「良い子の落とし穴」が教えてくれるもの　その４

――――子育てはリラックス――

園長　高杉　美稚子

「良い子の落とし穴」が教えてくれるものも「その４」を数えることになりました。時間はあっという間に過ぎていきます。先日結婚式を挙げた千紘先生を産んだのは昨日のような気がするのに、もう 26 年です。親が惑っている間も、確実に子ども達は成長していきます。そして、親が親として育つまで、子どもは待ってはくれません。どんどん成長し、嬉しさと喜びとともに、新しい悩みも難問も運んできます。子育ては大変、そして忙しい、この巻頭言もゆっくり読みたいけれど、そのゆとりはないというのも本音かもしれませんね。私も同じ道をたどってきました。幼稚園をしながら、子育てにも幼稚園の教育にも悩み、苦しみ迷いながら、そしていつも自分はこれでいいのかと自己と向き合いながら・・・

向き合ったからこそ、見えてきたものが多かった、苦しんだからこそ、子育てから学ぶことができたそして同時に、楽しんだからこそ共に育ったと感じるのです。

子は親を映す鏡でした。この子がいてくれたからこそ、親でいられる、それは感謝以外の何者でもないのです。そして、子育ては過ぎてみれば、本当にあっという間、こんなに母親が輝いているときはないのですよ、お母さん。だからもっと楽しんでおけばよかった、忙しいなんて思わずにもっともっと大切に大切に過ごしておけばよかったと、今、思うのです。

だからこそ、私は、これまで学んできたことをせめて吉塚幼稚園の保護者の方には伝えたいのです。私がどんなにと伝えようとしても、受けとめる側がその気持ちがなければもちろん何も伝わらないのですが、読んでくださる方がどう思うかではなく、また教育者としてす**べき**ではなく、私が伝え**たい**のです。たとえどのように受け止められようとも、私は**私が伝えたい**という気持ちをしっかり持ってさえいれば、読んでくだされればもちろん嬉しいですが、もしも読んでくださらなくても、私が伝えたかったのですから、伝えたことで私は満足するわけです。私がこんなに伝えようとしている**のに**、読んでくださらないとか、相手を恨んだり、批判したり、読むことを強要したり、書くことへの見返りを求めたりはしないのです。自分が自分に立脚して、自分の足で立っていれば人を恨むことはなくなります。人のせいにすることはなくなるのです。これが「私が自分で自己責任を取る」ということです。

いつも、いつも他人の悪口をいい、他人を悪者にしていないと、自分が自分でいられない人は自分の人生に責任を取っていないのですね。他者責任にしている間は問題は解決しません。思考がぐるぐる同じところを回って、時間ばかりたち、自分も他者も疲れ果てさせるだけです。

子育ても同じなのです。他者責任にしない、自分で選択して、自分で決定し、自分の感じたことや言動、行動に責任を取る、自分の人生は自分で腹をくくるしかないのです、そして他者に対して見返りを求めない、このことがまさにすべての人に対する「無償の愛」なのですね。

千紘先生はもう 14 年間バトントワリングをしていますが、彼女の一番のファンはいつも私でした。大会には全てカメラを持って出かけました。高校生頃になると、あの頃の年齢特有の照れからか『恥ずかしいから、もうこないで。写真を撮らないで』といわれたことがありました。その時、私はこう言いました。『恥ずかしい思いさせてごめんね。でもお母さんが撮りたいから撮っているの。あなたのためではないの。お母さんがとりたいの。だから勝手に撮らせてね。なるべく目立たないようにするからね。』それに対して、千紘先生は何も言いませんでした。私が撮りたいから撮っているのだと言われれば、反抗の余地がなかったからです。

では、私がもし『あなたのためにしてあげているのに。喜んでくれると思っていたのに何でそんなことを言うの。』と言っていたらどうでしょうか。『私のためならもうしないで』とか『いつもそうやって人のせいにして』『誰も頼んでない』とか余計に反発されたでしょう。

これだけしたのだから喜べとか、こうあるべきだと思っている時は必ず、こんなにしてあげているのに、と「のに」が先に出てしまいます。

それに対して、自分がどうしたいのかと、自分に軸足を置いて行動していると、「のに」は出てきません。喜んでくれたら嬉しいけれど、私がしたくてしているのだから、相手がどう思うかは関係ないのです。これが見返りを求めないということですね。

