

ママ 母はセラピスト



令和5年度版

パステルアート たかすぎ みちこ

高杉美稚子（たかすぎ みちこ）プロフィール

- 1956年 福岡生まれ
1962年 知的しょうがいの叔父との生活が始まる
1972年 脳腫瘍の疑いで開頭手術を受ける
1979年 西南学院大学 文学部 児童教育学科卒業 幼稚園第1種免許 保育士資格
学校法人 高杉学園 吉塚幼稚園 勤務
1983年 父（前園長）死去に伴い、27歳で園長就任
1987年 交流分析、アサーション、ヘルスカウンセリング等の心理学の勉強を始める
1999年 聖徳大学大学院 人文学部 児童教育学研究科 修士課程 入学
2000年 カウンセリングルーム開設
2002年 聖徳大学大学院 人文学部 児童教育学研究科 修士課程 修了
2004年 FMラジオ インターネット放送 子育てトーク「ソウの時間 子どもの時間」開始
中村学園大学 就職支援セミナー 講師 ミャンマー支援開始 西南学院大学 ゲストスピーカー
2005年 女性のための元気塾講師 ママ大好きフォーラム講師 ヤンゴン幼児教育センター設立園長
福岡教育大学 非常勤講師 西南学院大学 ゲストスピーカー
2006年 純真短期大学子ども学科 客員教授（2019年度まで）
西南学院大学 ゲストスピーカー 日本乳幼児教育学会パネラー
兵庫県私立幼稚園協会教師研修大会 講師
2007年 西南学院大学大学院 人間科学研究科 人間科学専攻博士 後期 課程 入学
ヤンゴン カエンプリスクール設立 園長
2008年 吉塚 ゆりの樹幼稚園改名 園長 玄海・地島 ゆりの樹幼稚園開園 教頭
2009年 カウンセラーのための勉強会「NLPサンタフェワークの会九州」発足
2010年 西南学院大学院 同 博士課程 後期 単位修得満期退学
西南学院大学大学院 人間科学研究科 人間科学専攻博士 研究生入学
神戸市私立幼稚園連盟 教師研修大会 講師 香蘭女子短期大学 ゲストスピーカー
キッズステージ 研修講師
2011年 福岡リゾート＆スポーツ専門学校 非常勤講師（現在に至る）幸せの星・ひかり保育園 研修講師
阪急コトコトステージ 講師 キッズステージ 研修講師
2012年 中村学園大学 人間発達学部 非常勤講師（コロナ対策2019年度で辞退）
ロールレタリング学会第13回全国大会 大会長
福岡市立東光中学校 社会人講和講師 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講和講師
2013年 九州女子短期大学 子ども健康学科 非常勤講師（コロナ対策2018年度で辞退）
精華女子短期大学 幼児保育学科 非常勤講師（コロナ対策2018年度で辞退）
2014年 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講和講師
2015年 日創研 長崎県教育経営研究会 全国大会 研修講師
特定非常利活動法人 障がい者施設バイタルフレンド講師
長崎県中小企業家同友会 女性部会講師
2016年 長崎県 障がい者支援施設「福祉の森」創立7周年記念講演会 講師
福岡県畔の町美術館 講演会講師
2017年 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講和講師
2018年 香蘭女子短期大学 ゲストスピーカー 近畿大学福岡校 非常勤講師
2019年 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講和講師
2020年 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講和講師
2022年 福岡市立吉塚中学校 社会人講和講師 近畿大学福岡校 非常勤講師（現在に至る）

資 格 幼稚園一種・専修免許 臨床発達心理士 学校心理士 ガイダンスカウンセラー
上級教育カウンセラー NLP（神経言語プログラミング）発達心理学トレーナー
ICC認定 NLP国際トレーナー ICC認定NLPコーチング国際コーチ
BCB（プレーキング・コミュニケーション・バリア）ファシリテーター
バーチャーズ・プロジェクト・ファシリテーター
Triple P：前向き子育てプログラム』ファシリテーター
リトミック上級指導者 エレクトーン講師免許 パステル（和）アートインストラクター
カラーセラピスト認定

主な著書 保育ライブラリ「幼稚園実習」共著 北大路出版 成功のプロセス 共著 チーム医療
「ママのてまくら」「ママはセラピスト1・2」
「人が人として美しく生きるということ」（保護者用）
「心のごはん・心のウンチ、心のストレッチ」（学生用）
絵本「スーちゃんがんばりやさん」「ずっとだいすき」



もくじ

はじめに

大脳生理学との出会い	4
心理学との出会い	4
神経言語プログラミングとの出会い	5

二つの目と三つの視点

月と太陽	6
3つの視点	7

第二章

1. 臨床心理の学び方について	8
2. カウンセリングマインドとは	
A. 3分でわかるカウンセリングマインド	9
B. 貴婦人と老婆の絵	9
C. カウンセリングマインドのまとめ	9
3. 幼時決断と自己責任	10

第三章

発達心理学について	12
不思議なポケット子育て心理学 序	12
1、観察眼を持とう	13
2、リラックスして落ち着こう	17
3、わかってあげよう、共感しよう	18
4、真実を知ろう、真実を伝えよう	20
5、思い込みを捨てよう	21
6、目標を正しく持とう	24
7、どうしたらいいか自分で考えよう	27
8、相手の立場になろう	30
9、自分を認められるようになる為に	33
10、その他の学び	36
11、ゆりの樹幼稚園の教育理念から	41

終わりに	48
------	----

子どもとの接し方一覧表	51
-------------	----

はじめに

－大脳生理学との出会い－

私自身が15歳の時、医師の診断ミス（当時の医学では、しかたなかった事を申し添えますが）により死を宣告され、開頭手術を受け、長期の入院を余儀なくされるという経験を持っていましたので、人の体の仕組み、特に脳の仕組みには、以前から関心がありました。

また、自分の入院、前園長から交代した当時のこと（前園長と理事長の事故で27歳で園長に就任）、娘、息子の事等で、危機の時パニックにならずどう対応していったらよいかという危機管理能力みたいなものが、少しは身につけていたのかも知れませんが、その時も、落ち込みます、人の体の仕組み、特に脳の仕組みについて、勉強する必要を感じ早速取りかかる事が出来ました。

科学的な根拠に基づいた教育を考える第一歩でした。

私に、示唆を与えてくれた著書には下記のようなものがあります。

高木貞敬著「子育ての大脳生理学」シリーズ、時実利彦著「脳の話」「脳を育てる」「脳と保育」「脳を考える」、松本和雄著「子供の脳と心」荒井良著「脳と健康」「脳とからだ」、久保田競著「脳の発達と体」「手と脳」、ペンフィールド著「脳と心の正体」、伊藤正男著「脳と心を考える」、千葉康則著「脳を生かす教育」「先生と親に贈る脳生理学」、小出五郎著「脳-1400グラムの宇宙」、オースタイン著「脳ってすごい」、立花隆著「脳を究める」「精神と物質」、コチュラック著「脳科学探検」、ダニエル・ゴールマン著「こころの知能指数」等々でした。

その勉強を進める中で、わかった事が2つありました。1つ目は、冒頭に書いた「先輩の経験とカンで、子どもを育てることに疑問を感じ始めた事」への訂正でした。経験とカンで行われていた事も、大脳生理学上、かなっている事も数多くあったのです。教育の先人達はさすがだと感心させられました。

しかし中には、やはり納得のいかないことが残った事も事実です。2つ目は、経験とカンで子どもを育てる事で正解だったことも、何の根拠からそうする事が正しいのか「わかってする」と、「わからないでした」ことでは、天と地の開きがあるということが理解できたことです。

そこまでわかれば、することはただ1つ。子ども達の教育を、大脳生理学上、科学的に分析し、理論的に系統化することでした。そうして、ゆりの樹幼稚園のカリキュラムを見直しました。あれから、毎年、カリキュラムを見直し追加、改訂しています。そして、近年特に、この5年の間に脳の解明が急速に進み、新しい事実も判明し、この改定が間違っていないことを確信できた事は、何より嬉しい事でした。

子どもを育てるための「教育学」そこに科学性をプラスする。そして、同時に取りくんだ事は、「心の教育」でした。

何故なら、体の問題は、必ず心に影響する相互関係にあると考えたからです。

－心理学との出会い－

子どもの教育のみならず、これからは、保護者の啓蒙、職員の教育の為に児童心理学だけではなく、広く「心理学」を学び、心のケアをする必要がある事を、痛切に感じ始めていました。

又、もともと、西南学院大学、児童教育学科、在学中から児童心理を専攻し、ゼミも心理学をとり、卒業論文も児童心理の面から、兄弟児関係とひとりっこの研究をさせて頂きましたから、心の問題が一番大切であることは、常に私の根底に持ち続けているものでした。

日本に「交流分析」を紹介された「杉田峰康先生」一本園でミセスカレッジを講演して頂いた先生ですーの研修（チーム医療主催）を昭和63年、東京で受けさせて頂きました。

以来、園長職と雑事に追われ、東京に通う事はかなわず、著書のみで勉強を続けている日々でした。その間に、家族療法、パールのゲシュタルト心理学、ロジャースのカウンセリング理論、アドラー心理学、マズローの自己実現の心理学、エリクソンの発達心理学、などを勉強させて頂きました。

杉田峰康先生が、福岡に住まわれることになり、幸い直接に、「交流分析」の研修を受ける機会に恵まれ今も続けて勉強させて頂いています。

「交流分析」とは、日常我々が、互いに取り交わす言葉、態度、行動を分析することによって対人関係のあり方をその時、その場に依りて、意識的に統御出来るようになる事、その事が、自己認識、「自己への気づき」に役だつ心理学です。

又、日本に「アサーション」を紹介された日本女子大教授の平木典子先生の「アサーショントレーニング」も直接を受けることが出来る機会に恵まれました。

「アサーション」とは相手も自分も嫌な気持ちにならずその黄金率を身につけることによって「上手に自己表現」出来るようになる心理学です。

より良き人間関係を築くために素晴らしい心理学ですが、特に、今私は、「交流分析」は、子ども達との人間関係のコミュニケーション作りに「アサーション」は職員や保護者との人間関係のコミュニケーション作りに役立っています。



ー 神経言語プログラミング との出会いー

杉田峰康先生の交流分析を勉強していたおかげで、「神経言語プログラミング」との出会いもありました。

バージニア・サティアの家族療法、パールのゲシュタルト心理学、エリクソンの発達心理学、この3つの心理学は、共に素晴らしいもので、その素晴らしさゆえにそのカウンセリングは、奇跡の名人芸とされていました。

神経言語プログラミング [NLP] は、ひとつの学派ではなく、すべての学派を超越した理論を提供するもので、現代の3人のすぐれた心理療法家が共通して示している心理技法の中から、そのエッセンスを抽出して体系化し、使いやすくしたものです。

NLPは、自らの力でその人の能力を引き出し、より積極的に生きることが出来るようになる事、そして、他の人との効果的なコミュニケーションを促進するための行動の具体的な方法を教えてくれます。

具体的には、不安症、不信、対人等の恐怖症、人間関係の問題解決、いじめ、ある種の学習困難症、無気力、心身症、依存症等に役だつスキルです。

心理学はアメリカでは10年進んでいるといわれ、日本の子ども達の行動もアメリカの子ども達の後を追うように、その10年後に起こるといわれています。

その事を踏まえ、一刻も早い情報を得、勉強したいという願いから、米国のもっとも優れたNLP指導者、ジェーク・イーグル先生と、マイク・バンドランド先生をお招きし、NLPを直接学ぶ機会（チーム医療主催）を得られたのでした。

指導書も、会話もオールイングリッシュの中、頼りは、通訳のセラピスト（心理士）の方のみ。参加者は、28名、精神科医師、心療内科医、セラピスト（心理士）、スクールカウンセラー、会社経営者、大学講師、そんな中、幼稚園関係者は、私一人の参加でした。

研修では、今まで、自分が20年かけて体験のみの中で培ってきたことが、理論的に整理されて頭の中に入っていき、とても、すっきりとした気分でした。今までの自分の中からぜい肉がそげ落されていながら、ひとまわり大きくなった自分が抜け出てくる感覚を感じる事ができた研修でした。

研修の間に作成した「問題解決の手引き」は、園児、職員の教育の諸問題解決に毎日役たち、職員への一番おみやげになりました。実践研修で体験したことを試みる機会も、何度もあり、毎日が改善されていていっている日々のような気がしています。

私の学習目標は、

1. 園児の教育
 2. 保護者の啓蒙
 3. 職員教育
 4. 家族の教育、融和とその事が仕事でも融和に結びつく事
 5. 1~4が自信をもって出来る自分になること
- でした。

いろいろな心理学を勉強したのは、私は心理のプロになるわけではないので、1つの療法にとらわれたくなかった事、それぞれの療法の良い所を吉塚幼稚園の教育に生かすことが出来、吉塚幼稚園の心理学がいつか確立できれば嬉しい事だと考えていたからです。

そして、心理学は、決して特別なものでも何でもなく、私達が常日頃、行っている事であること、そのことを組織的に理論的に体系化したに過ぎないことを痛感しました。

教わって見れば、**日頃やっている事だったり、思っている事だったりする**のだけれど、その事が、系統的に頭でしっかり理解できているか否か、わかってしているの、わからないでしたのとでは、結果は歴然としています。

そして、尚且つ、組織的、系統的に頭に**しっかりインプットされ理解できた後は、もう忘れて、ごく普通に日常生活を過ごす方が、いやそうやって、自然に過ごせるようになる事が最終的に大切なことである**と私は、感じています。

心理学は、1つ扱い方を間違えると、非常に怖いものであるし、「それしかない」になると、宗教になり、金銭が絡めば、マルチやキャッチセールスのような商法に利用されかねません。「教育を科学し、正しく心をキャッチする教育」をこれからも頑張って実践していきたいと考えています。

「ママは、セラピスト」、お母さま一人一人も、お子様にとって素敵なセラピストであることをめざしましょう。子どもの気持ちになってあげる、その気持ちを共感してあげる、わかってあげる、心を休ませてあげる、支えてあげる、これ以上のセラピーはありません。

親は、子どもを育てることによって、もう一度成長することが出来るといわれています。私も二人の子どものおかげで、自分を見つめ、教育を見つめる事が出来ました。二人のこどもに心から感謝しています。子どもの心理、親の心理、園長と一緒に勉強したい方、どうぞお声をかけて下さい。

私も、まだまだ子育て中、教え教えられる立場にありません。育児はむずかしい。だから、みんなで、支えあっていきましょう。共に考えましょう。手をとりあって。

10日間私のコーチとして、指導の手助けをして下さった、医師であり、心理士である素敵な女性から素晴らしい言葉を頂きました。その言葉を紹介して序と致します。

**全託
すべての問題を解決する能力はすべて
その人自身が持っている。その事を信じ
て、その人の持てるすべての資質を信じ
きって、すべてをその人自身にたくして
みよう。
すべてはそこから始まる。**

第一章

一二つの目で見ると奥行き がわかり、三つの視点で見ると全体がみえる— —月と太陽—

かつて、私は人にこう言われたことがあります。
「先生はいつも、毎日輝いて仕事をし、家庭を守り、自分のやりたい事に時間を作り、翔け抜けるように働いていらっしやる。
自分のことは二の次で、いつも人の為に働き、尽くし、そのことに喜びを感じている。

まるで、ほかのものを照らす為に一日中輝いている太陽のようですね。太陽は、どんなに疲れていても、休みたくても輝きつづけなくてはならない。そのけなげさと頑張りど力強さは、周りの者をどんなにか勇気付け、励まし、力を与えるかはかりしれない。

でも、太陽の輝きは、時として、弱っているものには、強すぎることもある。その輝きから逃れたいときもあると、言うことをわかっていませんか？」

別の方に、園長になり立ての私に、50点の園長、50点の母親足して100点ではいけない。50点の園長、50点の母親は誰もいらない、のぞんでいるのは、100点の園長、100点の母親だ」ともいわれていました。

「いつも、精一杯の努力」を信条に過ごしていた私は、そのことを太陽と比喻するならばどうすればいいのだろうと、又、新しい課題にそのことは、なにを意味しているのだろうと考える日々でした。

そして、思い当たったことは、「月の存在」でした。

月は、闇夜を照らし、静けさと、安らぎと明日への活力を与えてくれる。太陽が輝く昼間も、見えないけれど、ちゃんとそこに存在してくれている。それから、私は、月であることに徹しました。
そして、ストレス過剰になり、酸欠状態に陥り、自分自身に消化不良をおこしました。

たどり着いた結論は、「太陽」だけでも駄目、「月」だけでも駄目で、指導者は、親は、常にその両面を持ち合わせてなくてはならないということです。
一緒にいても、そばにいる人が息苦しくないよう行動することを学びました。

一日に昼と夜があるように、人も二面性をもってその短所を補い、長所を伸ばして輝いていられるのだと感じた出来事でした。

こんな文章に出会いました。
それは、同じような例えで教育学と臨床心理学について、述べていらっしやる先生の文章でした。
私の考えと同じでしたので、原文のままご紹介させていただきます。

滝口俊子先生によると… —「心理学の展開」より—

『筆者は、大学で心理学を講義している。専攻は臨床心理学であるが、教育心理学をも担当している。ある年の受講生が「教育心理学は子どもにとっての太陽のようで、臨床心理学はお月さまのよう」と、講義の印象を語ったことがある。

筆者自身は意識していなかったことであつたが、なるほどと納得する。
この言葉は、「教育学は太陽で、臨床心理学は月」とも、言い換えることができる。

太陽は、すべての子どもの発達に必要なものとして、あまねく輝く。
そして、子どもたちに活力を与える。

ほとんどの子どもがお日さまの元で活動しているのに比べ、お月さまと親しむ子どもは、限られている。月の存在に心とめるのは、ゆったりと過ごしている休日の夜であつたり、普段とは違う何かが起こっている時である。しかも、子どもがお月さまの存在に気がつくのは、ちょっと寂しかったり、悲しかったりという経験と結びついていることが多い。

暗闇の中で、静かに光る月に慰められたり、その不思議にこころ惹かれる。
明るい太陽の輝く昼間も、静かな月の夜も、子どもたちの成長に不可欠な時間であるが、真に月を体験するには、昼間とは少し異なる孤独な時を要する。

みんな一緒に元気はつらつ、前に向かって突き進むという昼間の歩みと、月に出会う夜の止まったような時間の、どちらも人間にとっては必要なのである。

暗闇に照る月については、臨床心理学のよく知るところである。
昼があり、夜があつて一日であるように、教育学と臨床心理学は、子どもの成長にとって車の車輪と言える関係にある。そのバランスを見出すところに、子どもたちの豊かな成長の道が開ける。』
と、このように述べておられます。



河合隼雄先生によると —「こころの処方箋」より—

—三つの視点で考える—

『人間は目を二つ持っている。このために遠近の判断がつき、背景を見ても、奥行きがわかるのである。片方だけの目で見ても、ある程度はわかるものの、たとえば針に糸を通したりするときなど、なかなか難しいものである。

この事実はなかなか象徴的で、ものごとの「奥行き」を知るためには、二つの異なる視点をもつことが必要だと言えそうである。ひとつの見方だけだと、平板な見方になってしまって、立体像が浮かび上がってこないのである。

こんなことを読んで、みなさんは、どのような「二つの目」を考えられるだろうか。その目がどのようなものかによっても、その人のものの見方の特徴が知られるだろう。もちろん、もっぱら「一つの目」の見方ばかりしている人もあるだろうが。

二つの目で見ると言っても、疲れたときなどに目の焦点が合わず、ものが二重に見えたりすることがある。それと同様に、二つの目によって二つの像が並列的に見えているのは駄目で、ひとつの像として把握することが必要なのである。カウンセラーというのは、常に二つの目で人を見ることが出来ねばならない。』と述べていらっしゃる。

何も問題のないときは教育学だけでいいのでしょうか。でも、最近は、少しだけ、集団にとけこめない、なぜかちょっと困っていることがある、どこかしら、心を痛めている子ども達、お母様が多いように思います。実際はそうでなくても、そう感じてしまって悩んでいる方もいらっしゃるのではないかと思います。その心をときほぐし、解決の糸口を見出すには、教育学と臨床心理学が、必要だと私は、考えているのです。

又、この二つの目は、教育と科学、教育と医学、というようにいくつもの対比の中で考えていかないといけないし、そのほかの日常生活においても、客観と主観、男と女、上下、左右、からなどたくさんの二つの目がありそうです。

この二つの目に、大脳生理学と言う三つ目の視点で子ども達を捉える事ができたとき、この立体像をより客観的に洞察することができると思います。

と同様に、物事の問題解決をするときも、常に三つの視点で考えることが大切であると思います。

問題が起こった時、まずは、「私という立場」で考えてみる、次に「私とあなたを見ている客観の立場」で考えてみる、そして「あなたという立場」で考える、最後にもう1度「私という立場」に戻って、どこにいた自分がよい気持ちだったか考える、ということをもいつも私はしています。

そうすると、最初の「私という立場」と最後の「私という立場」は、必ず違っており、おのずとより理想に近い答えが自然に、出てくるのです。



「私とあなたを見ている客観の立場」に立つ事により、より自分を客観視出来る、そして客観視出来るということにより、冷静になれ、大きな状況で、何か必要なか考えることが出来る、そうすると、別のよい方法が浮かんだり、人との関わりや、物事の関わりについて理解が出来るようになる」と言うことが大切なのだと考えます。

私達は、子どものことになるとつい主観的になり、興奮してしまいがちです。

それは、子どものことを考えるあまりのことですが、だからこそ、尚一層、子ども達のより良い成長と、私達自身の望ましい人間関係のために三つの目、視点が必要なのだと考えるのですが、いかがでしょうか。

そうして、別の視点で考えて見ると、母親がいつもセラピストのような考えをして、立派な母親でありすぎて、子どもは、息苦しくて困ってしまうのです。

時として、愚かな母と言われても、それはそれとしていいのではなからうかと、自分を振り返って思います。

だから、気負わずに、構えないで、自分の気持ちに素直に、ちょっぴりだけセラピストの気持ちを持つことも大切ですよ、というこれは、別の視点からの私からの一つのアドバイスです。

