稚園の方針、「悲しい事、辛いことがあっても、最後まであきらめない心、何があってもそれを乗り越えていく心を育てる」方針を見事に裏付けてくれている理論です。

最近この先生の理論にめぐり合って、今までの方針が間違っていなかったことを確信しました。だからこそ、ポジティブな声も、ネガティブな声も同時に受け止めることが必要なのです。ネガティブな声を聞いて親が相手の親や子どもに何かをしてしまうということではありません。受け止めるだけでいいのです。



ネガティブな感情が、社会化（親に言えないで、受け止めてもらえない）されないで、いい子に育ってしまうと、そのエネルギーは何らかの形で、爆発してしまいます。それは親や教師にとって些細なことであっても、子どもにとっては、過去の激しい押し込まれた感情による、大きな意味を持つものになる。だから、「あの子に限って」となってしまうのです。

では、どうしたら、子どもの心の声を受け止める、また子どもが受け止めてもらえたと感じる言い方ができるのでしょうか。ここでは「親業」という親の心理学では「私メッセージ」を紹介します。相手の行動を規制する言葉を遣うと子どもだけではなく相手の人は腹を立てるか、切れるか、引きこもるしかありません。でも自分の気持ちを伝えないと、今度は自分が爆発します。自分も爆発しないように気持ちを伝え、なおかつ相手も傷つけない方法は、相手の行動を言うのではなく自分の感情だけ伝えるという言い方です。自分が感じたことは事実であるし、自分の感情だから、相手を傷つけることが少ないのです。そのうえ、相手に考えてもらう余地も残します。

たとえばひとつの例としてテレビの音がうるさい時は、
「お母さん、今、少し音を小さくしてくれるととっても嬉しいのだけど」と『私メッセージ』を使います。『私メッセージ』というのは、あなたに原因がある時でも「あなたは～だから」（これを『あなたメッセージ』といいます）と言わないで、「私は～だけど」「私は～と思うのだけれど」「私は～だと嬉しい、悲しい」というように、 trying to say it this way.

このような言い方をしますと、自ら考え、判断して答えてくれるようになります。
「じゃ、今は小さくするね。」とか「いつからならつけてもいい？」と会話が続きますし、何より、こちらも相手の考え方が理解できます。
その人には、その人なりにそうせざるを得なかった理由があるからです。

又、何も言わないで我慢したり、怒鳴ってしまって自分の気持ちが伝わらないよりも、自分の気持ちを素直に言うことで、自分の本当の気持ちも理解してもらえ、すっきりします。ストレスもたまらなくなりますから、自分が何より楽になります。我慢するより言ってよかったと思えるようになります。

せっかく心配したり、お願いしても結果として、互いに嫌な気持ちしか残らないなら、言わない方が良かったになるからです。これは子どもの側からもいえることです。
„どうかこれからは生活の中で、相手を切れさせる『あなたメッセージ』ではなく極力『私メッセージ』を使ってみてください。驚くほど、人間関係が良くなります。

もちろん、本当に子どもとの信頼関係が築け、もう何を言ってもいい、良い関係のとき、使ってもいいのかもしれませんが。だからすべては親子関係によるのですが、『あなたメッセージ』を使っている限り、相手は気分を悪くしていきます。そして『あなたメッセージ』は一瞬は、子どもはびくっとして親の言葉を聞くので、一見効果が上がっているように見えるので、つい使ってしまうのです。



そして、子どもはその結果、こういう言い方をする人の前だけでいい子になったり、我慢を重ね、拳句に切れてしまうしかないので。それに対して『私メッセージ』はすぐには効果が上がりません。だからこの言葉かけをするときは忍耐がいります。でも薄紙が重なりいつか、頂点に達し、箱がいっぱいになるように良い方に向かって積み重なります。決して悪いほうには向かわないのです。ゼロからよい方向に必ず積みあがります。やがて、子どもが大きくなったときに、感謝の花束が届くか、『怒りの積み立て貯金15年コース』でひどい言葉が返ってくるかは、親の言葉かけ次第、親のあり方次第なのです。だから、子育ては、親育てなのです。

『私メッセージ』こんなに、はっきり上手にいえなくても、子どもの考えにまずは「そうね」と相槌打っていますか？

それだけでも、子どもは共感され、受容されたと感じ、話をしてくれるようになるものです。

「子どもが何も話してくれない」ではなく「話をさせてくれない親」にならないように気をつけたいものです。この個人のパターンが悪いといっているわけではないのです。こういう言い方や考え方、捉え方もあるということを知っていてほしいのです。人生にはいろいろなフレームがあるということを知っているといないのとでは天と地の差があるのです。