子どもはその笑顔をくれただけで、５歳までに人生のすべての親孝行はしてくれていると言われています。それだけで十分なのです。子育てに見返りを求めないことです。

そして、覚えておいてほしいことは**『子どもはやがて大人になる』**と言うことです。

やがて、母親の年齢になった時に『ああ…母親はあの年齢で、こんなことをしてくれていたのか、言ってくれていたのか。』と気が付き、感謝するのです。

実際、千紘先生も社会人になって、『こんなにバトントワリングの写真があるのは私だけ。目に見える思い出があるっていいね。』と言ってくれたのでした。親が感謝されるのは、子どもが親の年になった時でいいのです。子どもはやがて私と同じ年齢になる、いつか気が付いてくれる年齢が来るのです。その時でいいのです、感謝されるのは。だから子育てはながーーい道のりなのです。だから焦らないことです。どーーんと構えていればいいのです。

子育ては、本当に心配、不安なことだらけですね。子育ては難しい、そう感じるのも当然かもしれません。なぜならば、子育ての結果が出るのは遠い未来だからです、人は未来を心配するとき、不安になります。過去に思い煩うとき、後悔をします。

心が未来や過去にいる時、不安や後悔にさいなまれ、人は緊張するのです。リラックスできないのです。そしてまた同じ失敗をするのです。

だからこそ**『今ここにいて、目の前に見えていることをしっかり見て、聞こえていることをしっかり聞いて、今ここで感じていることをしっかり捉えて、今自分にできることをできるだけでいいから、精一杯やること』**以外に、この見えない不安の呪縛から逃れることはできないのです。

心理学者の「ゲシュタルト」は生きるために何もする必要はない。人間はすでに人間としてその能力をすべてもっている。問題は自分の能力を止めてしまっている状態に気づかないことである。と言っています。

見たいことを見ないようにしたり、嫌いな人の話を聞きたくないと、聞かないようにしたり、感じたいのに、感じないようにしたり、言いたいのに言わなかったり、我慢をして抑圧したりしてしまうから、自分と違う自分を演じるから疲れてリラックスできないのです。抑圧してしまうと、その抑圧は変な形で現れるのです。そして相手を傷つけるか、自分を傷つけるしかなくなってしまうのです。それは自分らしさとはかけ離れていってしまいます。そして、ますます自分が嫌いになって自己否定へとつながるのです。そんな自分が嫌で、またそんな自分を見ないようにしたり、隠したり、ふりをしたり、どんどん本当の自分ではなくなります。

挙句は本当の私はこんなではない、誰も私を理解してくれないとリストカットをするに至るのです。フリをしないことです。いい人のふり、悪い人のふり、フリをしていると疲れます。そして、こんなに私が合わせているのに、気を遣っているのにあなたは何と、相手を恨んだり、他者否定をしたりすることにもつながります。

本当の自分を出さないで、本当の心と心が触れ合っていなくて、自分で自分が違う人を演じているのに、分かってくれないと相手を恨んでもそれはお門違いというものです。（本当の自分を出すということは、わがままにするということではなく、自分の心に素直であるということです。）でももし、相手に気に入られようと違う自分のフリをして挙句に嫌われたのなら、こんなにあわせていたのにと、もう自分でもどうしようもなくなるわけです。あわせなければ嫌われる、無理に相手に合わせていてもそんなところがいやと嫌われる、どっちにしても嫌われるならば、自分らしくいた方がいいですね。もし本当の自分を出して嫌われるのなら、それはそれで、踏ん切りがつくというものです。

もし本当の自分を出して嫌われたのなら、それは仕方がない、その人は自分とは合わなかったのだとあきらめる潔さがあります。もちろん、周りの人皆に嫌われるより、うまくいった方がいいですから、本当の自分でいて、好感をもたれるように、内面から自分を磨くことが必要なのです。そして最後には本当の自分が自分で居心地のいい人になるように努力すればいいのです。それが本物になるということですね。