深呼吸して、一つくらい為になればそれでいいな、という気持ちでお読みくださることがよいと思います。



第二章

1. 臨床心理の学びかたについて

「心理学って何？」というのが少しわかってきて頂けてきたようです。「どんな風に学んだらいいの？」というお問い合わせもありません。

私が、このような、勉強をするようになった根拠は、ちょうど29歳のころに、ある先生にこれからの若い園長は臨床心理を勉強しないと太刀打ちできない時代が来るよと教えていただいたことがきっかけでした。

すぐ東京での日本大学教授 桂戴作先生、九大・県立大学教授 当時は活水短大の杉田峰康先生の講義を聞きにまいりました。

私も子どもが二人とも問題を抱えておりましたので、勉強を続けたかったのですが、子育てと園の事で手一杯で、本のみで勉強するのみでした。

桂戴作先生と連絡は取っていたのですが、息子が幼稚園に入園してからようやく、いろいろな、ワークショップに参加できるようになりました。勉強しはじめるともっと早く、ワークショップに参加していれば良かったと思うので一杯になりましたが、経験をつんだ後だから見えてくるものもあった、と今では思っています。

私は、基本はエリックバーンの交流分析ですが、交流分析、アサーション、パールのゲシュタルト療法、バージニア・サティアの家族療法、エリクソンの心理学、シュルツの自立訓練法、ヘルスカウンセリング、ブリーフセラピーを取り入れています。

それぞれその療法を日本に紹介されたその道の権威、交流分析は杉田峰康先生、アサーションは日本女子大教授、平木典子先生、パールのゲシュタルト療法、バージニア、サティアの家族療法、エリクソンの発達心理学は「NLP」神経言語プログラミングとして日本女子大 国谷誠朗、白井幸子先生の招いたジェイク・イーグル先生、自立訓練法は駒沢大学教授 佐々木雄二先生、ヘルスカウンセリングは宗像恒次先生、ブリーフセラピーはインス、キム、パーク先生のワークショップで学ばせていただきました。

もしお母様方が、これから心理を勉強されるのであれば、その道のオーソリテイに学ぶことをおすすめします。

今、巷では、「こころ」の著書や物販物が出まわっています。心理学で行っている療法は、どれも日常生活で日ごろ私たちが思っていたり、行っている事です。

同じ事をして、失敗する時と、成功する時とがある。その成功した時の経過や過程、結果、道筋を系統化し組織的に分類し体系化したものです。

従って、聞いてみれば特別なことでもなんでもなく、日ごろ自分がやっていたり、思ったりしている事だったりするのですが、それだけにのめりこむと、視野が狭くなってしまいます。

又、研修と称するマインドコントロールがあったり、金銭がからむと、マルチ商法やキャッチセールスに利用されてしまうという危険性ははらんでいるということを、覚えていて頂きたいと思います。

心理学はある意味では、とても怖いものである事も理解しておいて頂いて、ワークショップをお選びください。

人と共感を持つ事が出来るようになる為に、心理学を学ぶ事は、大切な事です。

それは、同じ事をするのでも、系統立てて、知ってするのと知らないですのとでは、天地の差があるからです。

但し技法のみにとらわれすぎると「共感」は、逆に得られにくくなるということも頭において置く必要があると考えます。枠組みとして捉えるのではなく、一つのモデルとして考えてください。

一旦、覚えてしまったら、忘れて自然に振舞えることが大事です。

意識には、 1. 無意識的無能 2. 意識的無能 3. 意識的有能 4. 無意識的有能

がありますが、

4. の無意識的有能である事がとても大切です。

すべては、いかに共感をもつ事が出来るかに尽きると思います。どんなに素晴らしい「共感」を持っていても、それを適切な、豊かな言葉や行動であらわすことが出来なければ、その気持ちは、人には伝わりません。

言葉や行動を通して伝わってこそ、本当の意味を持つと思います。私たちは、様々な場面に出会って、その方法を学んでいっているわけですが、実際は、あらゆる場面に出会っているわけでもないし、その都度適切な表現法を学んでいるわけでもありません。

この学びを通して、自己への気付きと、表現法の基本を学び、共感が得られるまで、根気強く、コミュニケーションを続けるための心理学を活用した子育てのアドバイスと考えて下さい。

大切なことは、小手先のスキル（技法）ではなく、本当に心、「共感」を届けることができるか お互いにどれだけリソースフル（いい気持ち）になれるかだと思います。



2. カウンセリングマインドとは

A. 3分でわかるカウンセリングマインド

ここに砂が沈殿した水が入ったビーカーが2つあります。このビーカーに同じ量の水を一方には、強く注ぎ、一方には優しく注ぎいれます。

さてどうなるでしょうか。

強く注ぎ入れたほうは、全体が濁りました。

優しく注ぎ入れたほうは、澄んでいる水かさが増えています。

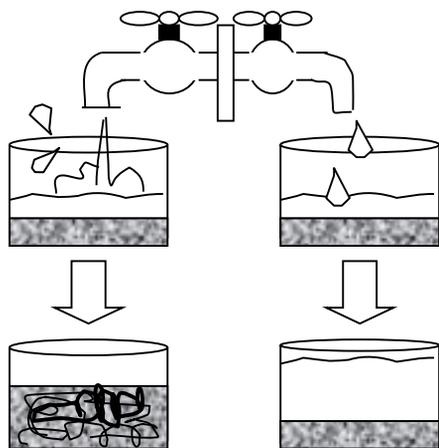
これは何を意味しているのでしょうか。

こちらは、同じ水（考え、思い）を持っていても、その入れ方（与え方、接し方）1つで相手のあり方、心は変わるといことです。

どのように入れたら濁らなくて、澄んでいる水かさが増えるのか、この入れ方がカウンセリングマインドそのものと言えるでしょう。

次に、小さなビーカーに同じ量の水を注ぎます。水はあふれてしまいました。

相手をよく観察して、合わせて量、強さを考慮して与えてあげる事もカウンセリングマインドに大切なことです。



B. 貴婦人と老婆の絵

以前から、「神様は、その人に不必要な体験をお与えにならない」が私の信条でしたが、心理学を勉強するようになって、更に、気持ちが楽になりました。

心理学を学ぶ良いところは、同じ出来事が、自分の身に起こっても、それを楽しんでプラス思考できるようになれる事。悩むことを悩まなくなる事だと思います。

エリスのABCD理論、論理療法というのがあります。

Aーアクティベティングイベント 物を引き出すような出来事

Bービリーフ 信念 思い込み

Cーコンクエンス 感情 行動 悩み結果

Dーディスビュート 論破

となります。



人は全員Aという出来事があつたら必ずCと言う感情を持つわけではない、Bの受け止め方で違ってきます。

この1枚の絵は、何に見えますか。

貴婦人に見えた人と老婆に見えた人といたことでしょう。

ピカソが材木屋の息子と森林を歩いていた時の話があります。

かたや、緑の色具合、木々の様子、こもれびの光などの話をするのに、かたや、固さや、曲がり具合についてばかり話をし、かみあわなかったというのです。

同じ木々を見ながらも、視点や思いが違って見えてくるものも変わってくるのです。

私も、27歳で、園長に就任した時、先代園長が、生きていればもっと、いろいろな事を教えてもらったのにと、悔やみましたが、今思えば、全員、年上の職員、保護者の方に鍛えて頂いたおかげで、鼻持ちならない園長にならなくてすんだのではと思えます。

又、二人の子どものおかげで、教育を科学的に考える事、幼稚園の全カリキュラムを見なおす事が出来たと心から思う事が出来ます。

いかにピリーフ修正して人生を楽しむかが大切であるかがお分かりいただけるでしょう。

これがカウンセリングマインドです。

C. カウンセリングマインドのまとめ

カウンセリングとは、答えを与えることではありません。答えを与える事は、自分で学んで、感じていくこと、成長の場を奪うこととなります。

カウンセリングとは「私が直すのではない、教えるのではない、自ら気づき、育つことの手助けとして対話する」ことです。

カウンセリングの目的は

1. 自分に気付くこと
2. セルフコントロールして、自分を上手に使っていくこと
3. 考え方、感じ方、行動を自分で変えること
相手は変えられないので、自分で気付いて自分で変えていく事が目的です。

カウンセリングの在り方は

1. 相手の立場にたってじっくり感じとって、あいのままの姿を受け入れること。
言いなりになるのではなく気持ちをわかって、自分がわかるように助けること。
2. 自分で問題解決の能力があることに気づいてもらうこと。できるだけ嫌な気持ちになる事をやめていき、いい気持ちで生きることが出来るように援助すること
3. 良い人間関係を気付いていく事ができる援助一結果として相手の変化に気づき、自分も変わる事

4. 自分の本当の気持ちをいってもいい場所を与える —自分でどう生きていこうかと考える場である 決断できる自分になる—自己責任をとる事が 出来る

5. 自分で決めた事だから決断はいつでも変えて いい

但し病気のままの方がいい場合もあるという事を考えて
カウンセリングをする必要があります。

例えば、子どもが「頭がいたい」と言ってきた時、熱を
測って、病院に連れて行って、「あなたは病気ではない」と
決定してしまう事がいけない場合もあるのです。
ある時、年長組の園児が、「頭がいたい」と2度にわたって、
訴えてきました。熱を測っても、ありません。

園児は、なお訴えるので、担任は、念の為、病院に連れて
行って良いかと訊ねてきました。そこで私は、その園児と
家庭状況を訊ねました。少し寂しい思いをしている状況で
ある事が理解できました。

そこで、教諭にその子が教諭に「甘える余地と場所を決して
なくさないこと」を、念をおして、お話をたくさん聞いて
あげる事、気持ちをわかってあげること、抱き締めてあげる
こと、その上で、病院に連れて行くことを提案しました。
その後、病院に行った後でも、気にしないでいい事、甘えて
いい事を、お約束して再度、熱を測り、本人も納得して病院
に行きました。
その後、その園児は、頭痛を訴えてくる事はありません
でした。

もちろん、医学的判断は必ず必要です。でもその子の背景を
考えてみた時、「頭がいたい」という事により甘えたくて、
心のシグナルをおくっているかもしれないのです。
その時その子から「頭がいたい」という事を取り上げて
しまったら、逃げ場がなくなって追い詰められてしまう
のです。

又、病気になることにより、周りも、本人も自覚する事も
数多くあるのです。
病気になっているほうが、本人がたえられる、バランスが
とれる場合も在ると言う事を頭に置いておく事が大切です。
その病気を取り去る時は、新しいバランスの状態になるまで
つきあうこと。それをわかってなおす、取り組むならば良い
と言う事です。言って聞かせる事、説明する、説教する、
命令する、指示する、これはカウンセリングではありません。
そのために

1. 自分自身の対話能力を高めておく事
 2. 対話によって相手を援助できる事
 3. 援助の為に相手の立場を、考えを理解し、
共感出来る自分である事
- が大切なのです。

「カウンセリング」とは、「子育て」「人づき合い」と
言葉を置きかえられると思います。全ての間人間関係に
あてはまります。



3. 幼時決断と自己責任

「人は、自分で気づき、自己決断したことでなければ
動かない、変わらないのです。」

子育てにおいて、いつも、節目、節目には、「幼時決断」を
する体験が大切です。

2歳半になると幼時決断はできます。これをさせずに、
親の思うままに、子育てをすれば、いつか、「私の人生は
こうではなかった。あなたのせいで一」とうらまれる日が
必ずやってきます。
そして子どもは「キレル」のです。
従順な子どもほどキレやすいのです。

今、スクールカウンセラーの方にキれてしまった、非行に
走った子どもにその深層心理を、探してもらおうと、「自分の
ことは自分で決めたい」と言う言葉が出てくると伺い
ました。

子どもは、大人ほど、決断するための材料と経験を持っては
いません。

その時に、親は、「あれかこれか」ではなく、「あれも
これも」その為におこるであろう事全てを話してあげて、
助言をして、その中で「あなたはどうしたいの」と決断させて
いくのです。

そして、この時に、大切なことは、「助言を聞くも聞か
ないのもあなたの自由、自分に良いと思う助言だけ
聞けばいいのよ。そうすることも、あなた次第。自己
決断なの。」と心を楽に、開放してあげます。

「助言をうるさいととるか、たくさんの情報の中から決断
するほうが自分にとって得か、それを決めるのも自分で
いいの。そして、同じ、人生、生きるなら、自分の得になる
ように生きたほうがもうけものじゃあないかな。」そして、
「自分で、決めた事なのだから、自己責任を取る必要もある
事。」も話しておいてあげましょう。

責任の所在がどこにあるか、いつも明らかにしながら、お話
する、行動することは、人とつきあう上でとても重要です。

相手に自己決断してもらい、自己責任をもってもらう
話し方は人にうらまれないですむ方法です。

よく「そうは言っても、子育て中は、忙しすぎて、つい
怒鳴ってしまうし、なかなか、理想通りにはいかないもので
すよね。」といわれます。

でも、「あなたが変わらなければ人は変わらないのです。」

最近、こんな事がありました。
幼児のプール教室でのことです。
他のお子さんは、楽しそうに遊んでいるのに、一人だけ泣き
じゃくっている二歳半の男の子がいました。

「15分くらい泣かせつづけたら、後は、けろっとして遊ぶ事
が出来るのはわかっているのですが、このような時は、
泣かせてでも入れたほうがいいのか、それとも、泣かせる
のはよくない事なのでしょうか。」
お母さんが尋ねてきました。

もちろん、こう言うことが事前にわかっている場合や次回からは、前もって、話し合っ、自己決断させておき、泣こうが、わめこうが、自己決断通り、自己責任とれるように、後はほっておく事が大切です。ここで甘い心をみせて親が手を出したり、妥協したりしては、自己責任がとれなく、何の為の自己決断かわからなくなりますので、ここは、親の忍耐力が必要です。

ですが、今回は何の約束も取り付けてはいません。しかも、相手は今、泣きじゃくっているわけです。そこで、私は、ききました。「お母さんは、どうしたいのですか？私が、今、入れたほうがよいと言うのも、入れないほうがよいと言うのも、どちらも簡単です。

そして、もしも、お母さんの心に「入れないほうがよい」と言う心が強ければ、泣かした拳句、入れて、将来、水嫌いになったとき、「あの時の体験がもとでは」、「入れてなければこんなことにはならなかったのに」と、私を恨む事になりますよ。

又、逆に、「入れたほうがよい」と思っていれば、「園長の助言を聞いたばかりに、あの時入らなかったので、あれ以来水が嫌いになって」と又、恨む事になります。だから、私のアドバイスはどちらでもいいのです。要は、この時のお母さんがどうしたいか、その自己決断次第なのです。

ここで「子どもに自己決断させなくていいのですか？」との声がありそうですが、子どもが、二、三歳でその場かぎり泣きじゃくっているような内容であれば、お母さんが信念をもって行動すれば、まず、悪いほうには運びません。子どもはお母さんが望む方向に、伸びていきます。

そのことが良い悪いは別にして、そのことが、お母さんの願いなのですから、思いと行動が一緒になって、良い言葉かけをし、全てが良い循環となって、良い結果がおのずと出ます。

そのことがよい悪いは別にしてとかきました。ただ、思いと行動が一緒であればよいというのも、年齢的と回数に限界があります。お母さんの願いが正しいとは、又、子どもの願いと一致しているとはかぎらないからです。だから、いつまでも、同じ事の繰り返しではいけません。泣き喚くような場合は、一度だけ、お母さんの決断で行きましょう。

但し、これは、お母さんの自己決断ですから、お母さんの自己責任です。年齢的に、お母さんと子どもの願いが一致している間は良いのです。でも、お母さんの思いが、子どもの願いと一致しなくなる時もあります。その事も考えておきましょう。

将来、子どもがそのことで問題にぶちあたった時に、「お母さんはこう考えたからこうしたの」と言う事が、お母さんの責任としてはっきりと筋道立てて話せるように、自己決断しましょう。

その事に関しては、自己責任をとり、もし子どもと願いが違っていたら、素直にあやまる、間違いを認める、起動修正すると言う「自己開示」も必要です。

その事を、頭において、次からは、事前に話し合っ、自己決断させてから臨むことを忘れないようにしましょう。

どんな場合も、いけない事は思いと行動がばらばらで、自己決断したことを他者責任にし、子ども（人）にあたる事です。

私の、その方へのアドバイスは以上です。もう一度、繰り返します。「お母さんが変わらなければ、子どもは変わらない。」つまりは「**お母さんが変われば、子どもは変わる**」のです。

「うちの子どもはどうしてこうなんでしょう。」という前に、子どもが自己決断し、自己責任とれるようになるために、又、母親も自己決断し、自己責任とれるようになるそのために、まず母親から変わらしましょう。その為に自分を知りましょう。

でなければ、子どもも変わらない。これだけは事実です。現状をなげくばかりでいいですか。このままでいいですか？

それとも、何か一つでも、私の助言をきいて実行してみますか？それもあなたの自由、自己決断です。

そして、子どもが相談してくれなかったら、助言もできませんね。助言できる自分でなかったら、相談にものれません。

さて、ここで、子どもが（人が）、話してくれる、そして、助言できる自分になる、そのために、自分を分析し、相手を分析し、共感する方法が大切になってきます。

この事は、子どもだけでなく、苦手なお姑さん、他人の家の事まで、首を突っ込みたがる、隣人、友人との付き合い方にも通じることでしょう。



第三章

NLP発達心理学について 不思議なポケット子育て心理学 序

バージニア・サティアの家族療法、パールのゲシュタルト心理学、エリクソンの心理学、この3つの心理学は、共に素晴らしいもので、その素晴らしさゆえにそのカウンセリングは、奇跡の名人芸とされていました。

神経言語プログラミング [NLP] は、ひとつの学派ではなく、すべての学派を超越した理論を提供するもので、現代の3人のすぐれた心理療法師が共通して示している心理技法の中から、そのエッセンスを抽出して体系化し、使いやすくしたものです。

自らの力でその人の能力を引き出し、より積極的に生きることが出来るようになる事、そして、他の人との効果的なコミュニケーションを促進するための行動の具体的な方法を教えてください。

具体的には、不安症、不信、対人等の恐怖症、人間関係の問題解決、いじめ、ある種の学習困難症、無気力、心身症、依存症等に役立つスキルです。

私は、いろいろの心理学を学ぶ中で、NLPにも出会い、この心理学は、自分の中にまるで、「ドラえもん四次元ポケット」や、子ども達の大好きな「不思議なポケット」が出来、その中から、いろいろなものやビスケットが飛び出してくるように、子ども、親、友人等の全ての人間関係に役立つ心理学であると思います。

子ども達が大好きな「おもちゃほこ」の中から飛び出した、使いなれたおもちゃのように、わかいやすい、日常にすぐに役立つ技法がぎゅっつまってます。

そこで、これからは多くの心理学をまとめ「**不思議なポケット子育て心理学**」とよぶことに致しましょう。そして、自分の心のポケットからいつでも出せるように、その一つ一つのスキル(技法)を学び、一つでも身につけることによって、まるで「ドラえもんどこでもドア」のように、自分の心が自由にどこでも行くことができるようになり(これを、私は、ジョークですが、羽がはえてエンジェルになる事に例えて「**エンジェル効果**」と呼んでいます)、そのことによってより、柔軟性を持って考え、物事をバラバラではなく、更に統合した見地から思考、行動ができることを確信致しました。

これからは、「**不思議なポケット子育て心理学**」を使った、子育てのおはなしを始めたいと思います。人は、相手が子どもであれ、大人であれ、家族であれ、友人であれ、人と付き合うときは、その人に応じた付き合い方をしたほうがいいと、私は思います

よく「私は、こういうひとなのよ」という方が、おられますが、これでは自分で、自分に限界を与えてしまい、人間関係も狭くしてしまいます。

もちろん、「**不思議なポケット子育て心理学**」は「それを望んでいる人が望みを達成する」というのが、基本ですので、「人間関係も、全て、私は今のままでいい。変わりたくない」という人は、それでいいのです。

そして、いかにせん、悩みのない人はいません。友達関係で満足していても、子どもの事で悩んでいる。姑で苦労してないけど、自分の親で苦労している。主人には満足しているけれど、兄弟では情けない思いをしている。

人は、どこかの部分では苦労しているのです。その部分を少しでも軽くしたい方は、どうぞ、園長にお付き合ください。

そして、人間は、少しでも向上したいと思っている人のほうが多いはず。不思議なポケット子育て心理学で最も大切にしている事は「いつでも目標は明確にするということでも、高く、遠い目標を掲げると、息がきれてしまいます。

昨日より今日が少しでも成長している、そのほうが気楽だし続きます。その積み重ねの連続の上に、いつのまにか目標が達成されているというほうが挫折も少ないと思います。目標さえ定まっていたら、気負わないほうが自然に達成出来ます。大きな目標を決めておいて、まずは小さな目標を立て、それを実行する。

そして、達成したら、次の小さな目標を立てる、そしていつのまにか、大きな目標を達成しているそのほうが自然です。そのくらい小さな積み重ねが大切だと思います。

人とのトラブルや災難に遭ったときも、人は「**大事は乗り越えられるけれど、小事が積み重なったことは乗り越えられない**」といわれています。

子育ても、毎日大変と思いますが、子どもとの日々の中の小事を、会話、タイミングを大切にしてください。

お母さんの不本意な一言で、子ども達の心がガラガラとこわれなために。お母さんがそのつもりでなくても、子どもが親からの禁止令ととり、気がついた時には、子どもがキレていたということがないように。反省はいくらあってもいいけれど、後悔する事がないように。

結婚して、見知らぬ所に嫁いで来て、子どもが生まれて、子育て真っ最中のお母さん方は、なんと多くの悩みを抱えている時期であろうかと思えます。

ご近所付き合い、子育てのこと、お姑、お舅さんの事、友達付き合い、悩みはつきません。お母さん方と一緒に心理学を勉強し始めて2年が経ちましたが、この心理学講座は、いかにこの悩みのトンネルを早く抜け出せるか、その方法、近道だと思えます。

迷い道での道しるべになったり、懐中電灯になったり出来れば大変嬉しく思います。又、少しだけ、先に勉強を始めた私が、早道、抜け道を示す事が出来たり、一人で進むのがつらくてもさみしくても、二人ならがんばれるということがありますので、そういう心を軽く、そして強く、優しく出来る役目ができればと考えます。

少しでも、前へ進む道を知っていたら、迷子にならなくて済みますし、たとえ迷子になってもこれからは、そこから、身動きできなくなる事はないでしょう。勇気を持って迷い道をすすんで行きましょう。