何かあった時にすぐにいくつかのフレームが浮かぶようになると素晴らしいですね。そして、その事で子育てだけでなく、人付き合いも楽しくなります。

次に共感の仕方ですが、人と共感するために（これをラポールの成立といいます）、マッチング、ミラーリング、ペーシング、という動作も大切です。マッチングは、相手と同じ動作をする、ミラーリングは相手と鏡動作をする、ペーシングとは息づかいを同じにすることです。

言葉で聞くと違和感がありますが、反対のことは、実際の生活の中ではよくやっていることです。台所で子どもの話を聞いた振りしながら、相槌だけ打って、子どもに背中を向けていませんか？ご主人に口では「はい」といいながら顔はふくれていませんか？

人が悩んでいるときはそっくり返って話は聞きませんよね。やはり、同じように身をかがめて聞いた方が共感するでしょう。これがペース合わせ、共感してくれていると思ってもらう一歩です。共感してあげることは、気持ちを分かって伝え返す事です。言葉、対話で問題解決することです。体の向きだけではなく、声の調子、言い方、聞き方も大切になってきます。

「学校が辛いの」

『そう辛いね。分かるよ。どんな風につらいの。』

『そーお、あなたはそう感じるのね。』とその気持ちを分かってあげます。

「試験がいやだからテストを燃やしたい。」

『そーお、燃やしたいの。』と共感するうちに話し出してくれたら

『いつ燃やしたいの、どうやって燃やしたいの、誰と燃やしに行くの。』

と会話になりだしたらしめたもの「本当に火をつけにいくんじゃないの、そのくらいの気持ちと言う事なの。お母さんばっかじゃない。」と子どもの方が冷静になって心の内を開いてくれるのは間近です。



答え方は『そう、～なのね。分かるよ。～なのね。そうなんだ』と相手の言葉を繰り返す。『どんな風に～なの』『いつ、どうやって、誰と、どこで、何をと 5W、1H』を使って、共感して行く。そして最後に、『貴方はそう感じるのね』『あなたにはそう見えるのね』『貴方はそう考えるのね』と言ってあげる言い方です。受け止めた上で、きちんとした子ども側の情報も手に入ります。

禁句は『分かるよ、分かる。でも、それを乗り越えるのが人生よ。』と結論を言うてしまうこと。これを言うてはいけない。これを言いたい気持ちはわかるけれど、これを言うて『貴方は間違っているの。こうしなさい』と命令を子どもに与えてしまう事になるのです。

価値観を植えこんでしまう事になります。そうすると、自己決定の出来ない大人に育ちます。

『貴方はそう感じるのね』とそこで、共感だけして、大人がそこに踏みとどまっていると、『自分で感じていいのだ、自分で考えていいのだ』と自分の考えをしっかりと持てる大人に育ちます。自分の感じるところを、共感してあげると自己決定し、自己肯定できる人になるのです。

『でもそれを乗り越えるのが人生よ』と言う事は、正しいけれど、その気持ちを受け止めて、そこにとどまる事が教育です。すべて、結論まで言うてしまうと、自分の考えは持つては行けない、いつも、人（ママが、パパが）が正しいと思い、長い間に自分の考えが出来ない人にと育ってしまうおそれがあります。こういう人は、母子分離が出来ない、そしてこんな人が心身症になりやすいのです。

相手は分かって、認めてもらえた時に始めて変わるのです。それでも共感できないときは、『今は君のことはわからないけれど、どんな時も、君の事は分かりたいという気持ちは持っているよ』と伝えておきましょう。

そして子どもは、まわり道をするものだと、そうやって大人になるものだと、少しおおらかに考えましょう。要は、親が、子どもとの問題を分離して、客観的に捉えて落ち着く事が大事です。

息子がしばらく不登校の時期があり、そのときこんなことを言いました。

『もう後はくれるしかないよね。』そこで私は言いました。

「そう、あなたも辛いんだね。分かるよ。いいよ、ぐれてみたら？ くれるってどんなこと？ どうやってくれるの？ どんな風にくれるの？ どこで？ いつからくれるの？ 誰と？

ちょっと試しにぐれてみて？あなたがぐれたら母は本がかけられるかもしれない。ちょっとノートにつけさせて。もっとぐれてー。どんどんぐれてみてー」2、3 回も続けると、最後は息子の方があきれて、「ぐれたりするわけないでしょーが」と苦笑して去っていきました。

闇雲に反対しても、ダメといっても、反発がくるだけです。

さて、この聴き方が、「傾聴の仕方」です。

人の話のきき方には「聞く、訊く、聴く」の三つの聞き方があります。相手を傷つけないように、切れないようにききながら、相手が自ら答えを導き出せるようなきき方についても、次回お話していきます。

