

「プロセスを楽しむことができる人間に育てよう」



園長 高杉美稚子

吉塚ゆりの樹幼稚園では、5年に渡って子育て講座を2回実践して10年、一区切り付いたところです。玄海・地島ゆりの樹幼稚園では初めての子育て講座が始まります。ここであらためて、今まで実践してきた子育て講座を初めから見直していきたいと思っています。すでに一通り私の講座を受けたり、巻頭言を読んでいる方も多いと思いますので、今年度の初めは「起承転結」の結論から入ってみたいと思います。そして少しずつ、このような子育てをするための心の在り方は、また親としてどうあったら良いかという細かいことに話を進めていきたいと思っています。

1、子育ては行動を起こすことから

子育てには、十分はありません。親がどんなに一生懸命になっても、それがうまくいくとは限らない、だから、子育てで不安になる人が多いのです。なぜならば、子育てがどうであるかという結論はおよそ10年から20年先にしかわからないからです。人間は未来のことに思い悩む時、「不安」になります。だから子育てでは皆不安になることが当たり前なのです。結果が分からないからこそ、不安になるのです。一生懸命子どものことを考え、世話をし、いつくしみ、育てたとしてもそれが「うざい」といわれるかもしれない、自分は一生懸命でなかったけれど、子どもはそれを反面教師として育ち、立派になったという例はいくらでもあるのです。子育ては難しいといわれるゆえんですね。だからこそ、子育てはうまくいなくて当たり前、うまくいっていると思ったほうがあとで付けがくると思っているくらいがちょうどいいのです。

不安の次に人間が感じることは、「後悔」です。後悔の心がわくのは、心が過去にいるときです。いまから考えても、悩んでもどうしようもないことに心が囚われていることを後悔というのです。

そして人間は不安になったり、後悔をする社会的動物なのです。犬や猫やライオンは不安になったり、後悔はしません。だから、子育てで不安になったり、後悔するのは当たり前なのです。皆悩むから人間なのです。悩んだ時、後悔した時は私も人間だった、私も人並だなあと思うくらいでちょうどいいのです。



では、「未来や過去」ととらわれずに生きていくにはどうしたら良いか。それは「行動すること」なのです。行動することがすなわち「今ここに生きること」につながるからです。

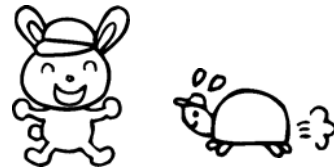
過去にふり回されず、未来の不安におびえないためには、「今できることをする」ことしかありません。スモールステップで良いのです。たいそうなことをする必要はありません。すごいことをしようと思うからおっくうになるのです。座り続けているなら、とりあえず立ってみる。手をあげてみる、体操を試してみる、掃除をする、がんばりますエイエイオーのかけごえを掛けてみる、口角をあげて笑顔を作ってみる、背中をのばす、何でもいいのです。後悔していること、不安なことを口にしてみる、紙に書いてみる、今できることを書いてみる、一つでいいからやってみる、何でもいいのです。「今ここの現実に触れている限り、後悔や不安」は無くなります。だからどうか、苦しい時こそ行動を起こしてみてください。



2、子育ては比べないことから

それぞれの家庭にそれぞれの愛情があります。それぞれの親の在り方には、それぞれの親の在り方があり、子育ての在り方があるのです。10万の親がいれば、10万の親の在り方があっていいのです。子育ては比べ始めた時から不幸が始ります。

古い民話に「うさぎとかめ」のお話があります。足のおそいカメと足の速いうさぎが競争し、途中で怠けて寝てしまったウサギが負けて、最後まで、あきらめなかったカメが勝ったというお話です。とても素晴らしいお話ですね。最後まで粘り強く、あきらめなかった人に勝利がやってくる大切さを物語っています。この話をそのような角度で見ると、カメのような生き方は素晴らしいのです。



では、このお話を違う角度から見てみましょう。足の速いウサギはなぜもっと足の速いウサギに挑戦しなかったのでしょうか。なぜ足の遅いカメは、「僕は君とは住む世界が違うから僕は戦いません」と言えなかったのでしょうか。