不思議なポケット 子育て心理学1

「悩む事は、つらくなる事ではなく、自分自身を見つめ、可能性を見出していくこと」

これからも、うんと自分らしく生きるために、悩みのトンネルと一緒に歩いていきましょう。

その為のアドバイスをしてまいります。

これは子どもとラクに会話を続けさせる為のコミュニケーション術です。

聞かないよりは、聞いたほうがいいというお話です。

心を楽しんでお付き合い下されば、いいと思います。

最終ページに、私が心理学を学んで作成した子ども達との会話、接し方の一覧表を載せています。

この順番にしていくな必要はありませんが、私の子育ての実践の中で、どれか一つでも、抜けた時は、話しがうまくいかなかった事が多かったように思います。

この表に従って、これから、保護者の皆さんと一緒に学習してまいります。

私も、まだまだ、子育て中の身、一緒に悩んで、一緒に考えてまいります。

観察眼を持とう

(よく見よう、よく聞こう、よく話そう、よく感じよう)

(アイクセシングキュー)

これは、この心理学の基本となるものです。感覚がするどい、感覚の鋭敏性を持つことは、子育てや人との付き合いにおいて、非常に重要です。

感覚が鈍い事は、人の心に気付けない、即ち、人の気持ちがわからない、だから、人付き合いが下手である、とこうなるわけです。

人の気持ちだけではありません。自分の感覚にも鈍感な人は、自分が今、なんで腹がたっているのかわからない、時には傷ついている事にさえ、気付かなくて腹がたっているそんな状態になるのです。自分の心の傷に気付かなくて、人の心の傷をわかってあげる事は出来るはずがありません。

だから、**人生で苦しみ、傷ついた人は、自分の苦しさを知っているから、人のつらさもわかり、人の心も理解でき、そして、人に優しくなれる**のです。

苦しんだのであるならば、そこから、何か得なければ、苦しみ損ではないですか？悩んだのであれば、次からは同じ事で悩まないようにしなくっちゃ、もったいないではないですか！ころんだら、何かを拾って立ちあがりましょう！それがプラス思考です。

そういう意味では、悩む事、苦しむ事は、決して損ではない、必ず得る事がある、**悩みから人は育つのです。悩みが新しい世界を連れてきてくれるのです。**

大いに悩みましょう。悩みが出来たって恐れる事はありません。

逆にたのしんでしましましょう。

そして、なるだけなら悩まないですんで、悩んだとしても早く片付けたいのが人間です。その為には、まず感覚の鋭敏さを持つ事から始めましょう。

「そうはいつでも、私は鈍感だから」そうおっしゃるでしょう。

私もそうでした。そして、今でも鈍いと思っています。そして、だから、いいのだと思っています。

感覚が鈍いから、いくらでも、磨く余地が残っていて、毎日に発見があります。感覚が鈍いから、いつも、よく見て、よく聞いて、よく感じて、よく観察する癖がついているのです。

私のような、物事をきちんと進めていかないと気がすまない性格で、感覚が鋭かったら、きっと、もっと突っ走って周りに迷惑をかけているでしょう。

だから、感覚が鈍かった事に感謝しています。自分の直感大切にしていますが、鈍いので、物事を納得するのに時間がかかります。だから努力します。だから、鈍いと思っている方も何の心配はないのです。

といっても、そのままでは、何の向上もありませんね。そこで、人付き合いのルールを学ぶ第一歩、感覚を磨く必要があるのです。

心配はありません。**磨き方のコツがある**のです。

なぜでしょうか？考えてみてください。運転免許を持たない人は、運転技術が下手なのは当たり前です。大型バスもその免許を取らなければ、運転は出来ません。

私が大学時代に車の免許を取って、初めてドライブに行った時にこんな事がありました。

今でも、覚えています。友達と二人で計画していた沖縄旅行が台風でだめになり、福岡は晴れているので、とても残念で、志賀島に行くことになりました。

助手席に運転免許を持たないその女友達を乗せて走っている時の事です。

彼女の発した言葉はこうでした。「そのコチコチの点滅はあなたが行きたいほうに点くのね、車ってすごいわね〜」コチコチの点滅はもちろん方向指示器のウインカーの事です。

そして、車の降り際には私のツードアの車を見て、「これは、ワンドアっていうの？」と聞いたのでした。

もちろん、「ウインカーは私が出しているのよ、両方で2枚の扉だからこれが、ツードアよ。」と話しましたが、車の構造を知らない、片面に2枚扉がある車をツードアと思いついてる彼女には真剣な質問だったわけですね。

「じゃあ、フォードは扉が8枚もある車だと思っていたの？」と言って二人で笑いこぼしました。

その後、彼女が車の免許をとったその後に行った言葉は「世の中が広がった気がするね。知識がないという事は、本当に世間を狭くする。こんな世界があったらだっただけ感じ！」

今でこそ、笑い話でいつも思い出すのですが、私達は、違う場所で、彼女と同じ失敗を繰り返していませんでしょうか？

子育ての中で、人付き合いの中で…。そう考えると、彼女のことは笑えません。

初めて子どもを持って、初めて育児にあたって、出来ないのは当たり前。初めて、幼稚園に入って、お母さんづきあいをして、わからないのは、トラブルあたりまえ。そう思ってしまえば、パニックにならず、まず、最初に落ち着きます。出来ない自分を最初から、気負わずに認めて、受け入れてしまうのです。

そして、**うまくいかないから学ぶ**のです。子育てのルールを、人付き合いのルールを。

そして、子育てと、人付き合いの運転免許をこれから、とればいいのです。車の運転も、ルール通りにはいかない事のほうが多いです。自分で考えて、機転をきかさないと大事故にもつながってしまいます。

最後は、運転者の人柄であり、人間性でしょう。でも運転の基礎を身につけていなくては、人柄もマナーもありません。

料理をする時もそうでしょう。必ず味付けの基本があります。良く言われる所の「さしすせそ」砂糖、塩、酢、醤油、味噌の順番ですね。

色を組み合わせる時にも基本があります。同系色、これは同じ色に、クロ、シロ、グレーを混ぜた色、類似色とは、色相環の両隣の色、補色とは、反対の対称色の事ですが、この組み合わせは合うと言われている。

味つけにしろ、色にしろルールがちゃんとあるわけですね。

プロの方が変わった、奇抜な事をされる場合にもこのルールはちゃんとわかって、それに少しアレンジしているのだから、ルールを知らないとか、まったく無視している所からは、人が心地良い、おいしいという事は生まれてこないわけです。

だから、人付き合いもまず、ルールを学ばないより、学んでいたほうが、生きやすいことは確かなのです。

いつも行っている事ですが、**知っていてするのと、知らないでするのとでは、同じ行動するのでも天地の差があります。**

行動を起こさなくても知っているだけで、落ち着いた事は、世の中にたくさんあります。その一番最初が感覚の鋭感性なのです。

「**不思議なポケット子育て心理学**」では、この事をアイ・アクセシング、キューといいます。その人の感覚が、視覚的（ビジュアル）、聴覚的（オーディトリ）、触運動覚的（キネステティック）か、見分けることによって、感覚を磨いていくのです。

アイ・アクセシング キュー

視覚的な人の特徴 イメージが脳の中で点滅するので早口 高い声 呼吸は胸の上部で浅い、肩の筋肉が緊張、頭を上げ、目線は上、手も上

言葉 あなたの言うことは、良くわかります、検討していません、完全に同意見です 明確に思う、別の見方をする、目に見えて変化する、ピントがはずれる
イメージが沸く、視野にいれる、心を見つめる、未来を描く、集中する、光があたる、色をそえる、意味を示す、考えがぼやける 盲点がある、心を見つめて

聴覚的な人の特徴 胸全体で呼吸 身体に小さなリズム、声は澄んで歯切れ良く響きがある、頭を傾け、テレホン、ポジションや唇が動く、目線は中程

言葉 波長が合う、拝聴する、聞きなさい、黙りなさい、調和する、聞く耳もたぬ、耳に心地良い、一語一語、前代未門、そんな風に聞こえる、いってはいけない、ブツン、うるさい、そうそうしい、いわば、はっきりと決定する

触運動覚な人の特徴 お腹でゆっくり呼吸、筋肉緩む頭は、たれ、声は低く、真をおいて話す、目線はした、手は、お腹に当てる、ロダンの考える人

言葉 腑に落ちる、把握する、なめる、虫唾が走る、鳥肌が立つ、考えが甘い、いたい、心を開く、考えがわかる、心の温かい人、骨身にしみる、自分をおさえる、心がばらばらになる、砂をかむ、歯が浮く、むかつく、きれる、感じるままに はらわたが煮えくりかえる、等の言葉を多く使ったり、動作をする傾向がありますが、お母さんは、自分をどのタイプだと考えられますか？

観察と経験で確かめることが大切ですが、原則は、実際におこなっていること、目の前の事象を見失うくらいなら、とらわれてしまうくらいなら知らないほうが良い事もあると思います。

人は、一般原則で図れないものを持っていることもあるので、この枠組みだけにはめるのではなく、こういうこともあるのだという実際の行動に見合うモデルとしてみる事が大切です。

この事は、これからのすべてにあてはまりますので、心に留めておいてください。

では実際に練習してみましよう。
今、自分がいる部屋の中で、思いつく事を全部書きとめてみましよう。

視覚的な言葉、聴覚的な言葉、触運動覚的な言葉、どれが多かったですか？

次に想像してみてください。

旅行でホテルにいったとして、会場であなたなら何が最初に気になりますか？
絵画が飾ってある、外観がきれい、静か、音響設備、角部屋、空調設備、季節、じめじめ 爽快感 温度等
どんな事が一番気になりますか？

人と挨拶を交わす時、どんな言葉がすぐ出ますか？

今日は 空の色がきれいですね
風の音が気になりますね、
今日は、じめじめして嫌ですね
どんな言葉が多いかでも自分を判断できます。又、話している相手のタイプも判断できます。

目をつぶって他の人に、手をさわってもらいその感覚の違いに気付く、音を出してもらい、その音の違いに気付く、他の人に洋服やリボンの一部を変えてもらってテストするというような、簡単な方法でも傾向がつかめます。

そこで、自分の苦手な感覚があったら、その事にはよく注意をはらうようにしましよう。
子育てや人付き合いの中で見落としている事が多いからです。

次にこんな事例についてお話致しましよう。
保護者の方からのご意見ブルでこんなことがありました。
子どものケンカで3人の保護者間がうまくいっていないというケースです。
同じように話したり、説明したり、謝っているにもかかわらず、

一方の保護者には理解を示してもらえ、一方の保護者には理解を示してもらえなかった事が原因のようです。3人のお話を聞いていて、このパターンから判断してみると、一方のお母さんが視覚系、一方のお母さんが触運動覚系だったので、共感が得られなかった部分があると私には感じられました。

視覚系のおかあさんが「あなたの言う事は良くわかるけれど、またこちらでも検討してみますので」と言うような言葉で繰り返しても、触運動覚系のお母さんには、理解してもらったという感じがしないわけです。

この場合も「あなたの言葉は心にズーンと響きました。」
「胸がつまるような気持ちです」等の触運動覚系の言葉を使って話をしてもらうようにしたら共感が得られ親密度が増していったのです。

これは、自分が心地よく感じる言葉を返してもらう事によって、理解されたという思いが共感につながったのです。会話がうまくかみ合わない時に、相手の言葉をよく聞いて、その態度をよく見ていつもの自分とは違うパターンの言葉で返すと非常にうまく行く場合があります。

子育ての場合も基本は同じですが、子どもは、まだ発達段階ですので、触運動覚が一番発達している場合が多いですから、そこに訴えかける言葉を使うことが効果があるのです。
そして、だんだんと色々なパターンが芽生えてきますので、兄弟でもその一人一人の子どもの特徴をしっかりとつかんで、言葉をかけ、子育てをする事が大切になってきます。

集団においては、常に色々なパターンで対応する事が、そして本園の新しい園舎のコンセプトであるチームティーチング(いろいろなタイプの先生が保育する)の大切なわけがここにあるのです。

さて、この三つの感覚系を把握する為に、目の動きで見るといった技法があります。
17ページの下の図を見てください。
これも、そのようなパターンが多いというのであって、必ずしも一致する時ばかりではないという事は頭に置いていてください。
又、左ききの場合は反対になる事が多いという事も知っておいてください。
一つのモデルとして見て下さい。

会話の途中でなげなくみる方向が上が多い人は視覚系、中ほどの人は聴覚系、下を向く事が多い人は触運動覚系といわれています。

- 〔視覚的構成〕とは記憶にない視覚のイメージです。
過去の中で見た事がない事象について、頭の中で想像して、何かを構成（出来事を作る）している状態です。
- 〔聴覚的構成〕とは記憶にない聴覚のイメージです。
過去の中で聞いた事がない事象について、頭の中で想像して、何かを構成（出来事を作る）している状態です。
- 〔身体的感覚〕とは身体感覚に関するイメージです。
身体的感覚に関する事を考えている、思い出している状態です。
- 〔視覚的想起〕とは記憶された視覚のイメージです。
過去の事実の中で目に見える事象で、何かを思い出している状態です。

〔聴覚的想起〕とは記憶された聴覚のイメージです。
過去の事実の中で音に関する事象で、何かを思い出している状態です。
〔言語思考〕とは 内的対話をしている、自分自身に問い掛けている状態です。

という分類になっています。

学び始めた頃のセラピストの仲間での雑談での発見の一つ。保険金殺人で世間を騒がせた林被告や、不倫の否定釈明会見を開いた某議員さんの目は「視覚的構成」の位置だったね という話です。つまり、事実でない事を言っているかもしれないという可能性が高いという事になります。もちろん左利きかも知れませんが、想像の域を脱せませんが、心理的描写としては興味のある話です。
一つの技法パターン覚え方として記憶にとどめる為の手段として耳を傾けておいてくだされば結構です。

そんな、ある日、幼稚園ではこんな事がありました。6歳の男の子が前髪を短くさられているのです。担任が、『「〇〇ちゃんに切られた」と言っていますが、ご家庭への連絡は、どうしましょうか」と言うので、その子どもをしばらく私が預かる事にしました。30分位、お話ししている中で、「〇〇ちゃんがした」といっているとき、その子の目の位置は「視覚的構成」の位置だったのです。

その時の様子を詳しく聞いていくと（その聞き方は、後で出てきます、メタモデルというスキルです。）「優しい人がした」という言葉が出始めました。これは自分がしたのだと、確信が持てた段階で、「何でもいってもいいんだよ、心配しなくていいのよ、先生は何があっても〇〇ちゃんを信じているから、」というので、泣き出して、自分で切った事を話してくれました。きった理由がちゃんとあったことも認めてあげると、とても、落ち着いて満足そうでした。

ここで「あなたは、うそをいっているのでしょうか。」ととがめてしまえば、今まで、時間をかけて話を聞いて、全身を使って観察をしてきた事も、元の木阿弥です。

これらの事は、**そうやって人の心を見ぬけどか、逆にあざむくとか言っているわけではないのです。子育てや人づきあいのなかで良い意味で、役立ててほしいのです。かくさなければいけない、うそを言わなければならない辛い事を抱えているかもしれないと言う事をわかってあげたいのです。**最初から、何度も、お話ししていることですがこれが良い悪いではないのです。子どもたちがどのような思いを抱いてその行動に至ったか、その気持ちに気づきにいていただきたいのです。

それで、確定でもないのです。そういう傾向、パターンが人にはあるという事を知っておくだけでいいのです。言葉だけでなく、全てに注目出来る様になります。子どもの話を聞く時、ちょっと体の向き、視線に気を配ってみる、身体全体、呼吸、話す速さ等に注目する。何か役立つ事があるかもしれません。

学校でいじめなどにあっていても、子どもは、決して言葉では言いません。大丈夫といいながら、でもいじめられている時は必ず、体が動きかけて訴えています。呼吸が、姿勢が、目が、心を雄弁に語っている事があります。

私の娘が小学校の2、3年生の時にいじめにあいました。最初は、無視される、遊ばないように他の生徒に言いつけるという単純なものでしたが、最後にはトイレで意地悪をされるという所までエスカレートしていったようです。

娘が、国立の小学校だった為、朝早く暗いうちに家を出て、遅くに帰る環境にあったこと、仕事が忙しいという理由で、ゆっくり、娘と話す時間が持てなかったこと、教育者ゆえに、何があっても、そうやって子どもは強く育てていくという考えだった私は、当時、娘にとっては母親失格だったと思います。相手の生徒がいわゆる優等生の子どもだったので、巧妙な手口で行われていた為、一年以上も担任の先生にはわかってもらえず、娘は一人で耐えていたのです。不覚にも、私は、娘の変化に気付かず、お友達のお母様に教えていただいて知ったのです。

娘のいじめを知ってからは、どう対応しようかと思っていたある日のことでした。それまで、私のあとを継いで、園長先生になると言っていた娘が、『私はお母さんのような園長先生にはなれない。お母さんは偉すぎる』という話をしたのです。私は、娘のその言葉で、娘にとっても、教育者でありすぎた事に気付きました。

この子にとっては愚かな母であろうと思いました。乗り越える事が出来る母であろうと思いました。

新しい担任の先生に全てをお話し、救いを求めました。但し、この経験はこの子にとって今、必要なものであるから、決して大人の手で介入し、排除しないでほしい事、でも、いじめの事実をしっかりと把握して、娘の心と行動を遠くから見守ってほしいという事をお願いしました。

幸いな事に、とても優れた先生で、生徒同士のホームルームの話し合いの中で、友達付き合いや、いじめの事を話題に取り上げ、何回目かの話し合いで、娘がいじめられていると言う事実を、生徒の話し合いの中で引き出してくれたのです。多くの生徒もその現場を見ていたようで、口々にその事実を発表してくれ、娘の心は癒され、その日を境に、いじめは終息を迎えたのでした。

今でこそ「あの2年間があったからこそ、私はこんなに強くなった」といってくれる娘ですが、心理学の勉強をもっと早くに学んでいたら、娘も苦しむ時間が短くてすんだのにと感じました。今、振り返れば娘の表情に、呼吸に明らかな変化があったのでした。今なら、すぐ気付いてやれるのと思うのです。

どうぞ相手のすべてを大切にしてください。その為、自分の感覚をフルに動員してあげてください。



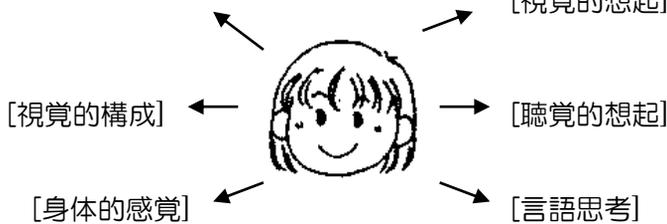
不思議なポケット 子育て心理学2

また、これを読んだ保護者の方が、人と話す時に目線が気になってお話が出来なくなったというのでは本末転倒でしょう。

そして、ちょっと、会話がかみ合わない時に、違うパターンを使ってみる事が自然に出来るようになっていたら、相手の人の変化を敏感に感じ取って、相手の人が心地よいと感じられる振る舞いや、言葉かけが出来ている事によって、周りの人に人あたりの柔らかな人だと感じて頂ける人に一歩近づいているのではないのでしょうか。

人の見方や、聞き方、感じ方はいろいろあるのだ、自分とは違うパターンもあるのだという感覚を、理解していただけるだけでも、子どもや、人との付き合い方が広がり、その事によってまた、自分の視野や考え方が広がっていくでしょう。

アイクセシングキュー
[視覚的構成]



リラックスして落ち着こう (分離)

子どもの変化に気付いてやる為には、まず、観察眼を持つこと、次に親がパニックにならず、落ち着いて、リラックスすることです。

自分がパニックになっているときには、冷静に物事を判断することは不可能です。ではどのようにして、自分を落ち着かせたいのでしょうか。

これが分離のスキルです。まず息を、すってはいて深呼吸をします。息をひとのみしでもいいでしょう。一言発する前に、行動を起こす前に、これだけでも随分違うものです。

次に、自分の目の前に映画のスクリーンかテレビがあると思って下さい。その中に、今、悩んでいる相手の人と自分とその状況、場面を入れて、画面の外からそれを見ているという気持ちになるのです。始めは慣れないかもしれませんが、何度か練習しているうちに次第に出来るようになります。

画面に入れることが出来るようになったらしめたもの。この画面を問題の大きさ、重さに応じて、遠くにゆったり、近くに持って来たりします。そして、この中の私を見ている私はどのようにしたら、納得させられるのか、どうしたら元気付けて（慰めて、勇気付けて e t c）あげられるのか、この画面の中の相手はどうしたら満足してくれるのか、わかってくれるのか、第三の立場になって外から考えてみるのです。

それが出来た時、答えは、自ら見えてきます。なぜなら、画面を作り、そこへ、人物と問題を入れて考えると言う事は、とりもなおさず、落ち着いて、リラックスして、自己を客観視することが出来ているということに他ならないからです。

なかなか体感できないときは、机を持ってきて、実際に向こう側にすわって反対側の自分を見るというようなことをやってみるのもいいでしょう。次第になれて、問題を分離することが、落ち着くことが楽に出来るようになります。

この感覚がつかめたら、手を握るとか、ふーっと息をつくとか、何か動作と連動して覚えておくといいでしょう。その動作をしたら、興奮しないですむとか、子どもをやみくもに怒らないですむ、落ち着けるといふ動作をみつけれられるといいと思います。

次に**感情の記録をつけること**です。つらい時、悲しい時、さびしい時、どんな事を考えたか書いてみるのです。自分が出来たこと、優れた事、誉められた事、何でも言いのです。たくさん、紙にかいてみましょう。そうしたことによって有利な点と不利な点を分けてみたりして比べたりして分析するのです。

不思議なポケット 子育て心理学3

そして、その時、全部が本当にそうだったか考えてみるのです。「私は寝ることが出来ません」という不眠症の方とゆっくりと話していると、2時間は寝ているかなあということに気づいたりします。

全部とか、絶対はかえって難しいからです。そつするうちに、問題を客観視する事が出来、行動の優先順位も見えてきます。事実で出なかった思い込みの部分も見えてきます。なにより相手と自分の立場や行動を、客観視することが出来ます。そのことで考えをプラスに出来ます。

又、感情は、小出しにすると大爆発にはなりません。曇鬱になった時、そのことを書いてみましょう。それを、声に出して読んでみましょう。元気がなくなります。何より、静かに書くという行為が自分を落ち着かせるのです。