だから、自分の人生は、人がどう思うかではなく、自分がどうしたいか、自分の人生のシナリオは自分で作る、自分の足で、この地球に立って、大地にしっかり足を着いて自分の足で歩くことが大切なのです。

子育ては、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、また多くの知識やコミュニケーションスキルを学んだ上で、後は、親自身が徹底的に**「子育てをそして人生をリラックスして楽しむこと」が大切**なのです。

子育てトークのラジオ番組ではよく質問が出ます。運動ができる子にしたい。勉強好きの子どもにしたい。どうすればいいのでしょうか。体育好きにしたいお母さんなら日曜日朝早くに起きておにぎりを作って公園に行ってお母さんが子どもと一緒に運動を楽しむことです。

勉強好きの子どもにしたいなら、お母さんが本を好きになることです。親が、運動が嫌いで、本が嫌いで、そのことを楽しんでなくて子どもが好きになるはずはないのです。一緒に楽しんで入れば子どもは自然と、好きになります、好きになればやり続けます。そして結果として上達するのです。大人が大人であることを楽しんでいなくて嘆いていたら誰があんな大人になんかなりたいと思うでしょうか。あげくにニートの増大です。早く大人になってお父さんのように思う存分運動がしたい、お母さんのように本を読みたい、働きたいと思わせる大人で、私達がいかにあるかにすべてはかかっているのです。

『親の言うことは聞かないけれど、する通りにするのです。』子育てはすべて模倣なのですから。大人の責任は大きいですね。いつも子どもに見られている、だから、子育てはその意味で大変です。だからこそやっぱり回りまわって大人が一番子育てをリラックスして楽しんで、面白がっていることが大切なのです。子育ては大変だといえばいうほど、子どもは大人になりたがらないでしょう。うこれからの子どもは子どもを産まなくなるでしょう。そして社会全体が困った方向に進むことにもなるでしょう。

子育てでリラックスするためには、『80%主義でいこう』がキーワードです。
完璧さを目指す生真面目さをなくしましょう。生真面目さは時として、息苦しく、神経質になりがちです。親の欲求を 100%押し付けていては、要求水準が高すぎて子どもが疲れてしまいます。子どもには子どもの人生があるのです。尊重するべきところは尊重し、注意すべきところは注意すること。『足る事を知ること』が、80%主義のキーポイントです。

人とむやみやたらに比べる事もやめたいものです。特に成績、本当の学問や仕事は自ら築き上げていくものであり、知識はあくまでも人間としてのペースでしかなく、発想力や判断力、行動力が伴わなければ、話にはなりません。
又、他の家と比べる事、他人の悪口を子どもの前で言うこともリラックスできないお母さんのやりがちな事ですが、それも無意味です。他と比べる事よりも、自分の家庭、家族らしさを築く事の方が大切です。つい追い詰めるような言い方もしてしまいがちです。追い詰めないで、逃げ道を作りながら叱ることが大切です。

生真面目すぎるお母さんは、お父さんとも陰にこもった喧嘩をします。たまに小さな喧嘩をしながらガス抜きをしましょう。その時、肉親の悪口を言わない、肉体的欠陥を言わない、プライドを傷つけないことに注意しましょう。そして、『ごめんなさい』の一言が言える時間と余裕を相手に与えてあげるようにしましょう。

一番にこのタイプのお母さんに、もってもらいたいものは、ユーモア精神です。
少しのユーモアが子どもに余裕を与えます。たまには、子どもの前で、ドジをしてみましょう。何にでも興味、好奇心を持ちましょう。子どもとお父さんに『感謝状』や『努力賞』をあげてはいかかでしょう。遊び心を持っているお母さんを見ているとおとなっていいなあ、早く大人になりたいな、人生とは楽しいものだと思わせられたらしめたもの、なんと素晴らしいお母さんでしょうか。そして、子育ての最後はやっぱり見返りを求めない事です。子どもには、５歳までの愛くるしさで一生分の親孝行は全てしてもらっているのですから。