それはどちらともに、自分に自信がなかったからです。ウサギもカメも劣等感の塊だったから、闘わなくてもいい相手と戦ってしまったのです。「私が私であっていい」と思えなかったから、ウサギはカメに挑戦を仕掛けてしまったし、それを断れなかったカメがいたのです。ウサギはウサギらしく生きればよかったし、カメはカメらしく生きればよかったのです。比べる必要はなかったのです。

子育ては、それぞれの個性をいかにのばしてあげられるかにかかっています。どの子も素晴らしいのです。どの子もかけがえがないひとりひとりなのです。どの子にも生きる権利はあるのです。他の子と比べる必要はありません。そしてお母さん自身も人から比べられていると思わないことです。

私には私らしい子育てがあると思っていいのです。子ども同士を比較することはない、自分自身も人と比べる必要はないのです。と同時に子どもの今日から明日への成長はしっかり見てあげなくてははいけません。親も自分が今日から明日へどのように成長したいかはしっかり持っているほうが良いですね。それが自己成長ですから。こうなりたいという思いがない限り自己成長は望めません。だからこそ、子育ては相対評価ではなく、絶対評価なのです。

そのためには、子どもをしっかり見るということが大切です。子どもの息遣い、姿勢、目の動き、汗のかき方など非言語といわれることに特に注意を払ってあげて下さい。

子どものことが不安なときほど特にしっかり見てあげることです、非言語が占める割合は93%、言語は7%といわれています、言葉ではなく、非言語で子どもが示すことに注意を向けてください。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、起きるかどうかもわからない、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。親自身もしっかり見るという行動をとることで、「1の子育ては行動から」にも書いたとおり、不安ではなくなります。子どもの非言語を見てあげることによって「顔で笑って陰でリストカット」という悲しい事件もなくなります。



3、子育ては楽しむこと

子育ての大切さで最も大切なこと、人生で一番大切なことは、そのプロセスを楽しむことなのです。よく「成績に良い子どもにしたいけれどどうしたらいいですか。」「スポーツ選手に育てたいけれどどうしたらいいですか。」という質問を受けます。

そして私はこう答えます。「日曜日の朝、子どもと一緒ににおにぎりでも作って、お散歩に行っていますか。そこで、何か運動でもしていますか。」「子どもと一緒に読書をしていますか。」「おかあさん自身が楽しんでいる姿をみせていますか」

最終的には、子育てはリラックスして楽しんでいることが大切なのです。「親が外で遊ぶことを楽しんでいなくて子どもがスポーツ好きになりますか」「お母さんが勉強を好きでなくて子どもが好きになりますか」大人が楽しんで、スポーツに取り組んでいたら、子どももきっとスポーツが好きになるでしょう。大人が楽しそうに読書をしていたら子どもも勉強を試みようという気になるでしょう。子どもに大人は楽しそう、早くあんな大人になりたいと思わせることができれば、しめたもの。

そう思ってもらうためにも大人が、何にでも意欲的に取り組んで、楽しんでいることです。



4.子育ての失敗を受け止めること

たとえ、失敗があっても自分を責めないことです。失敗があった時は、ただ、その現実を、認める、受け止めることです。おかしくなったのはどういう理由があったと認めることだけすればいいのです。受け入れたら、行動を変えればいいだけです。自分の全てが悪い訳ではない。否定されたわけでもないのです。社会的に事件を起こすには起こすだけの理由がある、苦しみがある、悲しみがある。そのような子どもを育てる親にも、理由がある、何か問題があると、自分を責めるのではなく。そんな自分がいると自分のなかで受け止めることが大切なのです。

そして、失敗を恐れないことー失敗の向こうに必ず成功があります。ナポレオンは『我輩の辞書に不可能は無い』といったそうですが、彼の業績の三分の一は失敗でした。でも、彼は失敗ではなく、成功したほうに目を向けたのです。彼は自分が好きで、自分を最後まで信じられたから、劣等感を持たなかったのです。劣等感を持たなかったから、成功に目を向けられたのです。