何か問題が起きた時は、まず慌てない、落ち着くこと、これは言い古された言葉ですが、まさに、その方法のひとつといえるでしょう。

アソシエートからデソシエートへ
(実体験) (分離体験)



わかってあげよう、共感しよう (マッキング、ミラーリング、 ペーシングによるラポールの成立)

もう一度娘のいじめの問題に戻りますが、担任の先生に救いを求めると同時に、完璧な母親であるように振舞うことをやめて、だめなことはだめ、わからないことはお母さんわからないよと素直に話す事になりました。例え、人にとっては、ばかげているようなことでも、共感する母でいてあげることでした。そして、問題を解決してあげるのではなく、一緒に問題を解決するようにしたのです。『どうしたらいいと思う？あなたは どうしたい？』と問い掛けることが多くなりました。

そして、自分自身の解決できない事も、子どもに力を貸してくれるようにたのむようにもなりました。私は、機械オンチなので、最初は電池の入れ替えといった些細なことからでしたが、特に、二人の子どもの得意分野とするところは、『お母さん出来ないから、教えて』とたよるのです。最後にお礼の言葉と共に『さすが〇〇ちゃん』の言葉をつけて。

共感するために（これをラポールの成立といいます）必要なことが、マッキング、ミラーリング、ペーシング、というスキルです。マッキングは、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ということです。

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、子どもに背中をむけていませんか？ 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ほうが共感するでしょう。これがペースあわせ、共感してくれていると思ってもらおう一歩です。

マッキング & ペーシング (横の人) (前の人)



マッキング



息、呼吸を
同じにする。

ペーシング

★ミスマッチにわざとする事もよい。

共感してあげることとは、気持ちをわ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。

「学校がつらいの」
『そうつらいのね。わかるよ。つらいのね、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
わかってあげます。

「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
しにいくの。』
と会話になりだしたらしめたもの「本当に火をつけに行く
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。わかるよ。～なのね。わかる
よ。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、だれと、
どこで、なにをと5W、1H』を使って、共感して行く
そして最後に
『あなたはそう感じるのね。』『あなたにはそう見える
のね』『あなたはそう考えるのね』と伝えてあげます。

禁句は
『わかるよ、わかる。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
持つ大人に育ちます。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。
子育てでもっとも大切なことは「待つ」姿勢です。

すべて、結論まで言うてしまうと、自分の考えは持つては
いけない、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育ってしまう
おそれがあります。

こういう場合は、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。

相手はわかって、認めてもらえた時に初めて変わる、
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、
君の事はわかりたいと言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。

息子が一時期、不登校のときがあり、こんなことを言
いました。

『もう後はくれるしかないよね。』
そこで私はゆっくり、ことあるごとに言いました。
「そう、あなたもつらいんだね。わかるよ。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？ だれと？ちょっとためしにぐれて
みて？
あなたがぐれたら母は本がかけるかもしれない。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。このようにして、娘が中学2年になったある日の夜
の会話です。
私はよく面白おかしく自分の失敗談をします。
その日も、私の失策、失敗談を話題にしていると、
「おかあさん、どうしたの？そんなことで落ち込んで。
ホントに母はかわいいね-e t c」
小学3年生のときに『私はおかあさんのような園長先生に
はなれない。お母さんはえら過ぎる』といったことは
もうすっかり記憶にはないようです。すでに5年が過ぎて
いました。

娘の言葉を聞きながら、「ご免、ご免」といいつつ、
顔では困った申し訳ない表情でしたが、心から、「これで
この子は私を乗り越えて自立できる」と一人ニンマリ
思った夜でした。

だから、**親も失敗していいのです。その失敗を認め
て、「ごめんなさい」を伝えて、だから学べた「ありが
どうだね」を伝え続けることです。
そうすると、親の失敗した後ろ姿から学んでくれま
す。たとえ、失敗したことで、しっかり見つめて、
そこから学んで立ち上がれば、親のどんなぶざま
な姿でもそれが、必ず後に続く人への「道しるべ」に
なります。失敗のない人生なんてないのですから。**

私の人生も失敗だらけ、そして、そこから得たものの方が
多いので、人生は「思い通りにいかないから面白い」位が
ちょうどいいのです。

さて、先ほどの聴き方が、次のコミュニケーションの
方法、「メタモデルを使った傾聴のしかた」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、キレない
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、お話していきましょう。

ミラーリング(一致させる)



ミラーリング

不思議なポケット

子育て心理学4

真実を知ろう、真実を伝えよう (メタモデル)

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づ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。そして、かえって、家族だから、共感が取れているようで取れていなかったということもありがちなことです。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。

「皆があなたの悪口をいっている」
「みんなが？みんなってどのくらい？どのあたりのひと？」

「いつも、つらいの」
「いつも？どんな時も？つらくない時はどんな時？じゃ、つらくない時の時間を増やそうよ」

「絶対だめなの」 「絶対？どんなときも？」

「私がかんばらなくてはいけないの」
「かんばらなかったらどうなる？」

「私は悪い子なの」 「誰にとって？少なくと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について相談していた時「（相手の）どんなところでそう思うの？」ときかれました。「ハット」息をのみました。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いうことに気づかされたのです。

又、「私は園長だからいつも頑張らなければいけない。」と、いつ、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？がんばらなかったらどうなるの？頑張らなくてもいいのよ。そして頑張りが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、どんなときも自然に、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づけたことでなかったらどうなるの？をたずねて自分の能力に自ら気づ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増えてきたり、肩の力が抜けて、心が楽になるのです。冷静になって真実が急に増えて、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、別の考えが浮かんできたりします。

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？いつごろから？よく思い出して」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ったことに気づかれました。

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はじめた？その頃なにかなかった？」という質問をゆっくり続けると、その頃出産があったこと、入園頃から、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づかれたのでした。

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）そうたいへんだったね」とゆっくり、冷静に具体的にききあげると、子どもは安心していろいろ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わかってくれたということで、心が安定します。又、そこで、共感するにとどまっていると、自分で考えていいのだと思うことが出来、自己選択、自己決断、自己決定、自己受容が出来る子どもにも育てていくのです。

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、なおかつ、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。



不思議なポケット

子育て心理学5

思い込みを捨てよう

(リ・フレーム・私メッセージ)

人には、いつも同じ考え方をする癖があります。この同じ考え方パターンのことをフレームといいます。又、心理学の家族療法でよくつかわれることですが、自分をとりまく、家族関係や人付き合いにも、この同じパターンがあらわれるのです。この同じ状況のなかでは、悪循環と良循環とが繰り返し行われるわけです。

ですから、**悪循環の時には、この考え方をかえて、パターンを破る必要があります。これが自分のフレームを変える、つまりこれが「リ・フレーム」**なのです。

では一体どうしたらパターンを変えることができるのでしょうか。

ここである言葉を使って練習してみましょう。紙面上、二つのパターンを同時に載せていますが、22ページの表1からみてください。

表1をその人の考え方のものさしといいます。同じ「義男君がたたいた」という言葉、事象をきいただけでもいろいろな解釈があります。いつも同じような、解釈をしてしまう、これが自分のパターンです。

ですから、フレームを変えるためには、表2のように、ある一つの事象をもう一度、解釈しないで、裸の事象に戻して、もう一度違うパターンで考えてみるのが大切です。

まず、情報からのいつもの価値観、パターンの削除です。そして、同じ行った事象に違う、新しいフレームで考えるのです。

フレーム（枠組み、フィルター、色メガネ）をいったんはずして、事象だけを取り出して、フレームを付け足すこと、これがまさしく「リ・フレーム」です。もちろんどれを採用するかは、自分で考えることが大切ですが、少なくとも、いつもの思い込みには陥らずにすみます。次に23ページの表3、4を見てください。

表3のように人と人之间には必ず、あるパターンがあります。そのパターンを破る時、私たちは相手に「点」を打って、自分に「マル」をうちがちです。どういうことでしょうか。例えば、表4で行きますと、「あなたがおそくなるから点、私が怒る マル○」となるわけです。

これを出来るだけ、自分に「点」を打って、相手に「マル」を持っていく考え方をしていただきたいのです。つまり、表4で行くと「私が怒るから点、あなたは遅く帰る」となります。

区切りのつけ方で、同じ行動でも意味付けが変わってきます。句読点次第で良いようにも、悪いようにも変わってきます。ある時には責任の所在をはっきりさせなければいけない時もありますが、それがわかっていて責任者（誰が悪いときめること）を作ることは仕方ありませんが、自分勝手な句読点の打ち方でいつも考えるのは改めたいものです。

と、同時に、いつも自分はどこに、句読点を置くタイプ、パターンなのか考えておく必要があります。

子どもと接する時、親である私たちはついこんな態度をとりがちです。

例えば子どもが遅く帰ってきた時
「こんなに遅く帰って、これからもっと早くかえりなさい！」

子どもがテレビの音をがんがにかけている時
「うるさいねー。ちょっとしずかにしなさい。」

子どもが何かしでかした時
「だめ！やめなさい！いつもあなたはこうなのだから」

子どもが何もしないとき
「早く。さっさとしなさい。ホントにぐずなのだから」

他にも自分のパターンをかんがえてみましょう。きっといろいろな口癖が出てくるでしょう。

覚えはありませんか？
ではこんなときどんな言葉かけがよいのでしょうか。

遅く帰った時の怒る自分の気持ちをリフレームするとどうでしょう。それは「あなたのことが心配だったの」になるかもしれません。だったら、怒る前にその気持ちをあらわせばいいのです。「心配していたのよ。なにもなかった？大丈夫？」そしてそれからゆっくりしかければいいのです。そうすればどんなことも話してくれます。怒ってしまったのは、何があったのかという情報さえ収集できません。

これを「**親業**」という親の心理学では「**私メッセージ**」と呼んでいます。

テレビの音がうるさい時は、
「お母さん、今、少し音が小さく聞こえればとってもうれしんだけど」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」といわないで、「私は～だけど」「私は～とおもうのだけれど」「私は～だとうれしい、かなしい」というように、いってみる言い方です。

フレームを相手から自分に変える、「マル」句読点を自分に持ってくる方法です。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、何もいわないで我慢し、怒鳴ってしまっただけで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、いわないほうがよかったからです。これは子どもの側からいえることです。

子どもが何かを失敗したときも、「まさかあなたが！どんなことがあったの？なんでもはなしていいよ。話したくないなら、お母さん我慢する。そしてね、お母さんが聞きたいから、

力になりたいから、話したくなったらなんでも話してね」と共感し、受容し、お母さんの責任において、具体的にきいていくといいと思います。

子どもには親はつい「早くしなさい」という言葉が出がちですが、このときも「お母さんは頑張っている姿をみると嬉しいな」「それを見ると、又はそれをきくと悲しいよ」など、自分の行動のみ伝えることや「どうしたら出来るかな」という問いかけの言葉掛けがいいでしょう。

こんなに、はっきりいえなくても、子どもの考えにまずは「そうね」とまずは相槌打ってみましょう。以外に欧亜は青津地を打っていないことに気づきます。相槌、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。聞いてくれない親」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わるいといっているわけではないのです。

いろいろなフレームがあるということを知っていると、いがないのでは天と地の差があるということです。

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、その事で人付き合いも楽しくなります。



表1

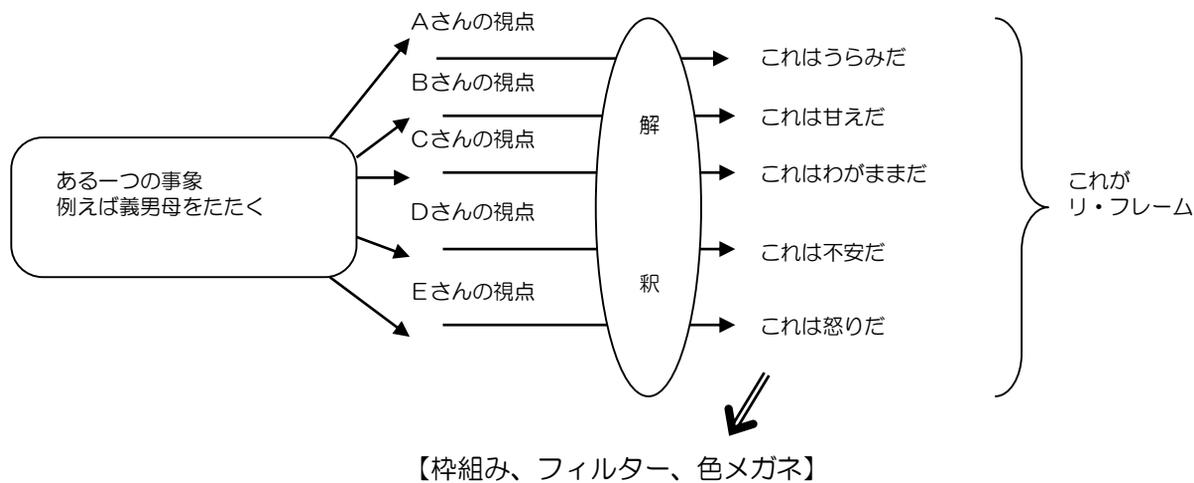
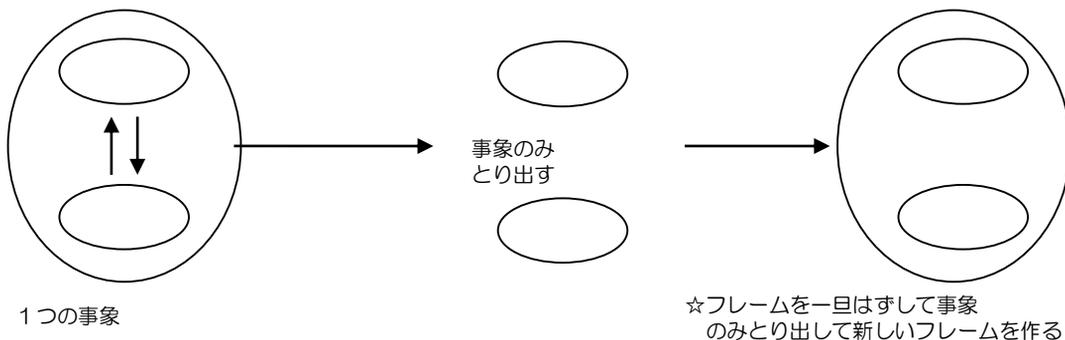


表2

【情報からの価値、枠組みの削除】



〔家族が陥りやすいパターン〕

表3

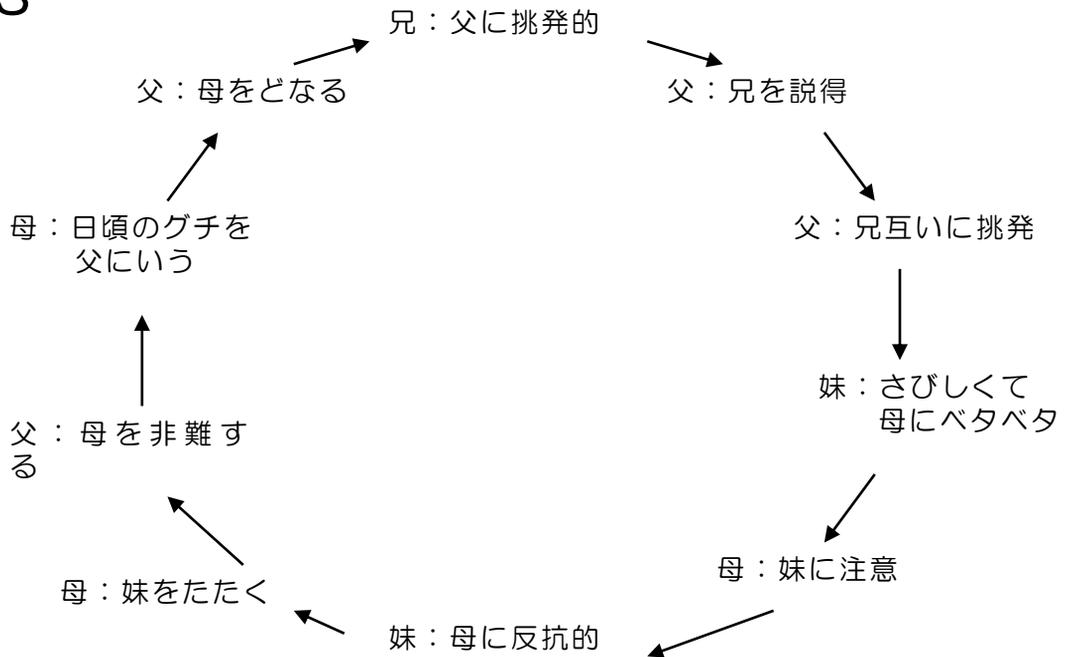
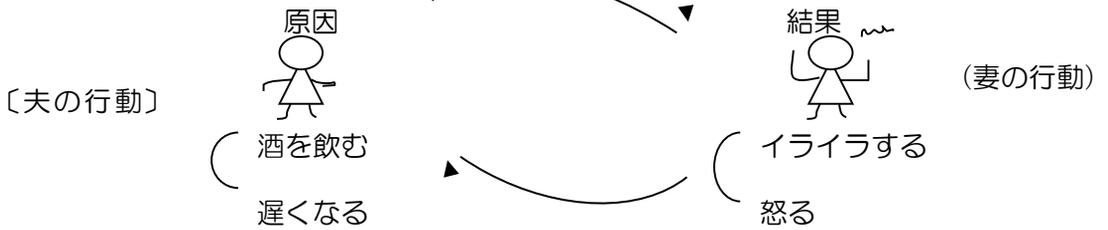


表4

〔直接的因果律〕



〔句読点のつけ方〕



- 妻：（ Aが原因で苦しい結果Dがでる
Cが原因で苦しい結果Eで怒りがこみ上げる
- 夫：（ Bが原因で結果Aというつらい毎日になる
Dが原因で、うまくいかず結果Cになる

句読点の打ち方で受け止め方がかわる
考え方が変わる

不思議なポケット 子育て心理学6

目標を正しく持とう (メタアウトカム)

自分がどんなことを、どんな人に、どのように、どんな方法でどのようにしたいか、またどのようにされたいか明確にわかる方法、目標達成のために必要なことがなんなのかわかる方法、自分の願いが思いだけでなく具体的な行動として見えてくる方法です。

私たちは、つい目先のことにとらわれてしまいがちです。特に子どもが突然、突拍子もないことを、言い出した時など、その目先の内容にだけとらわれて、子どもの本当に気持ちに気づけないことがあります。また、目先のことに振り回されて、本当の自分の気持ちをどこかに押しやっけてしまいがちです。

例えば、子どもが思春期になってこんなことを言ったとします。
「僕、時々盗みがしたくなるんだ」
つい、親はカーッとなって『そんなことはだめでしょう！』と禁止用語をつかってしまいがちです。そうするとここで、コミュニケーションは途絶えてしまいます。二度と親には、禁止されているようなことをいわなくなりません。でも子どもは助けてほしくて、シグナルをだしているのかもしれない。気持ちをわかってほしくて、話し出したのかもしれない。

ここで、話を続けてもらわなければ、二度と子どもの行動について知ることは出来ないでしょう。そのくらい、子どもは時として、十分に身構えて親に言葉を発しているものです。自分が子どもだった頃のことを思い出してみれば、明白ですね。

前回、まず共感することのききかた『そう、盗みがいいたいんだ。気持ちはよくわかるよ』と気持ちをわかってあげて、次に、事実を確認しコミュニケーションを続けるために『どんなときにしたくなるの』など「いつ、どこで、誰が、何について、どんな風にして、でなかったらどうなるの、どんなときも、絶対、ほんと」についてのきき方を学びましたね。

目標を明確にするために質問していくことは、見えていること、聞かえていることに集中するので、感情からは切り離されて冷静になるという、前に学んだ5W1Hの仕方も大切になってきます。

共感し、事実を確認したその後、子どもと会話を続けるために有効なきき方です。

『盗みをするってどんないいことがあるの？』
「スリルを味わえる」
『スリルを味わうってどんなにいいの？』
「スカッとする」
『そうか。スカッとするのはね。爽快なんだね』

「そう。とっても気持ちいいんだ」
『じゃ、スカッとすれば、盗みをしなくてもいい？』
「そうだね。でも、一番盗みがスカッとする。」
『ほかに、スカッとすることはあるの？』
「音楽をガンガンならす」
『他には何かある？』
「歌を歌う」
『音楽が好きなんだね。盗みをしなくなった時、歌を歌ってみるってどう？』
「気持ちがまぎれるかもしれない」
『まわりの人とはちょっと驚くかもしれないけど、今度一度やってみてくれる？』

と、ゆっくり、愛と敬意をもって、頷いたりする動作、受け止める言葉、元気づける言葉、勇気が出る言葉、を伝えながら、子どもの気持ちに共感して、落ち着いて伝えるとこんな風に会話が進んでいきます。ゆっくりと、ペース合わせをしながら「それをする事で何が得られるの？」
「それを得られるのに、今それを止めているものは何？」
という質問の仕方は、本当に自分の奥底に眠っている、本当の目標を得るためにとってもいい質問です。

きかれた本人も、あんなにやりたかったことなのに、あんなに反発していたのに、**ゆっくり質問されることによって、冷静になり、客観的に整理されて、自分の本当にやりたかったことが何か、見えてきて、明確化され、その為には他にも方法があると言う事も、聞かれることによって、自分も話して答えていく内に自らわかってきます。**

子どもや人がしては困るようなことをいったときや、した時に**禁止用語を使わず子どもの心を傷つけないでいい、とても役に立つ会話の仕方**です。



●いつも夢を持ち、目標を明確にすることで行動変化する方法●

私の小学一年生の時の将来の夢は「園長先生になる」ということでした。「なりたい」ではなく「なる」というのが親の職業であり、一人娘の私は小さな頃から使命感を持って自覚していたのでしょ

う。我ながら、あきれほどの決意でした。小学生の頃は同じ年齢の友達か幼く見える、そんなおませ子どもであった事を覚えています。そして、その夢のとおり、現在、園長職をさせていただけることは、私はなんと幸せなことでしょうか。

そして、自分の人生を省みれば、私はこの目標に向かって小さな具体的な今自分がやれる事をやれることからしていたのだと気がきます。それはとても自然なことでした。

心理学を学び、目標の明確化とその実現のために小さな、今出来ることから始めることが大切である事が理論としてわかっていますが、若い頃の私は、そんなことは知らなかったのに振り返ってみると、それが今の私を作っている事に気がきます。