なかなか難しくてこんな事は出来ないの声が聞こえてきそうですが、自分の悪いところは棚に上げて子どもだけ変えようなんてのは虫がよすぎるでしょう。この話を聞いて、出来ないとかえっていらいらするくらいなら聞かない方がましです。
でも、時すでに遅し、お母様は話を聞いてしまいました。聞いてしまったのなら、１つでも実行する事。それでもやはり、出来ないと思うなら、自分の状態にだけでも気付く事、そのことを知っていれば、敢えてそれに徹するも良し、そのことに気付いていない事が一番怖いのだから、今日はそれに気付けただけもうけものと考えましょう。

さて、ではその話し方コミュニケーションスキルのひとつ、前回は「私メッセージ」を学びました。今回はその「私メッセージ」を言うタイミングを学びます。これは行動療法を使います。『心理学』の中の行動療法の反応と刺激で行動を見ていくオペラント法です。
行動療法には原理原則があります。それは、プラスの行動があったときはプラスの強化刺激を与えて、マイナスの行動があった時は、マイナスの強化刺激を与えるというとても、単純なものです。プラスの強化刺激とは、注目する、誉めること、スキンシップ、微笑む、言葉をかける、マイナスの強化刺激と

は、無視すること、しかる、拒否、にらむなどです。しかし、私がこの原理原則を知った時は、まさに、「目からうろこ」こんなアカデミックな研究で、こんなことが立証されていたのかと感動したのです。簡単ですが、これがなかなか、私達大人は、子どもに対して出来ていないのです。

① では、おもちゃを放さなくて困っているという事例に当てはめてみましょう。
おもちゃを放さないというのはマイナスの行動ですね。ではプラスの行動はといいますと、おもちゃを放している時です。いかがですか。行動療法の原理原則に則って行動すれば、おもちゃを放している時に、注目して、誉めてあげる、おもちゃを放さなくて困っている時には、無視をしておけばいいのです。実は、私たちは、反対の行動をしていませんか。おもちゃを放さなくて困っている時に注目して叱って、おもちゃを放している時には何も言わない。これでは、おもちゃを放さないという行動を強化してしまっているのです。では、どうすればいいかというと、子どもをじっと観察していて、少しでも、おもちゃを放した時があったらその瞬間を見つけて、『おりこうだね。ちゃんとできるね。』と前から、しっかり目を見て誉めてあげるのです。

② 指しゃぶりに当てはめるとどうでしょう。
無視をしていようと思ってもつい『やめなさい！！』と出てしまうことがあるかもしれません。これが弁別刺激です。でもその直後の瞬間を見逃してはいけません。言われた直後止めたのなら、すぐその瞬間を捉えて『ほめる』という強化刺激をくっつけておけばいいのです。やめなければ無視をしておいて、でも、目の端には入れておいて、指しゃぶりをやめた一瞬を見つけて、プラスの強化刺激をくっつけるのです。この原理原則にのっとって実施すれば、良くならなくても、絶対に悪い方向にはいきません。これは、学術的に立証されているのです。

しかし、その子どもの育ちを考えなくてはいけません。何時も何時も無視をされているような子どもは、叱るということさえも、注目されるというプラスの刺激になって、今やっている悪い行動が強化されて注目してほしくてどんどん悪くなるのです。両親の関心を得たくて、非行に走るなどは、この典型です。ですから、大人が、どういう強化刺激を与えるかは、子どもの次の行動が決めるのです。だから、子どもが行動する前に、先に先に手出し、口出しをすることが困るのです。

赤ちゃんが生まれた時から、けだるいとか、したくないという気持ちを持って生まれてくるわけではありません。つまりは、人間の行動は、すべて生まれた時から周りの影響を受けて形成された行動なのです。ですから、いけない行動があったら行動を形成しなおすこと、出来なかったら行動を形成していけばいいというのが、行動療法のやり方です。

これは、幼児期にとても効果のある療法です、なぜならば、大人になればなるほど、行動だけでなく、その人の考えや、思い込みを変えないと行動が変わらないということが出てくるからです。そうなると行動療法だけではだめで、認知行動療法を使わなくてはいけませんし、それでもだめなら、精神分析も必要になってくるわけです。