「失敗をする人は、失敗をするから劣等感を持つのではなく、劣等感を持つから、失敗した方だけに目を向ける」のです。そして限りなく落ち込んで、自分の人生はすべて悪いものだと思ひ、暗くしていくのです。

「成功をする人は、劣等感をもたないからこそ、たとえ失敗があっても、その失敗を教訓に、成功したことだけに目を向けることが出来て、プラスの方に目と考えを向けて、自分の人生を明るくしていく」のです。

人生には必ず、失敗も、成功も、マイナスも、プラスの面もあります。失敗の失敗の失敗の連続の先にあきらめなければ、必ずゴールという成功があるのです。自分にうそをつかず、最後まであきらめず、努力すれば、そのゴールが最初目指したゴールと違っていても、自分に納得がいく新たなゴールが見つかるのです。だから、最後の瞬間まで、自分を信じ、あきらめない心を持つことが大切です。その為にも自分を大好きになる教育が大切なのです。



子育ての出発点は現実を認めることから始まるのです。子育てが嫌いなら嫌いでいい、そう受け止め、そう思えることが出来たら、明日はあります。嫌いなのに、好きな振りをすれば明日はありません。いつか、身動きできなくなる日がやってくるのです。それは本当の自分をかくすことだからです。

「人生は舞台である」という言葉もありますので、「一生自分はこう生きる」と嫌な自分も受け止めた上で自分が決めた一生なら、それはその人の自己決断ですから、その生き方も悪くはありません。しかしながら、本当の自分が嫌で、その姿を見たくなくて振りをしつづければ、いつかそんな自分が嫌になってきます。なぜなら、振りをしつづけている自分を自分は知っているからです。本当の自分はこうでないということがわかっているからです。では、ふりをするのはなぜ恐ろしいのでしょうか。

こんな例を想像してください。

ここにチョコレートがあるとしましょう。



① 1 つ目の反応は本当に良い子の反応です。

本当にいい子は心から相手への思いやりで、自分があげたいからチョコをあげるのです。子どもはチョコが好きだから、あげたくない。心は嫌が本当です。だから、次はあげることを決断出来る子どもに育てることです。



② あげることを自分で選択し決断する。→これがゆりの樹幼稚園の教育方針ですね。今一度 前月の巻頭言も振り返ってみてくださいね。そして子どもはチョコをあげたくないから反抗します

③ 反抗する子ども→嫌は本当に嫌ではなくて何とか工夫してくれ、助けてくれー・

わかってくれ。どう生きていいかわからないよう。お母さんの言う通りにしてきたのにこうなったしまったじゃないかといっている。「死にたい」は本当に死にたいではなく、「死にたいほど苦しいから何とかしてくれ」といっているのです。

でも、我慢するよりいいのです。ウサギの実験で、木でつつかれて、苦しさを抑圧したウサギは、ストレスがたまって胃潰瘍になるという結果が出ています。木にかみ付いたウサギは胃潰瘍にはならないのです。だから、反抗してくれてありがとう、嫌な気持ちを伝えてくれてありがとうと思うことです。まずは受け入れることです。マイナスの感情を出してくれてありがとう、出したことでこれでよかったと思うことです。むしろ、マイナスの感情を母親に出せるところを作ってあげることが子育てでは大事なのです。子どもが反抗するのは、当たり前、しかし、親が反抗と思っていることでも反抗でない時もあります。歯医者に行きたくない、と子どもがいう時これは反抗ではなく当たりの行動です。痛いのだからいきたくないのが当然です。それお親が勝手に自分の思うようにならないから反抗と思っているだけなのです。親の思い通りにしようとするから、子どもが退くことが許せない時もあることを覚えておいてください。「お母さんが一緒に言って、優しくしてもらおうと言ってあげるから一緒にいこうね」でいいのです。そして一番困った姿がしたくないのに人前だけよい子のふりをするということです。

④ 良い子のふりする子ども 従順なふりをする子どもの姿が一番怖いのです

→この場合の例で言うとチョコをあげたくないのに嫌われたくないから、あげるという行動になります。

では、なぜよいこのふりをするのでしょうか。よい子のふりをし続けた子どもはどんな大人になるのでしょうか。そしてその対策は？続きは次号です。