園長になるから小学生の時はピアノと日舞を練習し、役に立つだろうから、演劇部と放送部に入る、中学生ではやっぱり先生は体力と美意識がいると思いテニス部と美術部へ、高校は歌も必要かなとコーラス部へ、ここではミュージカルを始めました。

大学では学内の主な行事を統括し、子ども達を野外活動につれていったり、ダンスやさまざまな歌や遊び、手作りのおもちゃ作りなどを指導し、リーダーシップを養うクラブを選択していました。そして大学4年生の時は学校経理を学びに経理学院に入学したりもしました。



思えばすべては将来の夢「園長先生になる」に向かっていたのでした。だから27歳の時に、本当に怖いもの知らず、(今となってはよくやろうとしたなと恐ろしくなるくらいなのですが、)園長になる事に何の躊躇もなかったのではないかと思うのです。知らずにやっていた体験が、目標に向かって心の準備を整えてくれていたと思うのです。

『13歳のハローワーク』の本も人気を博しました。

これからの子ども達にとっては、(もちろん『子育て、人生に遅いことはない』という格言も大切にしなければならぬのですが、一方で早い段階からの、目標設定が大切になってくとも思うのです。

もちろん、どうやって目標を決めたいのか分からない時もあります。人に対して腹を立てているときもなぜ腹を立てているのか自分でもわからない時があります。

そして文句を言うてどうしたいのか明確でないのに怒っていたりするのです。



その時は、

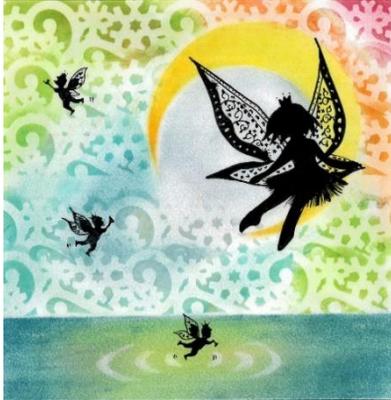
**「自分はどうみたいか？何をどうしたいのか？
どのような状態になった時に目標を達成したと感じる事が出来るか。
いつ、どんな時に、誰とともに自分はどのような姿でみたいか。
目標を達成すると自分はどんな影響を受けるか？
何が自分の気持ちをそうさせるのか、
また、それをするのを止めているのは何なのか？
そのために自分の持っている知識や体験で生かせることは何か、今から付加える役に立ちそうなものは何か。
最初に始める第一歩は何なのか、
そしてそれは達成する価値があることなのか、
達成することによって弊害はみか」**

その事に気付いて自問していくと、比較的、本当の自分の気持ちに気付いて目標を明確にする事が出来ます。

目標が決まらない時、自分がどうしたいのわからなくなった時にこの自問を是非してみてください。子ども達が迷った時に優しくこの質問で、たずねてあげて下さい。

自分の心の中の本当の目標が決まると、とても気持ちが落ちつくものです。

今後、社会で求められる人材として、一つは「**本当の意味の入口としての自覚と専門性を持つ人**」です。将来を見据えて、今何をしたらいいかを考え、日々邁進し、資質向上できる人が必要です。二つ目は「学んだことを単なる知識に終わらせず、思考錯誤体験を通して、体の奥に響く感性に裏付けられた知恵に変えることができる人」です。



さらに、「**他者とのコミュニケーションが図れる人**」で、個別性を持ちつつ、相手と自分の心を同時に大切にできることが大切です。

子ども達がこれからどの業界へ進むにしても、**すべては夢から始まります。夢を持つということは目標を明確にすることです。**

目標を決めたら、その目標を小さく分けて、まず今日できることをできる範囲でやってみましょう。もし、その中の何か一つでも達成できれば、それがまた次のやる気と行動を引き起こします。それが夢を持ち続ける為の秘訣です。

明確化された夢は必ず実現します。「行動しないで後悔するより、行動して反省する人」になってほしいものですね。人生は二度ありません。自分の為の自分自身の人生です。他者評価ではなく自分で自分が認められる人生を送ってほしいものです。

そして親や教師は、こんな子に育ててほしいと願い、教育し、子育てする時、子ども達がどんな時代に生きていくのか、という事がある程度予測して、教育にあたる義務があると私は考えます。子ども達は、今を生きるのではなく、20年後を生きていく子ども達なのですから。

子ども達が成人する、15年後はどんな時代がやってくるでしょう。もちろん、人は、いつの時代にも、順応してきましたので、これからもおそらく、少子高齢化対策、税制、福祉の対応、エネルギー、環境関連技術の開発、医療改革、教育改革等、あらゆる知恵をしまつて乗り越えていくことでしょう。

では、その中で、どう生きていってほしいのか、どうすれば生きていける大人に育っていくのか、大きな視野に立って子育てをしなければと思います。近年、あまりにも、目の前の事象にとらわれて、子育ての視野が狭くなっている、そこで、親自身も、いえ親のほうか
疲れている。その体験を通して、子どもが何を気付き、どう成長しようとしているのか、見極めず、前に、前に経験の場をつみ取ってしまっている、そんな場面が多いような気がしてなりません。私達も含めて、今一度、子育てを振り替える良い機会と致しましょう。

「生きるとは何か」（島崎敏樹著）の本の最後のページの最後の2行にこんな言葉があります。

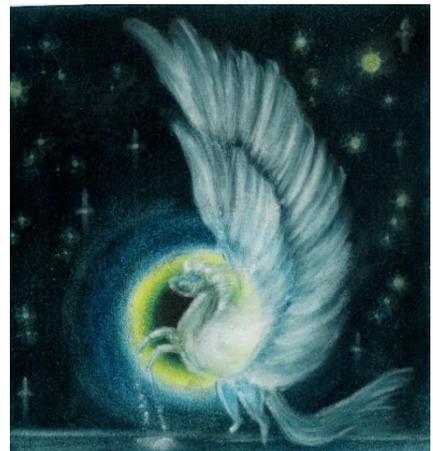
「生きるとは、自分と共に歩もうとする友と、肩と肩を組み、前方に見えるかすかな光に向かって、一歩前に進もうとする存在ではなからうか」。

感動した部分は、「・・・前に進もうとする存在・・・」というところです。

人生とは結果ではなく、過程にこそ価値が存在しています。目標を決めたら、闇雲に結果だけを評価するのではなく、皆で目標に向かって毎日努力しているその過程（プロセス）そのものにも価値を見出し、力強く前進していきましょう。

人は未来に向かってどこかの部分が「いま、確実によくなっている」のです。苦手ではなく「少しずつ上達している」のです。

「夢とは、ただ語るものではなく、ただ願うものではなく、それをかなえようとするその人の心意気そのもの」です。



不思議なポケット 子育て心理学1

どうしたらいいか自分で考えよう (ミルトンモデル)

私たちは、つい子ども達にあれこれと指示を与えがちです。そして、指示ばかりを与えていると自分で、判断、行動できなくなってしまいます。子ども達が指示をされないとか何もしないという「指示待ち症候群になっている」と言われるゆえんです。

では、どんな言葉かけをしたらよいのでしょうか。この方法は、**自分自身で考える事が出来るように、その人のもてる力をひきだしていく方法です。**

厳しいお母さんの言葉の第一位は、「早くしなさい、さっさとしなさい」第二位は、「何度言ったらわかるの」「何回同じ事を言わせるの」です。そうやって、命令しておきながら、第三位の言葉は「勝手にしなさい」です。そして、第四位は「兄弟喧嘩の仲裁」そして「兄弟の比較」に落ちつくのです。

これでは、言われる子どもの方は、たまったものではありません。厳しい口調のお母さんの子どもは、気を遣いすぎ、いい子の心が我慢しきれず、キレてしまうのです。お母さんは、お父さんやお姑さんにお隣の奥さんと比べられたらどうですか？考えてみましょう。気付かないうちに子どもに、無理なことを求めていますか？子どもは、試行錯誤しながら時間をかけて大人になるものだと言う事を忘れてはならないと思います。

過保護のおかあさんは、「貴方のためにやったのよ」と言う考えです。これでは、テレビで、お馴染みの、マザーコンプレックスのかたまり、昔テレビであった「冬彦君」の一丁でせあがりです。怪我をさせては一大事と、小さな怪我を未然にふせぐあまり、安全能力が身につかず大怪我をしてしまいます。子どもは、何時もしてもらう立場だから、困っている人を助けられない非人情な人になったり、自分からは何もしない、無気力人間になるか、指示待ち症候群―指示されないとか何をして良いか判断できない人達のこと―になっていくのです。

冷静な心が強すぎるおかあさんのこどもは、冷淡な性格となり、打算的、又は、人と深い関わりをさけるようになります。分析的態度が強く、遊びを楽しむことができなくなります。子どもが、何も話さなくなったとこのタイプの親がよく言う言葉ですが、親が子どもの遊び心に水を差すような会話を続けている結果にすぎません。

奔放なおかあさんは、新聞でも取り上げられていますが、自分の遊びが先で、「パチンコ店に子どもを置き去り」などが典型的です。

親自身が子どもで、大人になっていないわけですから、どうしようもありませんが、まれに、親を反面教師にして、素晴らしい子どもが育つ場合もありますので、ここが、子育ての、面白く、難しく、摩訶不思議なところでもあります。しかし、このような場合、必ず、そばに、親以外の共感して認めて受け入れてくれる存在がいたと言う事実を忘れてはなりません。

さて、言葉と態度が裏腹、顔で笑って、口調はおこっている、ジキルとハイド的など今「アダルトチルドレン」の言葉で問題視されている心を持つお母さんが一番やっかいです。このような親に育てられると子どもはびくびくした性格に育ちます。

このような、相反する心から発せられたと思われる態度、言葉には必ず裏の心が隠されていますので、見極めが必要で、又、この性格が顕著な人の付き合い方は、かなり努力が必要で、

では、どうすれば、子どもが自分で考えられる言葉かけが出来るのでしょうか？簡単にいえば、親自身が、自分が今、どんな状態にあるか、「分離」して観察する事です。

簡単な様で、これがなかなか難しいのですが、出来なくてもその時々「今、私は、厳しすぎたな」とか「お母さんは優しすぎたぞ」と自分で気がついていけば80点は合格です。

自分がどの状態であるか気がつくことが出来れば、自分で反省しますので相手を、一方的に責める事はありません。従って、トラブルも少ないのです。どうしてもないのは、相手を理解するどころか、自分の状態もわからないこと（人）なので、

では、具体的にどのようにしたらよいか考えてみましょう。まずは一方的に自分の意見を子どもに押し付けるタイプです。

子どもには、子どもの世界があり、お母さんとは、別人格ですから、いつも親のいうことを聞くとは限りません。子どもだって、嫌なことは嫌なのです。一方的に、親の考えを押し付けると、子どももストレスがたまり、我慢しすぎて精神的なゆがみも出てきます。そしてキレるので、

子育ての原則は、「子どもを信じよう」という親の心、気持ちです。

つい、厳しくしてしまいがちな時は「**さすが○○ちゃん」「○○ちゃんはえらい」「○○ちゃんのおかげ、ありがとう」と言う言葉を多く使ってみましょう。**

又、「電気を消しなさい」では無く、『お部屋どうなってるかなあ？』という、電気を消すだけでなく、かたづけまでやってくれるかもしれません。

時にイエスマンに徹してみるのも大切です。信頼してまかせ、そして子どもの能力を引き出してあげるのです。

時としてでも叱る事も大事です。感情でおこるのではなく、善悪の区別を教えるためにきちんと叱るのです。その時は父母同じ考えで叱るという態度をとります。

片一方が叱って、一方が甘やかすのでは駄目で子どもは、善悪の判断を狂わせてしまいます。そして、同じ様に叱っては子どもは、逃げ場がなくなり追い詰められますので、叱り方を変えるのです。

お父さんが厳しく言ったのなら、お母さんは、優しい言葉で諭し、子どもに考えさせるのです。おかあさんが日常的な事をいったら、お父さんは道徳的なことをいうのです。いけないという考えは一環しているほうがいいですね。

この時のキーワードは「まさか、〇〇さんが」です。
「まさか、あなたが」の言葉には信頼があります。

そして、最後は態度で示します。「**子どもは親の言う事はしないけれど、やっていることは、実に良く真似する**」のです。

子どもを叱っているそばから、その子どもの態度の中に自分とよく似たところを見出して、苦笑いという事がよくある話です。

このタイプのお母さんには「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。

次に何でもかわいそうと何もさせない3ない主義のタイプです。

主に

1.「兄弟喧嘩させない」 2.「けがさせない」 3.「家の手伝いをさせない」の3ないです。

1、兄弟喧嘩は、元々、母親の争奪戦ですから、母親のいないところではしません。ちょっと陰に隠れてみていれば、すぐに仲直りするものですから、親は「高見の見物を決め込む」のが一番です。

兄弟喧嘩に親が出るのは、子どもが自ら育ち、養って行く人間関係の付き合い方のテクニックを奪う事になります。この時大切な事は、兄弟間の格差をなくすこと、兄弟の比較をしないことです。

2、安全能力は、何時も教育方針でもいっている通りですが、子どもがかわいいなら大怪我をする前に、安全第一主義をやめて、小さな危険になれ、その事を上手に対処することによって、大きな危険を未然に防ぐ能力を育てる教育を実践することです。痛みのわからない子どもは、他人にも残虐な行動を起こす事が多いのも事実です。

3、家の手伝いですが、勉強ばかりして、温室育ちの成績の良い子どもより、家庭での手伝いをよくして社会経験のある子どもの方が、社会人として頭がきれ、行動力もあり社会に出て、順応力も高い優秀なビジネスマンが育っている事も事実です。

家事労働を含めて、子どもと一緒に活動する、体を共にして働く、動くと言う事が少なくなってきている事が、今のキレる子どもを増やしているような気がしてなりません。

又、このパターンの人には、自分の寂しさをまぎらわせる為に子どもを可愛がるという傾向もあるので気をつけたいものです。

「手を出さず、目を離さず、口を出さず」のキーワード、その精神でいきましょう。

昔から「可愛い子どもには、旅をさせろ」と言う素晴らしい言葉があるではありませんか？

3番目には冷静すぎる真面目過ぎるおかあさんの言葉かけです。このタイプのお母さんは、**聞き上手なお母さん**になりましょう。

よく子どもが何も話さなくなったといわれる方がいますが、実はお母さんが話させなくしているのではないのでしょうか。いつもまじめな正論ばかりでこれでは、誰でもおもしろくありません。話も長続きしません。何も話さない子どもでもその子の大好きなプラモデル、オートバイの事でも聞いてみてください。きっと、得意げにまるで機関銃のように話してくれるでしょう。

大人だってお酒の席で血液型の話で盛り上がっているのに、冷静にまじめに「あんなのはあてにならないのよ」と言われたら、話に水をさされるでしょう。

子どもも同じことです。子どもが興味を持っていることを、親は素人として教えてもらう事です。素人の振りをしてコミュニケーションをとるようにしましょう。そして、たまには子どものおだてにものってみましょう。子どももいきいきしてきます。

次に、叱り飛ばしたり、体罰を加えることがあるお母さんです。怒るのではなく、しつけの叱りが大切です。叱る時は、雷のごとく叱り、青空のごとく忘れるようにしたいものです。

強く叱ることも時として大事なときもあります。その時、何故叱るのか、明確にしてからしましょう。でないと子どもは、何が悪かったのかわからず、叱られたことを覚えているだけです。そうやって訳がわからず、叱られたり、叩かれて、育った子どもは、又、自分の子どもも叩くようになります。

最後に、つい子どもにも100%を求めがちなお母さんです。

このお母さんは、「**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。欲求を100%押し付けているのは、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。

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事。

『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ベースでしかなく、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この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。

このタイプのおかあ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、肉体的欠陥をいわない、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。又、一番にこのタイプのお母さんに、もってほしいものは、ユーモア精神です。

遊びを楽しめない園児さんの保護者の方も楽しめない方が多いのではないのでしょうか。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、どじをしてみましょう。

何にでも興味、好奇心を持ちましょう。たまには、こどもとお父さんに『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早く大人になりたい、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。

子育ての最後は見かえ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すべてしてもらっているのですから。

それでは、子どもが自ら考えることが出来る言葉かけをするお母さんについてまとめてみましょう。

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ましょう。
3. かわいい子には心の旅をさせましょう。
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ちましょう。
7. たまには子どものおだてにのってみましょう。子どもの前でどじをしましょう。
8. 何にでも好奇心を持ち、遊び心 ユーモア精神をもちましょう。
9. 自らの行動で示しましょう。
10. 子どもには見かえりは期待しないでいましょう。

いかがでしょうか？

なかなか難しく「こんな事出来ない」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いうのは虫がよすぎるかもしれません。

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ほうがましです。

そして、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つでも実行する方がいいのではないのでしょうか。

その上で、やはり、それも出来ないと思うなら、自分の状態にだけでも気づく事、そのことを知っていれば、あえてそれに徹するもよし、そのことに気づいていない事が一番怖いのですから、今日はそれに気づけただけでもうけものと考えましょう。



不思議なポケット

子育て心理学8

相手の立場になろう (エンフェティチャー)

人とかかわりに気づき、その他の視点もたくさん在ることに気づく方法、視点が変わると行動が変わるということを理解して頂ける方法です。

これは、人間関係のダイナミクスを理解することに非常に役立ちます。どのような人間関係にも三つの「視点」があります。

それぞれの視点の意味を明確にし、自分の人間関係をそれらの視点より理解し、それぞれの視点を探るチャンスを見つかる事ができます。

相手の立場になるという事、客観的に考えてみるということは、確かに昔からいい言われている言葉ですが、わかっていながら、これが、なかなか出来ないのです。これが出来れば、皆、苦しんだり、悩んだりしないですむと思います。

しかし、視点を変える事が出来るように、自分を訓練する事は出来ます。視点を変える事が出来るようになれば、少しは楽に生きられるようになります。

人間は一つのパターンでは、かならずいきづまります。二つのパターンでは葛藤が起きます。三つのパターンでは、選択することが出来るようになります。選択が出来れば人は追い込まれなくてすみます。これがとても大切なことです。

子育てで悩んで事件になったことがニュースでありました。悩んでいるお母さんも、引っ越す、別の友達を作るなど、いくつかの視点と選択肢を持つことが出来たら事件を起こさずに済んだでしょう。

悩んだ時、追い込まれてしまったと感じた時、別の視点、別の考え方、違う方法が他にないか、考える癖をつけましょう。

これは、以前、お話しした「思い込みを捨てよう」という「リ・フレーム」と言ういつも違う枠組みを持つという考え方に繋がっていきます。でも、頭の中だけではなかなか、切り替えが出来にくいのです。

そこで、こんな方法があります。家にある3つのイスを、用意するだけでいいのです。これだけでは、なかなか、切り替えにくいので、実際に体を使って行ってみるのです。P32の図のように行い、考えます。



「人間関係を見る3つの視点」

第一の視点(立場)

第一の視点(立場)は、あなたの個人的な考え方を表します。あなたの信念や価値観は、今までの人生経験によって形成されてきました。第一の視点では、こうしたあなたの感情や意見が最も大切になります。

第一の視点に立つとき、あなたは他人の行動を認識し、さらに、その行動が自立した人間であるあなたにどのような影響を与えているか認識します。自分を尊重し、自己と他人の境界が明らかにされ、しかも、その状態が維持される視点です。つまり、自分の心、考え、夢、願い、自分がどう望んでいるかという視点です。

第二の視点(立場)

第二の視点(立場)は、相手の考え方が考慮される視点です。

相手の人もまた、その人の意見、信念、価値観、感情を持っていると言うことが理解できて、初めて持ちつる視点です。

あなたの行動は何らかの方法で相手に直接影響を与えます。第二の視点は、相手が自分をどのように考えているかを理解するに至る視点です。つまり、相手はどう望んでいるかという視点です。

第三の視点(立場)

第三の視点(立場)は、距離をおいた、とらわれない視点です。

あなたが、自分と相手のいずれの感情からも、引き離された時の視点です。

このことが出来ると、より広い視野がもて、両者のパターンが見えてきます。第三の視点の目標は、中立的、客観的な立場に立って物事を全体の一部として見る事です。

どのような状況であっても、自分が、感情にとらわれていると感じたら、第三の立場に立っていない事になります。

第三の視点に立つ時には、両者がそれぞれの目標、意見、信念を持ち、互いに影響をし合っているのを明確に見ることが出来ます。

両者がそれぞれ、現在の価値観を持つに至った個人の歴史を持っています。この視点において、この世界には二つ以上のものの見方が存在するのだという事を明らかに知る事が出来ます。

つまり、客観的な冷静な立場とお考え下さい。

少し、専門的な言葉遣いになってきましたので、簡単にやってみましょう。

イスを三つもってきましょう。

P32の図のようにおいてみてください。

そして、1の自分のイス、2の相手のイス、3の客観のイスを決めましょう。ちょっと、バカバカしいように思うかもしれませんが、とりあえずやってみて下さい。

ゆりの樹幼稚園でリトミックを私が指導していてもよくわかるのですが、心の中の思いを出せない子どもには、身体表現は予想以上に効果をあげるものです。同じ事が言えると思います。

頭の中でわかっているつもりでも、理解できないで、悩んだり、苦しんだりしているわけですから。体で感じてみることから始めてみるのです。とにかくばかばかしくてもやってみましょう。

1、はじめは、自分のイスに座ってみます。特定の場面で特定の人を思い浮かべてください。

1のイスから相手の2のイスをしっかりとみてみましょう。自分が相手の人をどのように思っているか、どんな考えをもっているか、どんな感情を持っているか口に出して言ってみましょう。他にはありませんか。この際、思いつくことを皆声にだしていきましょう。

何が見えますか。どんな事をききたいですか。どんなふうに感じていますか。もういいですか。他にはないですか。すっきりするまで言いましょ。だれも聞いていないのです。在るのはイスだけです。

これだけで、日頃、心にストレスを溜めている人はすっきりする場合もあります。誰もいないイスにむかって、思いを、言うだけ言ったら、それだけで、爽快だったという事もあります。その時は、これまで、よく我慢していたねと自分を誉めてあげましょう。その時はここでやめてもいいですね。