③ 指しゃぶりのような場合は、同時に行えないような行動をプラスで強化して、マイナスの反応を下げていけばいいのです。例えば、指しゃぶりと同時に出来ない、絵を描くとか指遊びをするという行動を、注目しないわけですから後ろから、（これが大切．前から行ったら注目のプラスの刺激になって指しゃぶりの行動を強化してしまいます）そっと手を持って行う、そして絵を描き始めた、指遊びをしたその瞬間に、前に回って、目を見て、指しゃぶりしていないね、凄いねと言ってプラスの強化刺激をいっぱいつけてあげておけばいいのです。

④ では、洋服が一人で着られない子どもはどうするかといいますと、後ろから（これが大切．前から手伝ったら注目のプラスの刺激になって出来ない行動を強化してしまいます）そっと手伝う、出来たら前から、目を見て誉めて、プラスの強化刺激をくっつける。そして、後ろから介助する程度を少しずつ減らしていくのです。最後には、自分で着ることが出来るようになります。

⑤ トイレットトレーニングが出来ない子どもは、もうお分かりですね。後ろからおまるに連れて行く、無視か誉めるかは、子どもの行動次第、誉める時は前から、契約を破ってはいけません。理屈は簡単、原理原則に則って、プラスにはプラスの強化刺激を、マイナスにはマイナスの強化刺激を与えればいいのです。オムツにしかウンチが出来ないような子どもは、自分でおまるにウンチを捨てに行くことという行動を後ろから一緒に行って、前から誉めておまるやトイレでウンチをするという行動を形成していけばいいのです。きちんと随伴性にのっとってやれば、必ずやれるようになります。少なくとも悪化することはありません。だから我慢強くやるのです。

⑥ さて、小学校に入ってから、ランドセルを机に片付けないというようなことが起こった時はどうしましょうか。どういう弁別刺激を与えて、小さなプラスの行動を見つけて、それをプラスの強化刺激にするか考えてみてください。もうお分かりとは思いますが、ここで、覚えてほしいのは、『強化刺激はすぐ前の行動にくっつく』ということです。ですから、弁別刺激を与えて、プラスの行動を促してそれを強化しようと思って、外から帰ってすぐに弁別刺激としての『どうして片付けないの』と言ってしまうと、すぐ前の『家に帰る』というマイナスの行動を刺激してしまって『家に帰らなくなる』と言う事になるわけです。

ですから、『お帰り、帰って来たね。おりこうだね。』といって帰ってきたことをプラスに強化してから次に移る必要があるのです。この言葉が以前「ママはセラピスト」の中でお話しした『私メッセージ』―相手の行動を言うのではなく、私がこう感じるということをいうーを使って行われれば、もう言うことなしですね。

今まで、私がこんなに頑張っているのに子どもが変わらないと思っていた方も多かったことでしょう。プラスと思っていたことがプラスではなかっただけなんですね。これから、努力の仕方が変わってくると思います。

すべては、刺激のあり方と反応によって決まってくるのです。これが行動療法のオペラント法です。

子どもへの言い方「私メッセージ』を行動療法のタイミングで言えるようになったら、子どもは切れにくくなります。親の話に耳を傾けるようになってきます。これだけで人間関係が変わってきます。どうぞ気長に続けて下さい。

さて、その次は人との会話の中で事実の確認をしながら、自ら、いろいろなことに気付いてもらう話し方です。必ずラポール（共感）を成立させておくことが大切です。ですから、家族や親しい人との会話に役立つでしょう。でもかえって、家族だから、共感がとれているようでとれていなかったということもありがちなことですから、十分、相手の気持ちを考えることが大切です。共感が無い人との会話には逆効果です。

どんな時も『絶対、誰が、どんなことが、だったらどうなるの、…でなかったらどうなるの、本当、どのようにして、どんな風にして、何に関して、誰にとって、誰によると…を質問して』より、具体的な内容を明らかにしていく方法であり、その事により人のせいではなく、自己責任で行動や判断が出来るようになる会話の方法です。