2、次に第三のイスに座ります。

座る前に、もう十分気持ちを吐き出したか、第三のイスにもう行けるか、しっかり確認してから、移動します。目の前の二つのイスを見ます。自分と相手の姿が浮かんできますか。浮かんでこないようだったら、ずっと自分のイスを下げて距離をおきましょう。二人の姿が浮かぶまで距離をおきましょう。

ここで、まだ思いを言い足りてないようだったら、もう一度自分のイスに戻って、思いを吐き出してもいいです。十分に自分の気持ちを出していないと第三のイスにはいけません。さあ、第三のイスでは、中立の立場で、客観的に観察者になって二人を見ましょう。二人のパターンに気づきましょう。

どんなふうに見えますか。どういうやり方をしたらよいように見えますか。どんなことが聞こえてきますか。どんな風に感じますか。どう思いますか。他人のつもりで、こうしたらいいよねー、とか、こうじゃないー、と口に出していきましょう。他にはないですか。思いつく事を何でもいってみましょう。

3、つぎは、2の相手のイスに座ってみましょう。座りたくない人もいるかもしれませんが、とりあえず座ってみましょう。

そこで、相手になった自分に聞きます。「相手はこの事をどう感じているでしょうか。相手の立場になったあなたにはどう見えているでしょうか。どう聞こえているでしょうか。」相手の立場になって答えてみましょう、思いつくだけでいいのです。相手はどう考え、どう感じ、どう見て、どう聞いているか、相手のイスに座って、相手になりきって答えてみるのです。

次に3の客観のイスにもう一度戻って、二人を、もう一度客観的に眺めて、感じる事、見える事、聞こえる事、思う事を口に出して言ってみましょう。

そして、最後に、自分のイスに戻ってきましょう。そして、もう一度自分に戻って、今、新たに、感じる事、見える事、聞こえる事、思う事を口に出して言ってみましょう。

あっちのイスにいたり、こっちのイスにいたり、面倒かもしれません。イスを下げたり、一人で、ばかばかしいかもしませんが、最後までやってみてください。

きっと何かが変わってきます。これは、やった人でないとわかりません。体感して初めて、昔の人がいっていた、使い古された言葉が理解できてきます。相手の立場になりなさい、客観的に、冷静になりなさいということがどんなことか。

ここで、必ず、感じる事、聞こえる事、見える事、思う事を全て問うのは、一番、最初の「観察眼を持とう」に繋がっています。

全部の感覚「聞く、見る、感じる、」を使って確認していく事が大切です。そうする事で、自分が日頃あまり使わない感覚を味わうことで、別のパターンが見えてきます。同じイスでも、三つのパターンがあって、その上、イスが三つあると9つのパターンが見えてきます。

どのイスが心地良かったですか。一番心地良かったイスに戻ってこの事について、何を学んだか考えてみましょう

そして、変化しても良いか、これを取り去ったら、不都合がないかチェックしておきましょう。いかがでしたか？

視点が変わると行動が変わります。パターンがわかると悩まなくて済み解決方法が見えてきます。

さて、「人間関係をみる3つの視点」を理解し、体験したのでここで、自分の周りの人に目を向けてみましょう。どのようなパターンを発見しますか？どの視点に一番時間を費やしていますか？あなたにとって、大事な、好きな人は、また、悩ませている人は、あなたという時どの視点を取ることが多いでしょうか。

このようなパターンを発見する事は、自分や他の人々が、なぜ、人間関係において、今のように振舞うか、理解するのに役立ちます。異なる視点は異なる行動を生み出すのです。

さて、ずいぶん昔の話園です。こんなことがありました。身体測定で、我が子の身長が違っているの、全園児測りなおしてほしいというご要望でした。

保護者、園児の気持ちを全てお話して頂き、十分なお詫びと、共感を持った上で、測った人が役員さん方である事、その方たちの気持ち、立場にもなっていただけないかということ、ゆっくりとお話し致しました。

その後、保護者の方にも、全園児測りなおすことの影響に気付いて頂いて、数名の園児さんを測りなおすという事でご了解を得た事があります。

この時は、いろいろと話す中から、最後には、そのお母様から「我が子の事がかわいいあまり、色んな立場で物を考えるという事をあまりしていなかった。私はただ、仲が良い子より我が子が身長が低かったことが嫌なだけだったことに気づけた。これからも、子育てのアドバイスや子どもの見方を教えてほしい」と言う言葉まで頂けたのでした。

このように、コミュニケーションの問題は、1つの視点に固執し、他の視点が取れないか、取ろうとしない事から来る直接的な結果です。それゆえに、3つの視点に対する柔軟性が最も大切なのです。1つの視点がうまくいかない時は、他の視点に移りましょう。このような柔軟性のある人間関係は、より達しやすく、長続きするのです。

どのような人間関係においても、変化する機会が多く与えられるのは第三の視点です。

もちろん、第一、第二の視点でも変化は起こります。

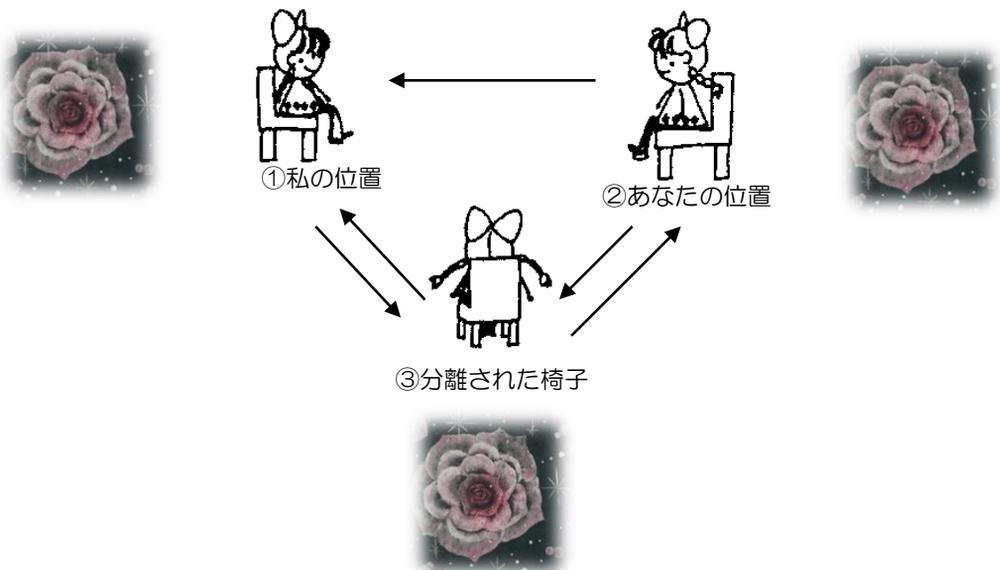
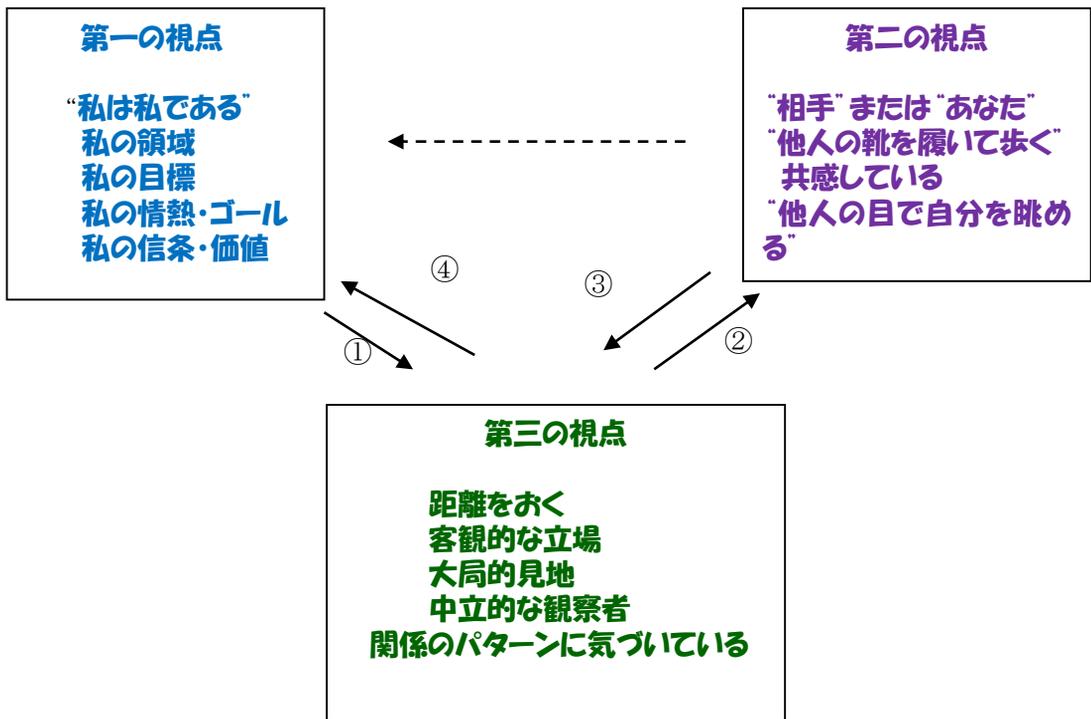
そして、第三の視点は、他の二つの視点が与えてくれない客観性を与えてくれます。

この視点で、古いパターンが発見され、新しい視点が生まれるのです。多くの場合、私達は、第三の視点をとるまで、変化する必要がある事さえ気づかずに生活し、ただ、イライラし、身動き出来なくなっています。第三の視点から自分の全ての問題を再検討してみましょう。

あなたの行動パターンはどのようなものですか？それについてあなたは何をしたいとっていますか？問題が生じた時、もっと頻繁に第三の視点を取ったら、何が起きると思いますか？

後は行動あるのみです。一人で難しそうだったら、どうぞ、園長をお尋ねください。プライバシーを語らなくてもお話できるようにお手伝いさせていただきます。

「人間関係を見る3つの視点」



不思議なポケット

子育て心理学9

自分を認められるようになる為に

人のかかわりには、コミュニケーションが大事である事がわかっていただけました事と思います。

コミュニケーションは言葉の「キャッチボール」です。それが中には、自分が知らないうちに、言葉のボールをぶつけ合う「ドッチボール」になっている場合があります

人と人のかかわりには、言葉のキャッチボールを上手に続ける為に、自分のアンテナをいかに張っていかかが大切なのですが、そのアンテナの立っている位置が正しくなければ意味がありません。

アンテナが、立っている位置、自分に付いて知る為に共に学んでいきましょう。

人、子どもの性格は、先天的なものと、後天的なものがあります。赤ちゃんが生まれた日から「泣くのがけだるい」ということは、ありえません。

これは、「学習性無気力感」といわれ、それは、育つ環境によるものです。そういう意味では、後天的性格は、すべて、まわりのものによる作品といえなくもないのです。性格は育つ環境によって、大きく左右されてきます。

また、最終的には、いい人だと思われたくて、つい自分らしさを忘れてしまう、うその自分を装うことに問題があるといえます。

素晴らしい自分になるために、日々研鑽、努力することを、怠っては行けません、努力している自分を含めて『自分らしさを好きになる』そして、『好きになれる自分である』事が大切だと考えます。

では、どうしたら自分が好きになれ、認められるようになるのでしょうか。その事について考えてみましょう。

1、自他分離と共感

1に、人を許せるようになることですがこれは最終的に、母子分離も含めて、いかに自他分離が出来るようになるかにかかっています。

そして、これは子ども達の教育の根幹を成すものだと私は考えています。

自他を信じ、愛する事が出来るには

自己決定をすると、自己責任が取れる。
自己責任が取れると自己承認が出来る。

その人は変わらない。ならば、その人をその人としてありのまま認めて受け入れる

その人はその人 私は私、
その人はその人であって私とは違う、私は私なのだ。
その人の行動、言動はその人の責任であって私の責任ではない、だから、その責任を私はとらなくていいのだ
(相手と自分の間にきっぱりと線をひく)

線をひく事によって、その人に惑わされ、振りまわされる事もなくなる、振りまわされる事は私にとって何もよいことはないのだから、私は、私らしくあっていいのだ。その人はその人であって私ではないのだから、ありのままのその人を認めてもいい。認めても何ら自分に影響もない。

相手を認められるということは、自分も認められる。
(ここで自他がキチンと分離)
自分が認められるから、自分の考えで自分らしく生きて良いと思える。

私らしく生きる為には、自分の考えをしっかり持つことが大切で、自分の考えが持てるようになると、自分の事に責任を持つ事が出来るようになる。

自己責任をとれるようになると自分に自信が持てるようになる。

自分に自信が出来る、相手を認められるようになり、許す事が出来るようになる。

人を許せていない自信が持てない私から許せた時、自信がもてる私になる

と最初にもどりますが、**相手(他人、自分の中の自分)を認め、相手(他人、自分の中の自分)を許す事が、自分も認めることにつながる**のです。

さて、この一連の循環の考え方の中には、教育の根幹となるべきものがたくさんあると私は考えます。少し、話題からはそれますが、幼稚園の方針にある「給食選択制」からこの「自他分離」について考えてみたいと思います。

ゆりの樹幼稚園が子どもたちにとって一番身近である給食を選択制にしているのは「自他分離」をし、真に自立した子どもに育ててほしいという願いからです。

「自他分離し、共感を持つという事は、自立を意味します。これは教育の根幹をなすもので、みんな違ってそれでいい、貴方と私が違っている事を認めていける事が自他の区別をつける（自他分離できる）基本です。

その事が相手の良いところも、自分の個性をも認められるようになり（共感を持つ）、そして、自己決断が出来るようになる、自己決断出来ると自分に自信を持って生きていけるようになり、自己責任がとれるようになる、自己責任が取れると、自他分離できると教育は良い方向に循環します。その事が真の国際化にもつながる」ということがあります

今、真の国際化——国際人として育てる、想像性のある個性を育てる事——大切さが言われているのは何故でしょうか。個性を伸ばす、という事が日本の教育において最近特に強調されるようになったのは、国際社会になって、日本人が画一的ではなく、それぞれの個性を持った人間として、他国の人と付き合う必要性を強く感じるようになったからなのです。

日本の学校教育は、画一的で、少しでも、異質なものを排除しようという力が強すぎるのではないかと、どうしても創造性の高い人はそこに入って行く事が難しい、はねられてしまう、だから、日本人は異文化を受け入れにくいのではないかと考えます。

それはいじめにも繋がります。自分とは違うものを認められないからいじめが起きるのです。又、自分自身に自信がなく、友達など周りの人間にふりまわされてしまう、拳句に悩んでリストカットをしてしまうという自体になるのです。

国際化、他の人を認められるようになる、いじめの撲滅、自殺防止、創造性を身に付ける、個性ある人になる、自分に自信を持つ、責任ある行動が出来るようになる—これらすべての問題は共感を持ちながら、「自他分離」をし、真の自立をすることによって、解決すると私は考えています。

「自他分離」ができ、相手も自分も認められるという共感の姿勢が真の自立につながります。

なぜなら、自他分離がつかなく、共感があるのは「ただの仲良し」、これで共感がなくなるとすぐに裏切られたとあって「孤独」に陥り、自他分離があっても共感がないと「孤立」におちいります。

「自他分離」があって共感があるところに初めて自他共に尊重出来る「真の自立」があると私は考えています。

そこで、まずは、子ども達にとって、一番身近であり、毎日接する食事を選択制にしているのです。少なくとも、この事で、本園の園児たちは基礎的な日常の考え方がすでに「自他分離」出来ているといえるのです。そういう意味で、本園の園児たちはすでに心のキャパシティの広い子どもに育っていているわけです。

こういう深い意味がこめられているので給食一つを取っても、本園では、こだわりを持って取り組んでいるのです。

それぞれに違っていい、それを認めてあげることは、とても素晴らしいことです。但し、これは、共感があって初めて成り立つのです。

それぞれが違っていいのだから、我が子さえよければいい、というのでは先に述べたように共感を得られず、「自立」ではなく「孤立」です。

又、まだ、低年齢の子ども達には、3、4、5歳児なりの許容範囲があります。お弁当のなかにお菓子が入っているのは許容範囲ではありませんが、遠足のおかしがそれぞれ違っていること、給食か、

お弁当か、またそれぞれの中身が違うのは本園の園児には理解出来、許容範囲でしょう。規律の中の自由では、窮屈です。しかし、自由の中には必ず、規律が必要です。自由だからこそ、自らの規律が必要になってきます。

自由の中の規律、放任や奔放ではなく、自分で選択できるという自由感を持つことの大切さ、自由と規律のバランス、その事も給食指導を通して子ども達に学んでもらいたい事のひとつです。

ゆりの樹幼稚園の教育が今、何故このようになされているかを、十分ご理解頂けたら、解決できる事が多いと思います。自分も他人も認められるという共感の中にあつて、きちんと自他分離が出来るところに「真の自立」の教育があると考えます。

『自他分離』と『共感』について、ご家庭でも今一度考える機会を持ってみていただけたらと思います。

2、自信をつけること

次に、どうしたら自分を認められるようになるかの2番目です。

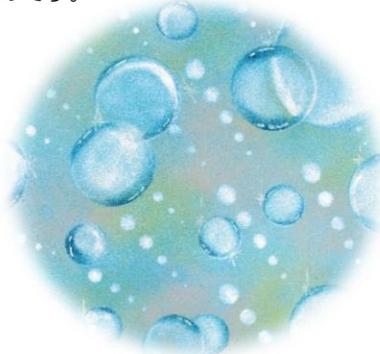
それは、自分に自信をつけることです。その為には、人がやらない苦手な事をする、自分が得意になれる事を、こつこつと続ける事です。

1回目では自慢でもその内、自慢ではなくなりますが、続けているとそれが当たり前になり、自慢でなくなった時初めて自信に変わります。まず、趣味でも何でもいい、行動で自信をつけることです。

私も、お誕生コールを始めて、最初の1年は、自分でも良く続けられると自慢でしたが、保護者の方の間ではそれがあたりまえになり、他の幼稚園の園長先生からはとても真似が出来ない、良くするねと言われ、その熱心さをなかは、関心され、なかは、あきれられるようになってようやく自信になりました。

自信(つまり相手も認め、自分も認められる)とは、いかに行動したか、何を行動したかであると思います。

自信をつけると、反対に又、自分のコンプレックスも見えてくるようになりますが、自分のコンプレックスに気づけた人は、より一層人を許せるようになり、より謙虚になれるのです。



3、自分の中のもう一人の自分を認める

3番目に、いかに自分の中のもう一人の自分を認められるようになるかについてです。

その答えは「私の中の「私を認めて」という自分がいるという事を認める」という事です。本当に深いレベルで「自分を知り、自分の中のもう一人の自分を認める」という事ができた時、自分を認められるようになるのではないのでしょうか。

このことがいかに困難な事であるか、そして、いかに大切であるかという事は私は、心理学の研修で身を持って体験しました。

自分の中のもう一人の挑んで揺さぶりをかけてくる自分を認める、自分がどこにいるのか、そしてどこに行こうとしているのか、自分を知るという事は、とても難しい。

「認めて」ということは「私を認めないあなたを認めない」と伝えていること。だから「認めてほしいけれど、認めてくれないなら、それは残念」と受け入れる事。「私を認めて」という私がいる事を感じ、その自分を嫌い、排除したいと思うのではなく、とても愛おしく思い、挑んでくる「認めてという私」を認めて、認めるだけでなく「受け入れて」、その二人の私が一体になって、すっぽり自分の中に居心地よくいることを感じた時が本当に自分を認めた瞬間です。

- 1、自分のパターンに気付けば別のパターンを見出す事が出来る
- 2、自分の人生、行動は自分で決められる事。
- 3、その決定はいつでも変えられること。
- 4、全てに柔軟性があることが大切である。
- 5、その人の存在は100%素晴らしいものであり、行動だけが駄目である。人の存在は認め、行動変化すること。
- 6、人は自分の感情に責任を取ることが出来る事。
- 7、人生にて不必要な経験はない。全ての経験は、次に活用できる。
- 8、行動しないで後悔するより行動して反省する。選択する事は、何も選択しないよりいい。
- 9、ある成功のなかには良きモデルがあり、それを学ぶ事が大切である。

もう一人の私と戦っている間は苦しいけれど、自分の中で矛盾している二人の自分は両方とも自分にとって必要だったと受け止め、手をつなぎ抱きしめた時に、とても楽になるのです。

自分の中の嫌いな部分があったからこそ、今の自分があると嫌いな部分に感謝できた時、本当の自己受容がきます。

その時、全てが、何か大きなものに包まれている安心感と安定感を感じることが出来ます。そして、自分の中の嫌な部分もありながら、その自分を嫌わずに「それが私だ」と自信を持って行動できるようになるのです。

下記のように、私は、学んだ発達心理学の12のことわざよりまとめています。

結婚でも「幸せにしてね、」ではなく「私が幸せと感じるから、あなたも幸せを感じてね、」という事が大事なのだと思います。

要は、**どんな苦難、状況であれ、自分が幸せであるか、幸せと感じるか否かは自分次第であるという事**なのだと思います。

- 10、人には、誰にでも問題解決をする能力があること。
必要な事は、それを、適時、適材で使うことである
- 11、失敗は存在しない。フィードバックがあるのみである。
- 12、課題を達成可能な小さいサイズに分ければ、必ず何かを達成できる



不思議なポケット

子育て心理学10

その他の学び

●行動に視点を当てた行動療法●

行動療法とは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こと**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、にらむ等です。

そして、この原理原則を知ったときは、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ないのです。

①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ときです。いかがですか。行動療法の原理原則にのっとって行動すれば、おもちゃを放しているときに、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しかって、おもちゃを放しているときには何もいわない。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、**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。い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。

そして、その子どもの育ちも考えなくてははいけません。いつも無視をされているような子どもは、しか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。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ときから、「けだるい」とか、「したくない」という気持ちをもって産まれてくるわけではありません。つまりは、人間の行動は、**すべて産まれた時から周り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、行動療法の方法**です

これは、幼児期にとっ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。そうなるとう行動療法だけではだめで、認知行動療法を使わなくてははいけませんし、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。

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、絵をか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。前からおこな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）そっと手もっておこなう、そして絵を書き初めた、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、すごいねとい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

③洋服が一人できれいな子どもは、どうするか

後ろから(これが大切。前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、目を見てほめて、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。

④トイレ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、誉めるときは前から、契約を破ってはいけません。理屈は簡単、**原理原則にのっとって、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る**のです。オムツにしかウンチが出来⑤からほ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。

キッチン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。

⑤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とき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。もうおわかりとはとは思いますが、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『どうして片付けられないの』といってしまうと、すぐ前の「家に帰る」というマイナスの行動を刺激してし・りって『家にかえらなくなる』と言う事になるわけです。

「おかえり、かえってきたね。お帰りだね。」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「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用いて行われれば、もういっことなしですね。

これがマイナスの行動はプラスの行動に、焦点を当てるとのことです。行動療法については、事例はいくつでも出てきそうです。

友達と遊べない、自分の思ったことがいえないで、手が出てしまう、など。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。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。

⑥長女の話と原理原則について

長女が夜遅く帰ってきた日のことです。「お母さん、心配で、胸がつぶれそうだったよ」というと、娘は泣き出して「初めて高速道路を100キロ飛ばして帰ってきた。高速道路悪露にはカメラが付いているらしい、警察が来たらどうしよう」というのです。私はその時こういいました。「いってくれてありがとうね。もし警察が来たら100キロも出して無事に帰ってきたのだから、その方が大事、と言って追い返すからね。大丈夫。」娘はいまだにあの時のことが嬉しかったといっています。もし「今まで何していたの。こんな遅くまで」などと怒っていたら、プチ家出になるか、そこまでいなくても、何が起こったか、何が不安にさせていたかさえ聞けずに、終わっていたことでしょう。

心配して怒りたくなることは当然ですが、怒ってしまっは、本当の親の気持ち「心配でたまらなかった」という気持ちは伝わらないのです。だからその気持ちだけを伝えて、静かに事情を聴けば、相手も落ち着いてきます。これは先に書いた私メッセージも繋がります。

コミュニケーションは、「自分がどういったかではなく相手はどう受け取ったかがすべてなのです。だから相手が気持ちよく受け取る為には、その言う時とタイミング、いい方、量と相手の気持ちに気づくことが大切です。

この原理原則と、先にお伝えしたリフレーム、私メッセージを交えたコミュニケーションの図を作成しました。それが、下記の図です。

この良い行動の時は、私メッセージという自分の嬉しいなどの良い感情を添えてしっかり承認する。良くない行動の時はあえてみぬふりをする。

良くない行動の時に、「強く叱るなどの相手の行動の悪いところに焦点をあてて言う「あなたメッセージ」では相手は切れてしまいます。

そして**良くない行動の時に何も促さなければ、子育ても、教育も出来ませんからどうするかという、悪い行動をリフレームして、肯定的意図を見出して、そこに「私メッセージ」という刺激を与えると、よくない行動が、よい行動へと改善していくというコミュニケーションのあり方**です。

例えば友達と喧嘩した行動には「自分の気持ちが言えてよかったね。」とリフレームし、「気持ちを伝えようとしてくれたのがわかってそれは嬉しいよ。」と伝え、「このままでいい？」と次の行動へのステップを促すコミュニケーションの在り方です。

●行動療法の原理原則による言葉かけの変化●

行動療法の原理原則



●自分の思い込みをなおす方法

思い込みの思考の名前を紺色、具体的に考えてしまうことを黒色、その時使いやすい言葉癖を赤、その思い込みから脱する方法を紫色で表しています。

(ア)完全主義思考—物事を黒か白かで考える思考法。

少しでもミスがあれば、完全な失敗と考えてしまう。

言葉癖には「ぜんぜん、まったく、完全に」がある
欠けているものではなくあるもの、良いことを見る

(イ)過度の一般化—たったひとつの悪いことがあると世の中すべてこれだ考える。

言葉癖には「いつも」
いつもではない、そうではない時を発見する

(ウ)心のフィルター—たった一つの良くないことにこだわってそればかりくよくよ考え現実を見る目が暗くなってしまう。

言葉癖「どうせ」
マイナス面ではなく全体を見る

(エ)マイナス思考—なぜか良い出来事を無視してしまうので、日々の生活が全てマイナスになってしまう。

言葉癖「でも」
良いものを良いものとして素直に受け取る。「でも」を「そして」に変える

(オ)結論の飛躍—① 心の読みすぎ—ある人があなたに悪く反応したと早合点してしまう。

言葉癖「違うない」
相手の心を憶測しない

② 読みの誤り—事態は悪くなるに違いないと決め付ける。

言葉癖「できっこない、～に決まっている」
プラスをイメージする、出来たことを思い出す

(カ)過大評価と過少評価—自分の失敗を過大に考え、長所を過少評価する。

逆に他人の成功を過大に評価し、他人の欠点を見逃す。
双眼鏡のトリックとも言う。

人は自分が最も持っていないところをあるように振舞う。

言葉癖「皆が、誰も」できていない時「できています」と言う

大きさに考えない 今の自分の気持ちに気づき正直になる。等身大の自分を見つめる。

過剰に反応しない、自分の感情に気づき受け止めることで自己をコントロールする

(キ)感情的決め付け—自分の憂鬱な感情は現実をリアルに反映している。と考える。

こう感じるのだから本当のことだと思い込む

感情と事実を区別して考える

(ク)べき思考—物事が自分の期待の水準であるべきだと自分にいう。

自分に向けられると、罪の意識を持ちやすい。他人にこれに向けると怒りや葛藤を感じる。

言葉癖「すべき、ねばならない」

そうであれば言いと言い換える。するべきなのは息だけ、それ以外は自分がしたいかあるのみ

(ケ)レッテル張り—ミスをおかした時に、どうミスをおかしたか考える代わりに自分にレッテルを

貼ってしまう「自分は落伍者だ」、他人が自分の神経を逆なでした時には「アノろくでなし」等とレッテルを貼ってしまう。そのレッテルは感情的で偏見に満ちている。

言葉癖「馬鹿、のろま、どじ、ぐず」

レッテルをはがす、そのような言葉を使わず良いところに焦点を当てる。のろま→確実にする

人

(コ)個人化—何か良くないことが起こった時に、自分に責任がないことも自分に責任があるように自分のせいにしてしまう。

言葉癖「私のせいで」

他の要因を探す 場が盛り上がらない時→場が盛り上がらないのは私のせいとは

●過去、未来、連合、分離に分けて思い込みから脱する方法●

人は考えたり、感じたりする場合、**分離する時**、**連合する時**、また、**過去に留まる時**、**未来に行きがち**な時とあります。その4パターンを図にすると下記のようになります。

連合とは、感情的、私の視点です。あたかもその体験を、再び体験しているように感じることを連合といいます

分離とは観察、客観的視点です。大きな視野で自分を見る、距離がある、行動のパターンを見る状態を言います。

連合型の方は、過去にも、未来にも連合やすいので、過去に連合しているときは後悔し、未来に連合しているときは不安になります。その悩みから脱するには、分離することが大切なのです。

過去に行きやすい人は、過去から何が学べたか、過去に学ぶとは、その辛い、嫌な過去があったからこそ、現在の私があると、今のよかった探しをすることです。

未来に行きやすい方はその不安があるからこそ、将来を展望し、しっかりと計画をすることが、今、行動変化するこです。

自分が悩んでいるとき、今、自分がどこにいるかに気づくと、自分の気持ちを理解しやすくなり、どのようにすれば、その悩みから脱することが出来るかがわかります。

それができた後に、もう一度、**過去の連合に戻り、その過去と、体験してきた自分を受容する為に必要な考え方がTDサーチ、未来の不安があるからこそ、今の良かった体験を未来と今に持ってくるアズイフの体験をすると、自他受容ができるようになるという考え方**です

●過去、未来、連合、分離の図●

F, 必要と選択		連		合	
		後悔・自己受容・TDサーチ		不安・行動・アズイフ	
後悔や不安	過去	今、ここ		未来	
		学び		展望・計画	
(リフレーム)→学び・自己受容		分		離	
だから良かった探し					
(ミルトンモデル)					

●TDサーチ-Trans-Derivational-● (過去の良いところ探し)

- ①最近のとてもよかった体験を思い出す
- ②その感覚を充分感じる、体につなぎとめる
- ③その同じ感覚の昔の思い出を三つ探す
- ④その思い出に今、充分浸る
- ⑤その思い出と共に今、自己実現している自分を感じる

●アズイフ●

- ①最近のとてもよかった体験を思い出す
- ②その感覚を充分感じる、体につなぎとめる
- ③その同じ感覚であなたいたい未来にいることを想像し体感する
- ④その感覚と共に現在に戻ってきてその心地よい感覚に充分浸る

●5つの過ぎたるかかわりを知ることで悩みから脱する方法●

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話です。

5つの過ぎたるかかわりとは、一言で言うならば、

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ほざたり、やらせすぎほざはすることです。

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事、

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、

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、感覚の鋭敏性がこころでも大切になってくる**と思うのです。

「過ぎたる親のかかわり」を「成功する子育ての条件」の本の中では、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、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先行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、親という役割を持つ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、できて当たり前」となって現れます。その結果、子どもは今の自分ではだめと思い込み、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、手抜きをしすぎとなって現れます。愛と注目の欠如は乱暴で冷淡、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。具体的には「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」が少なじこと**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。

不思議なポケット子育て心理学11

ゆいの樹幼稚園の教育理念から

●ゆいの樹が大切にしている子どもへの言葉かけ●

1、★四つの態度と四つのキーワード★

★ペーシング・マッチング・ミラーリング・バックトラック

A. 「喜」ワード 愛のある言葉

言われて嬉しい言葉、ほめ言葉、素敵で明るい挨拶

大好き、すごいね、ありがとう、優しいね、かっこいいね、とくいなんだね、がんばったね、良くやっているね、がんばってる、がんばってる、OKよ、いいね、ファイトね、上手になったね。えらいね、弟妹の名前を言ってあげる、家族の素敵などころをいってあげる、

B. 「気」ワード 未来に勇気が出る言葉

気持ちがぴったりする言葉、共感する言葉。その時期に応じた言葉

嬉しい、楽しいね。悲しいんだね。つらいの。苦しい？元気だね。一緒に頑張ろうね。無理しないでね、無理なら言ってね、同じだね。大丈夫？がんばらなくても、いいんだよ。がんばらなかったらどうなるの、いつでも待っているからね。応援しているね。楽しみにしているね。教えてくれると嬉しいです。ごめんなさい。そうだね。

C. 「輝」ワード 未来に夢が持てる言葉

子ども自身が輝く言葉、達成感を高める言葉、目標を持てる言葉、具体的に行動できる言葉

それでいいよ、その調子、すごいね、すてきだね。喧嘩した時、けんかしたらだめ→お手手に口があったらなんと言うかな。お手手はなんて言っているかな。今何を感じている？あなたはどうしたいの、あなたはどなりたいの、自分できめていいんだよ。自分で決めようね。一緒に謝りに行こうね。そばにいるから大丈夫よ。いつも見守っているからね。

D. 「危」ワード 未来の希望に繋がる言葉にかえる

子どもに言ってはいけないNGワード 指示、命令後、否定語→肯定語

人の悪口 あなたは～してくれない→小さなことでもしてくれたことを思い出す
いつもおそいよね、→早かった時、できた時を思い出して言葉を発する
廊下ははしりません→ゆっくり歩こうね。忘れないで→もってきてね。

だめです。→どうしても使わず、どんなところがだめなのか、周りが困るのか具体的に(5W1H)に話す、

いつ、どこで、だれが、どれを選んだら、どのようにしたら、いか話す、

話す場所も選ぶ、命にかかわるとき、法律に反する時は使ってよい。

なぜするの→どんなところでそう感じたの、どんなことでそうしたの(WHYは使わない)

でも→「そして」にかえる。あなたは優しい、でも、これからは強くなろうね。

あなたは優しい、そして、これからは強くなろうね。

うん→ハイ、ええ はあー、ひえー。ふーん、へー、ほー→あいうえおの言い方へ

あーそうなんだ、いいですね。うーん、なるほどね。えーすごいね。おーがんばったね

2、クッション言葉

ごめんけど、よかったら、あとでいいから、迷惑かけるけれど、してくれたら嬉しいんだけど、わからないので、助けてくれるかな、

3、命令形+依頼

いまして、←いま大丈夫かな。たのんでもいいかな

4、否定形→クッション言葉+肯定+具体的に

できません←あと30分したら半分はつたえるよ

5、フレームを変える

泣いた→涙がこぼれてしまったね
漏らしてしまって→トイレが間に合わなかったのかな
ぼーとしている→、内側に感性が育っている

離れられない→おかあさんが愛されている証拠

執着する→大切にしている心がある

冷たい→洞察力がある、感覚が鋭い、
見る目がある、客観的

のろま→おっとりしている、ゆるがない、あせらない

らんぼう→とても元気がいいね
わがまま→、意欲、興味があるね
園に慣れない→家と違うところがわかる、
しっかりしている

しつこい→最後まであきらめない、
根気がある

飽きやすい→興味関心が高く、色々な
体験ができる

暗い→おだやか、しずか

6、自分と相手に線を引き、相手に振り回されず、冷静になる心の中で自分にいう言葉

①「あなたはあなた、私は私」 ②それが何か？ 私は自分で決める ③必ず、うまくいく、今が最高



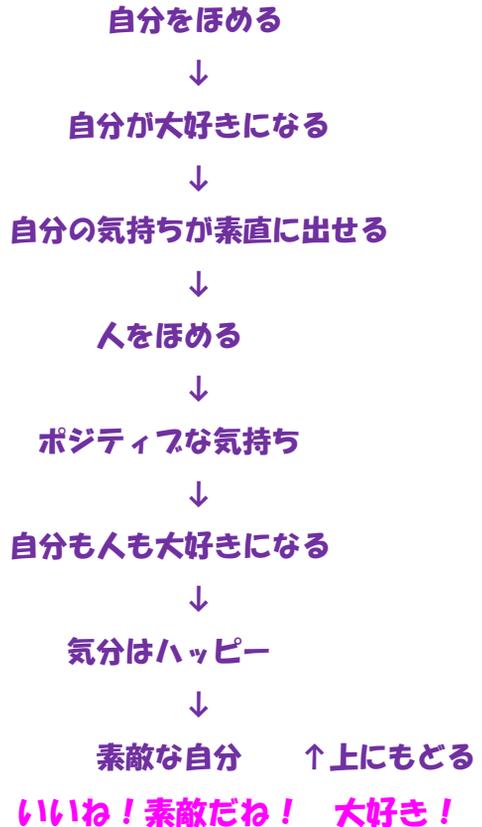
●肯定語や承認の言葉で自分を向上させる方法

『●ほめ上手』への6つのステップ●

1. ほめるとは、「好きだな」「いいなあ」と思ったことを素直に口にだすこと
2. 自分をほめることから始めよう
3. 自分を好きになれば、もっと素直にほめられる
4. 自分に都合のいい時ばかり相手をほめるとお世辞やおだてに聞こえてしまう。その人のためにほめよう
5. 見返いを期待しなければ、もっと自然に褒められる
6. ほめられたら、その気持ちだけ有難く受け取ろう



「幸せの循環」をぜひお試し下さい。



●命令語や否定語が人を苦しめる理由●

●「私のことわかって」の心●

私はこんなに苦しんでいる、私のことわかってと落ち込む

→私は落ち込むほど頑張っている→私は悪くない

→悪いのは周り→理解してよと無言で相手を攻めている

同じく「愛して」も→私を愛さないあなたを愛さない、認めない

「認めて」も→私を認めないあなたを認めない

「見捨てないで」も→私を見捨てるあなたを私は見捨てる

「優しくして」も→私に優しくしないあなたに優しくしない、認めない

脱する方法→まずは自分が相手を受け入れていないことに気付いていなく

落ち込むことで、暗に相手が悪いと人を攻めていることに気づく。

そして、雰囲気、人間関係が悪くしている

命令語は否定語なのです、だから嫌な気持ちになるのです。

「私のことわかって」と人前で落ち込むのではなく、「愛して」「認めて」「優しくして」とそう感じたら、**まずは、自分から、理解する、わかろうとする、自分から愛する、**

一旦、相手の気持ちを受け止める、受け入れる、認める、例えば「そうか、私のことを認めてくれてないのね。それは残念だけど、私は受け入れるね、そしてあなたのことを認めているよ」と思う。

「見捨てないで」と感じたら、自分から絶対相手を見捨てない、自分から優しくすると決意することが大事だと思うのです。だから肯定語、依頼系の言葉を使いましょう。

自分からまずは、認め、受け入れ、愛し信じましょう。**一生懸命努力して、それでもダメな時は縁がなかったとすっぱり諦める、手放すことも一つの方法です。**

●嫌な気持ちを吹き飛ばす方法●

- 1 自分の不快な感情に気づきます。
- 2 自分の不快な感情に名前をつけます。
- 3 あらゆる方法で自分の感情を感じます。
- 4 感情がボールの中に入っているのを想像します。
- 5 ボールを思い切り小さくし、自分のもとから遠くへ、遠くへ自分の好きな掛け声と共に飛ばします。

●とても良い気持ちになる方法

- 1 目を閉じて、楽な姿勢で呼吸のリズムに気づく。リラックスするまで。
- 2 開かれた窓にたっていることを想像して、窓から、きれいなシャボン玉が、入ってくることを想像します。その中には懐かしく、心地よい景色・音・言葉・感覚があります
- 3 シャボン玉はだんだん大きくなり、あなたより大きくなります。
- 4 さあ、シャボン玉の中に入りましょう。ゆっくり心地よさを落ち着くまで感じましょうこの中にいる限り、誰にも、何にも傷つけられることはありません。
- 5 あなたはこのシャボン玉をいつでも割ることができます
- 6 シャボン玉を小さくして、いつでも取り出せる場所に直しましょう。いつでも、どこにいても、この空間を手にいれることができるでしょう

●書くことで自分を前進させる方法●

●私の強みのリスト●

私の強みは _____ です。

一日3個書いてみましょう

★自信や勇気を失ってしまった時は自分の強みを発見し、自覚しましょう。

●感謝のリスト●

私は _____ に感謝します。

一日5個書いてみましょう

★信頼や謙虚さを失ってしまった時は、人にしてもらった事を思い出し感謝しましょう

●私の生きる価値リスト●

私は _____ の価値に沿って生きています。

1年に1回100個ずつ書いて10個選んでみましょう。

ちなみに、私の生きる価値がゆりの樹幼稚園の教育理念になっています。

1、いいところに焦点を当てる 2、謙虚 3、正直 4、感謝 5、柔軟性 6、勇気 7、自己責任 その根底にあるもの 1、愛 2、気づき 3、自他受容の10個です。

★生きる意味、生きる方向性を見失った時の為に書いておいて確認しましょう。

●私のストレス解消リスト100●

一度100個とりあえずなんでも書いてみて、一日一つづつやってみましょう

●頑張るとは・・・頑張りがすぎない方法●

「頑張る」とはどんなことでしょうか。誰かに負けまいと頑張っていますか。何かをあきらめないで頑張っていますか。何かのことで、弱音を吐かないと頑張っていますか。誰よりも強いようと頑張っていますか

「刑務所に行く人は、自分が弱くも思っている、そして弱く自分もだめだ、だめだと思ってる」そして、「弱く自分もだめだ、強くなりたいけど、頑張って、頑張って、我慢して、我慢して一人で、生きてきた人が多い」そうです。

「人は、時として、我慢することが一番大きな問題になる、そしてストレスになる人は、何倍も何倍も我慢して、我慢して生きてきた人。もちろん、一人で自分の意思を貫くことは大事。そして、同時にそれは、他者の援助をもとめながら、頑張って、頑張ってしようことになる。一人で頑張ろうとすることが大切な側面があって、同時に一番危険なことは、誰にも何も言えず、我慢して、一人で頑張ること」

もちろん、「言えない」のではなく、「言わない」ことを決めて生きていく人もいます。それは、その人が決めることであるけれど、それは、やっぱり人とのつながりは薄くなります。

「だから、頑張るということは、一人で頑張るのではなく、人にかかわって、人に支えられる、そして同時に人を支えることが本当に頑張るといことである」

「人は一人で生きていけない、人間は弱く、弱くとはどんなことかと考えると、弱くは反対は強く、

強い人は、弱音を吐かぬとか、我慢強くなるとか、もちろん、我慢強くなるとは、大切なことであるけれど、我慢するところには、抑圧するところの意味もあると思うのです。

抑圧するということは、感情を押し込めて、我慢することです。我慢することには誰にも言わないので、人とのつながりはありません。

自分の気持ちを素直に言って、誰かに聞いてもらう、援助してもらおう、自分が苦しい時・気持ちをわかってもらった時の喜びの体験が人の心を育てるのだと思う」



そして、しっかり吐き出して、受け止められて、楽になって、助けてもらったなら、これからは、助けること、支えることもできるはず。

そして、自己肯定できて、自立した人は、「いつでも頼っていい」ことを知っているから、その安心感の中で、一人でも凛として生きていけるのかもしれない。

自分は弱い、自分はだめだ、だから頑張らなくて、我慢しなくて、そして、人にたよってはいけない、一人で頑張ってしまう、このことが悪循環を生むのでしょうか。



自分の中のだめな部分、嫌いな部分、失敗したことを人に伝えることができ、その上で、「そう、つらかったね、私にもあるよ、わかるよ、大丈夫だよ。わからないこともあるけれど、わかろうと努力してるよ」と自分の気持ちを受け止めてもらった時の「ほっ」とした気持ちが人の心を育てるのです。

一人を育てるとき、目に見える教育、行動変化を促すことだけでも難しいですが、心を育てることは、もっと難しいです。

だからこそ、その為にも、まずは気持ちを吐き出す場所や人を見つける、次に気持ちを吐き出す勇気を持つ、行動として吐き出すことができる、そして、最後にその気持ちを受け止めてもらえる体験をするということが大事なのです。

辛い時、苦しい時、助けを求められる人であってほしい。人間は、皆、弱い、弱いからこそ人に頼って援助を求めて生きていく。たとえ、だめな自分と思われても、何らかの形で、気持ちを伝えることができれば、そこに人と人とのつながりが生まれるのだと思います。

「人に求めなかった人は、モノに頼る。モノは、満足できないので、もっともっととなる。そして、犯罪につながっていく」のだそうです。

今はやりの覚せい剤や、携帯中毒、買い物中毒そうかもしれないですね。そして、「万引きをする子どもは「ちょうだい」が言えない」のだそうです。

人は、ストレス、寂しさ、情けなさ、苦しさ、悲しさ、辛さを吐きだして、人にどんな最低の自分でも「辛かったね、大丈夫」と受け止められた時、本当の生きる勇気がわいてくるのだと思います。