例えば、どんな会話があるでしょうか。具体例はそれぞれの方々で考えていただくとして、よく使われる事例をあげてみましょう。

「私メッセージ」「皆があなたの悪口を言っている。」
「皆が？皆ってどのくらい？どのあたりの人？」

「いつも、辛いの。」
「いつも？どんな時も？辛くない時はどんな時？じゃあ、辛くない時の時間を増やそうよ。」

「絶対だめなの。」「絶対？どんな時も？」

「私が頑張らなくてはいけないの。」「頑張らなかったらどうなる？」

「私は悪い子なの。」「誰にとって？少なくても私にとってはいい子だよ。」

返す言葉が見つからない時も「ほんと？」と聞き返すだけで本人にとって再度の確認になります。確認できるということは、冷静に物事を見つめられるとい言うことです。

私自身の経験の中では、ある人が自分のことを嫌っているかもしれないから、どんなことをしたら良いか相談していた時「（相手の）どんなところでそう思うの？」と聞かれた時、ちょっとの間冷静になれ、相手を観察すると、相手は何も嫌っていないかもしれない、私の思い込みかもしれないと言うことに気気付かされました。

又、「私は園長だからいつも頑張らなければいけない。」といって、時として肩を張って頑張りすぎて心身ともに疲れたり、落ち込んだりもしていた私に「いつも園長でいるの？頑張らなかったらどうなるの？頑張らなくてもいいのよ。でも頑張りたかったら頑張ってもいいのよ。」と私の肩の力を抜いてくれ、どんな時も自然に、無理なく、自分らしく頑張れるようにしてくださったのは、日本にサイコシンセシスという心理学を導入した女医であり、心理士の方です。これは逆説的な励ましと共感です。

相手のどんな時、どんなことが、どんな風にそう感じられたかを考えてもらって、自分の思い込みもあることに気付けたこと「…でなかったらどうなるの。」を尋ねて自分の能力に自ら気付いて解決したわけです。

文章にすると、普通に思えることも、自分が迷い道に入っている時に、ふっとこのような聞き方をされると、冷静になって真実が急に見えてきたり、肩の力が抜けて、心が楽になったりするのです。冷静になって真実が急に見えてきたり、肩の力が抜けて、心が楽になるとおのずと解決策が見えてきたり、別の考えが浮かんできたりします。

前にこんなことがありました。子どもさんがあまり食事をとらないというお母さんの悩みです。「ずーっと？どのくらい食べてる？いつ頃から？よーく思い出して。」と、ゆっくり質問を続けていると、お母さんは、自ら、そんなに長くではないこと、いつもいつもでは無いことを冷静になって考えられ、自分の思い込みが強くなっていたことに気付かれました。

又、ある時から、子どもさんの執着心が強くなったとの悩みのお母さんにも同じように「いつもするの？どんなときも？いつ頃からそういうことをやり始めた？その頃何かなかった？」という質問を続けると、その頃出産があったこと、その頃から、子どもへの接し方が変わっていったことなど、そこに原因があることに自ら気付かれたのでした。

子どもが怪我をして帰ってきた時も「もう一体、何をしていたの？いつもあなたはそそっかしいんだから。」と問い詰めるのではなく、「だいじょうぶ？お母さんにお話してくれるかな？どういうことがあったの？（いつ、どこで、だれと、なぜ、どんなふうにして）そう、大変だったね。」と、ゆっくり冷静に具体的に聞いてあげると、子どもは安心して色々なことを話し出してくれます。

そうすることによって、次回の改善策も話し合えますし、子どもは何より自分の考えを分かってくれたということで、心が安定します。又、そこで、共感するに留まっていると、自分で考えていいのだと思うことが出来、自己決定が出来る子どもにも育っていくのです。

このようにこの質問の仕方は、情報を正確に集め、かつ正確に与えながら、より具体的な内容を明らかにしつつ、相手に責任があるのではなく、自らに責任があることを自覚でき、尚且つ、自己責任において行動が取れるようになってくるのです。

又、聞きながら相手の気持ちを理解できて、尚一層共感していくことができ、相手も共感してもらえていると安心するのです。

さて、いくつかの会話の手法を挙げました。あれ、なんだかどこかで読んだ文章だなぁ…と思われたお母さんは凄いですね。この話し方の手法については、既にお母さんの手元に配布している『ママはセラピスト』に全て載せてあります。このお話の仕方に興味を持たれた方はどうぞ今一度お手元の『ママはセラピスト』を読んでみて下さい。子育てや人付き合いのコミュニケーションツールをすべて載せています。

そして、読んで頂いたところから、続きは次号です。