だから、ゆいの樹の教育方針にあるように、子ども達だけでなく、私たち大人が、どんなことも、「わからないことがあれば、分からないから、教えて、助けて」と正直に聞くことができる、

そして、その時の時自分の気持ちを素直に「ごめんなさい」と伝えることができる。「だいじょうぶ?」「大好き」「あいごと」と正直に言ってくれたことを受け止めあえる集団、感謝と愛と勇気を持って信頼しあえるそんな仲間や家族でありたいと私は思います。

本当の人間に育つためには、『人とのかかわり』が一番大切ですね。

だから、集団教育が必要なのですね。人と人との間で、生きていくことができることが、本当の社会的動物、人間になることですね。人間教育の基本になる、幼児期の教育を預かることの大切さを感じます。

「頑張るといことは、我慢して、一人で頑張るのではなく、人にかかわって、人に支えられて、同時に人を支えることが本当に頑張るといことである」

「頑張るとは一人で頑張らないこと、皆で支えあうこと、人間は「人と人とのつながり」があるところで本当に頑張れるのだと思います。

孫が生まれた時、贈った言葉があります。「あなたが生まれた時に、あなたは泣いている。そしてまわりの人は笑っている。あなたがこの世を去る時、まわりの人はみんな泣いている、そしてあなたは、十分人生を生き抜いた、満足ですとにっこり笑っている、そんな人生を歩みなさい」

私たちは、この命のつながりの中で、人と人のつながりの中で、これからどのように生きていくことが幸せにつながるのでしょうか。苦しくても、辛くても、悲しくても、逃げないで、むしろ、そのことでこの人生で神様は私に何を学べと言っているのかと、自分のその後の成長を楽しみにしながら、生きていく事こそが、人生を生き抜くことに繋がるのだと思います。

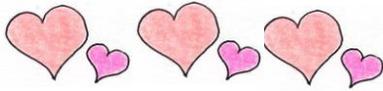
そして、人を受け止めて、人に受け止められて、人とかかわりながら、生きていくことが人を幸せにするのだと思います。「幸せを感じながら生き抜く力」が大切ですね。

人がどう思うかではなく、自分がこうおきたいという姿を生き抜くこと、それが、結果として素敵なお人とまわりが認知していくようになるでしょう。今、自分の本当の姿はこうありたいと願う姿ではないかもしれないけれど、それを願って、そのように生きていたら、そして一生そう生き抜くことができたなら、どんなに自分のことをだめだと感じている自・己がいたとしても、それが、その姿こそが本当の自分なのだと思います。

「苦しんであがいたからこそ、そして苦しみさえも自分の成長ととらえ、人生を味わう、楽しむことこそが、私は人生を生き抜いた」と、最後を迎えた時に、安らかに眠れるのではないのでしょうか。人生を生き抜くとは、人がどう評価するかではなく、自分がどう生きたかなのではないのでしょうか。そして、どう生きたかは、人とどうかかわって生きたか、なのかもしれません。

人の目を気にして、評価を恐れて、頑張りすぎめにと、その為大切なことは、ゆいのき幼稚園の教育理念、自分がどうしたいのか、どうおきたいのかを大切に生きることです。





●私から贈る言葉●



1、「すべきことは息だけ」

すべては自分の感情（エモーション）に気づいて自分がどうしたいかがあるだけ、～したいためには、自分の感情に気づいて自分で選択して、決めることが大切。自分が～したいと思うと全てが楽しく（エンジョイ）なる。楽しくなると、伝えたくなる（エンターテイメント）、そして楽しくなるとリラックスできる、緊張しては人間力（エンパワー）は出ない、リラックスできると人間力が発揮出来る、そして、人生が素晴らしく（エクセレント）なる。

もし、そう思えないことがあったら、その起きた嫌なこと何を得ているか、自分の本当の感情に気づくこと、そうすれば全てのことから学べる私になる。

例えば、人の悪口をいってしまう私なら、言うことで得ているものがある。

すっきり感からくる優越心？それは本当は「情けない」を隠したいだけ・・・

ジェラシーからくる負けたくない気持ち？それは本当は「悔しい」を隠したいだけ・・・

自分の感情に聞いてみよう、本当の心が見えてくる、そしたら、その心を素直に抱きしめてあげればいい、だって、それがあるから今のあなたがあるのだから・・・

2、「人は、それぞれに輝いている、生きているだけで素晴らしい。その輝きは皆同じ。」

ただ時々、人間だから間違っただけの行動をする。行動が間違っているだけだから、人格を否定せずに、行動だけ変えればいい。**行動変化(エクスチェンジ)**こそが成長。

そして失敗したときほど 大好きを伝えよう。こんな私でも大好きといってもらえた、それが一歩を踏み出す勇氣 に変わる

3、「人間は弱い、人間は皆完ぺきではない。だから、できなみにとがあって当たり前」

弱いところがあって当たり前。あなたがダメなんじゃない、だめだと感じる思う私がいるから苦しいだけ。生きている以上は悩むのが当たり前、悩むのは生きている証拠。悩まない人は、人のせいにして、自分に言い訳ばかり言って、人の悪口言って、自分で自分の人生に責任をとろうとはしない。だから、成長しない。

悩みは、成長のたね、悩むなら、悩む私が嫌と思わずに、悩むから成長できてよかったと思おう。

悩まなかったら、悩まない私は変と思わずに、素直によかったと思おう。

寝たら、よく寝れた、すっきりした、よかったと思おう。寝れなかったら、よく考えることができたよかったと思おう。全ては自分にとって大切な、学ぶこと、必要なことが起きる。

だから、何が起きても、自分と向き合って、人のせいにせず、いいわけせず、

人とかわりあって、支えられて、支えて「成長できた。だからよかった」と

感謝できる自分でいよう

4、「人間は、いろんな自分を持っている、けちなところもあれば、けちでなみところもある。優しい、ところもあれば、そうでなみ日もある。どれも自分。」

今日は優しくなれなただけ、自分が自分らしくいるためには、突っ張ることが必要な時もある。

そして、優しくなかったと悩むあなたは、本当の優しさを知っている。

「自信がない」の反対は「自信がある」ではない。人は自信がない時もあれば、自信がある時もある、

それが人間、今日は自信がなただけ、しょうがない、そんな日もある。そしてどちらも私、

それが私、私は私、私以上にはなれない、だから私は私でいい。

自分を否定しないで、優しくなれなかったことでよかったことに焦点を当てて、けちだった時は

けちでよかったことに焦点を当てて、受け止めていく。そして不思議なことに受け止めた途端、

本当の優しさを手に入れている、けちでなくなっている。

否定しないで、自分の悪かったところ、失敗は失敗と潔く認める、ごめんなさいを言う、その上で、その優しくできなかった、けちだったことの失敗から学んでいくことが大切。学んで初めて、本当の反省（内省）ができて、成長できる。



5、「人生は二つの道を選べない、とった行動が、選んだ道がよかったと思う行動をとれぬ！」

大切なことはどちらの時間も、どんな自分も自分にとっては必要だということ、皆、私の部分。そして、それを、嫌な自分と思う自分ているのも、そう思わないでいる自分も選ぶのは自分だということ、

6、「人生は舞台、一生明るくいるということをついでではなく、自分で決めて生き抜くことができたら、それは本物。違いは、自分で決めてやるか(自分軸)、相手に気に入られようとして、自分をなくして、無理に相手に合わせるついで(他人軸)なのか、の違い。」

「承認と賞賛・謙虚と遠慮・素直と従順・感謝とへつらいの違い！」

人がどう思うかばかりで生きていたら、自分がなくなってしまう。

人の目を気にして行動していたら、最後には、重い鎧と兜を着てへたり込んでしまうそれはマリオネット、生きている人間ではない。明るいふりをして明るい人と付き合っても楽しくない。

「本当は、はずかしがりやです。明るいふりをしていて疲れる」と正直に言えたら、同じ仲間が寄ってくる。それが本当の友達。だから、一緒にいてリラックスできる。



7、「人間は、自分の見えている、聞こえている、感じている自分の世界に生きている。人は、自分とは違う。だからわからないのが、当たり前。」

わからなかったら、聞けばいい。嫌われているかもしれないと感じたら、どんな所でそう感じたのか聞けばいい。自分の思いこみの時もある、相手の思い違いの時もある。聞けばわかる、相手のことは聞かない限りわからない。そして、その時に聞くこと、あとでは、相手も忘れていく。



8、「気持ちや伝わるまで伝えること、伝わらなければ、伝えたことにはならない！」

具体的に「こうしたら」という新しい行動を伝えること、そして相手の行動をいうのではなく、その時の自分の感情だけを伝えること

9、「人のいいところを見ることができると素晴らしい。それはその人が素敵な証拠。」

相手のわがままなところがわかるのは、自分の中に同じものがあるから、反応するだけのこと。だから嫌なやつと感じる人ほど、本当は自分に似ている。そして、人も自分も、だめなところは、見方を変えればすべていいところ。いいところに焦点を合わせたほうが生きやすい。

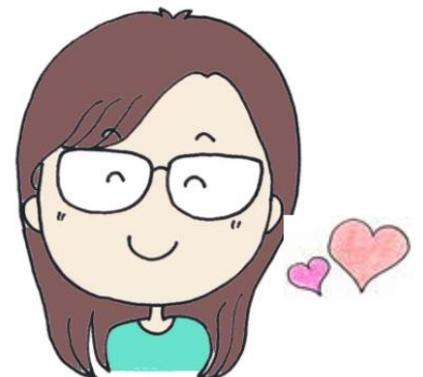


10、「シンプルイズベスト」全ての答えは自分の中にある。」

だから、自分の目で見て、声を聞いて、感じて、悩んで、考えて、自分らしく生きればいい。



すべて
だいじょうぶ！！



一終わりに

人と人がうまくいかない時、人間関係がうまくいかない時は、どうなっているかは、おわかりいただけてきたでしょう。

子どもの場合、親に注目してもらいたいからやっている時もあります。子どもの万引きでも病的なもの以外、親が呼び出される事によって愛情の確認をしているのです。子どもは行動で訴えているのです。

「かくれんぼ」は何の為にやるのでしょうか？ 見つける為にやるのです。見つかる為にやるのです。

「かくれんぼと非行」は良く似ています。子どもはつかまえてほしいのです。

「かくれんぼ」は、だから「みつけんぼ」なのです。

「かくれんぼ」をやめるときはどうしたらよいのでしょうか？ 完璧に隠れるか、まったく見つける事ができなかつたらおもしろくなくてやめてしまいますよね。

では、そうならないようにするにはどうしたらよいのでしょうか？最後に一緒に考えてみましょう。

まず、**どんな言葉にも致死量があるということ覚えておきましょう。**眠れない時に飲む安定剤でも、量が過ぎれば死ぬ時もあります。

こちらの言う事が、どんなに正しくても、相手の気持ちを考え、その気持ちに寄り添い、その時のいい方、量と濃さとタイミングが一致しなくては、相手の心を殺してしまう事があるということを考えて行動しましょう。

そして、**いつも、プラスの行動で注目してマイナスの行動は無視見て見ぬふり、よい行動に転じた時に注目しましょう。**

これは良くない行動を罰する代わりに、良い行動を誉める、認めるということです。できない時に叱るのではなくできた時に誉めるということをするのです。

例えば、朝、起きることができない子どもが起きた時にほめる。お喋りをしていないときに認めてあげる。良い行動してくれた時に目一杯感謝する。と言うことです。

これは、私が、一番関心を持って勉強していた「ブリーフセラピー」に繋がります。今問題の不登校によくつかわれるようになったセラピーなのですが、不登校は、原因を追求していくセラピーでは、本人はとても苦しくなるのです。そこで、その苦しい時でも、一瞬、楽しい事があったはずだ、その楽しかった時を思い出してその一瞬の時（ブリーフとは短いという意味）を広げて考えてみようというのがブリーフセラピーです。

朝、起きることができなかった子どもが起き時、『起きることができてすごいね』『今日はどうして起きることができたの』『今日は楽しみな事があるから』『そうか、楽しみな事があると起きることができただね。じゃあこれから、毎日寝る時に楽しみな事を一つ考えて寝ようよ』というように、良かった日がどうであったか考えて、そこから良い事を見つけて広げていこうという考え方です。

子育てに非常に役立つ明るく考えることが出来るセラピーです。又、朝7時に起きることができなければ、6時半から声をかけるのではなく、7時1分におこすのです。余裕がなければ起きます。余裕を持って起こすから起きないのです。

朝6時半に楽しい事を準備すれば必ず起きます。テレビゲームでもなんでも、自分で決めてもらうのです。だって遠足の朝は起きてくるでしょう。起きる能力はもっているのです。

起きなくてよくしているのはお母さんかもしれません。子どもの持つ能力を奪っているのです。まずはその能力を信じてみましょう。

たまには遅刻してもいいじゃないですか。失敗して初めて自分で考え行動するようになります。小さな失敗の体験が成功に繋がるのです。子育てにはそれくらいの心の余裕、ゆとりが一番大切です。

こうあるべきというべき思考を止めて、「人には、通じなくて当たり前、その人はその人であって、私は私」なのだから、みんな同じ考えにはならない、相手に通じればもうけものくらいに、ゆったり構える事が肝要です。

最後に、どうしても好きになれない人がいたらイメージを変えてみてはどうでしょう。相手を動物に置き換えてみてもいいですし、とにかくユーモアで交わしてみるのです。

相手を「リトマス試験紙」と思って、会うたびに自分がどう反応するかチェックすると、相手に会うのが楽しくなってきたりもします。

「他人と過去は変えられない。そして、自分と今、未来は変えられる」のです。どうしたら、自分を追い詰めずにすむか考えて、まずは「リラックス」「目の前のおもしろいこと」自分から変わるよう行動してみましょう。

さて、いろいろとお話してきましたが、お話は聞くだけでいいのでしょうか。

私が園長になりたての頃、毎年多くの、教育講演を園で実施致しました。その時、実に多くの方が「胎教の大切さ」「3つ子の魂100まで」をいわれたことでしょうか？講演会に参加できる余裕ができるようになるのは、そして、話をゆっくり聞けるのは、下の子どもが幼稚園に入ってからが、やっとだというのに、です。

何か背中のかゆみに手が届かないもどかしさを感じました。「いい話だけど今ごろ聞いてもねえ」が当時の私、保護者の正直な気持ちだったでしょう。

「胎教」「3つ子の魂100まで」の大切さは教育者として、十分納得のいく話であり、当然のことではありますが、では、話を聞いた時点で子育ては手遅れなののでしょうか？私はそう考えません。確かに3歳までに培って話しておくべき事もあります。

そして、「『つ』のつくうちに、即ち9つまで」にしておきたい、（おくべきではなく、おきたいが大切）こともたくさんありますが、子育ては、気づいた時が1番大切なのです。

「子育てに遅いということはない、気づいたときから始めればいい」のです。

「もう遅いのでは」と悩む時間があつたら、その時、聞いた話の何か1つでも実行する事から始めてみましょう。でなければ、「自己教育」や「生涯教育」と言う言葉は、死語になってしまいます。

子どもだけでなく、お母さん自身も、私自身もまだまだ、「生涯教育」の真っ只中、成長過程にあるのです。

繰り返しますが、**子育ては気づいた今からで決して遅くはない**のです。だから、今からでも聞いた事の一つでも実践することから始めましょう。その事が何より大切なのです。

ですから、私は、過去の振り返りを中心とした心理学ではなく、「現在の状況を判断し、未来を考える」行動療法を中心に学んでいます。

子ども達と保護者の方、ひいては自分の成長、その為にこれからも、私は、皆さんと共に勉強を続けて行きたいと考えます。

さて、教育の現場では、「心のケア」がクローズアップされ、いよいよ、中央教育審議会では、小中学校にスクールカウンセラーを置く事を決議いたしました。(執筆当時)事件があるたびに、心理学の先生がマスコミに登場する事からも。各大学の心理学専攻学部が注目され、大学受験学生の人気を博し、受験難関学部となっている社会情勢です。その重要性から、「臨床心理士」の受験資格も「大学院卒業、5年以上の臨床経験、定期的論文発表の義務付けその他数項目の追加」と改められました。

最近のマスコミでも、マインドコントロールについて大きく取り沙汰されるのも、今の世相を反映しているのかもかもしれません。真相はさだかではありませんが、こういう時代だからこそ、又、巧みに心理を利用した怪しげな誘いもあることを肝に命じていかなければならないと考えます。

そして、尚かつ、今の子どもたちにとっては、(いえ、大人にとっても、)「心の教育」カウンセリングは必要不可欠なものといえるでしょう。

ならば、周りにいる私達大人が、しっかりとその選択眼を養って、適切な心理学を学んで応用していく必要があると考えます。

このような時代に先駆けて、心理学を学ぶ事ができ、素晴らしい教授陣、精神科医師、心療内科医師、セラピストの方々に出会えた事を心から感謝しています。

私も、まだまだ教育問題でも思い悩む事も多く、困った時に心理の専門家の意見として、何時でも教えを請える家族のような付き合いをしてくださる方が、バックボーンにいる安心感は、何にもかえがたいものです。

順調な時はいいのです。何か困った事が出てきた時だけでよいのです。未熟ですがチャイルド・ケア・セラピストとしての園長の事を心の片隅に思い出して頂ければなにより幸いです。

ゆりの樹幼稚園には、教育学だけではなく、園長という「チャイルドケア、カウンセラー(セラピスト)」がいるという安心感を保護者の方にも持っていただけるように私も、更に、学習を続けて参りたいと思います。

これから皆さんの人生には、楽しいこと嬉しいことの他に、いやなこと、辛いこと、そしてして成功も失敗も待っていることでしょう。だからこそ、勇気を持って進んでほしいと思います。仏様の言葉にこのような言葉があります。

『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。だから失敗をしたときは赤飯を炊いて喜びなさい』

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しまい、世話になってしまいます。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嫌な思いをさせている時もあります。

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。

私達は、知らない間によ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、業がたまるたびに失敗をしてしまうのです。そう思うとき、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かもしれません。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。そして、謙虚さを学べるからです

もし、これからの人生に失敗と感ずることがあったとしても、失敗と感ずるその自分が自分を苦しめているに過ぎないのです。そして、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。

失敗してもいいのです。失敗したからこそわかったことがたくさんあったはずです。学んだことがあったはずです。成長したはずです。何かに気付いたはずです。その失敗から学べばいいのだと思うのです。

だから、今、自分がどんな状態にあるか、そしてどうしたいのか、感ずて、気づくことが大切です。気づけば行動が変わります。それが成長です。



そして、「**思い通りにならないから人生はおもしろい**」のです。**「想定内の行動は想定内の結果しか生み出さず、想定外の人生だからこそ、予測のつかぬ面白い結果がある」「分かっていることは分かっている範囲にしか変化しない、わからない選択だからこそ、想定外の変化も起きる」**のです。

どうかあきらめないでチャレンジし続けて下さい。それこそが、たった一度しかない人生を楽しむことでもあるのです。すべては次へのステップ。何があってもすべてを楽しむことです。そうやって、体験を繰り返すによって人生が豊かになっていくのです。

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。そして、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・ノ・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い、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悲観し、暗くしていく**のです。

「成功をする人は、劣等感をもちからこそ、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。自分に正直に、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、自分が歩んできた道なら、そのプロセスの中で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、自分を大好きで、自分を信じ、あきらめない心を持って人生を歩んで下さいね。

失敗を人のせいにする人は、他人を恨み、他人の成功をねたみます。だから、失敗をした時こそ、成功の時より、自分と向き合い、自分で決断し、自分の行動に自分で責任を取ることが大切です。もう一歩踏み込んだ自己の探求が人を成長させるのだと思います。ここまで到達するには、時間が必要かもしれません。しかしながら、自分が幸せになるためには人に幸せしてもらおうとおもっては幸せになれないと感じるのです。人は何もない時はいい、そして何もない人生はありえません。自分に回りに何かあった時、何を感じ、どのように対応し、自己決断・できる人間であるのか、後悔ではなく自分自身を向上させる反省を持って、自分と向き合い振り返る事が出来るのかややはり人間教育では大切ではないでしょうか。

おぼれた日常の中から、その小さな夢、幸せ、喜びを見つける力。その力が、生きるエネルギーを生み出していくのだと思います。

「自分がこうしたい」という自分自身が目指すものがはっきりしている時、人はその人間力を発揮できるのです。本当の賢さが育つのです。

心がリラックスし、緊張や不安がない時、ありのままの自分のエネルギーは希望で明るく満ちてきます。どうか、結果ではなく、人生のプロセスを楽しみ、感じた事を伝えあい、最後まであきらめない心を大切に、悲しくても辛くても、何があってもそれを乗り越えていく事が出来る心を持ち続けて下さい。

人は「必要と選択」を重ねて生きているのです。過去のどんな自分もそうである必要があったのです。その行動を選択してきた肯定的意味があるのです。だから、今の自分がある、生きていることが素晴らしい、今の自分がいい、それでいい、と思える私であること、あのままでそのまま素晴らしいと思うことができれば、本当の幸せは必ずやってきます。

「…だから、よかった」と自己を肯定し、どんな自分も受容すれば、凜として、おだやかな人になることができます。人生の主人公は自分。他人がどう思うか、人の評価だけに振り回されぬで、生きることを意味を知って、力強く、どっしり、自分の足で立ち、自分の人生のVIVIDは自分で作るパワーを持ち続けて下さいね

そして、自己決定したなら、もう別の道が選べぬなら、あとは腹をくくって、自分が選んだ道がよかったと思えるような行動をとること、選んだ道が幸せだったと感じることができるような道を自分自身が歩むことです。そうすれば、全ての選択は幸せの道につながるのです。そして、そのことを幸せと感じるか否かも自分次第です。幸せは誰かにしてもらうものではなく自分が感じるものなのです。幸せは自分で作るものなのです。

人は「すべての答えを自分の中に持っている」のです。責任をとれるのは自分だけです。

自分の行動を変えられるのは自分だけです。人生は失敗の繰り返し、失敗の積み重ね、そうした失敗の繰り返しの中から、自分を見つめ、考え、学び取り、自分で責任が取れ、自分が責任を取った事だから、自己承認が出来るのです。「今できることをできることから精一杯やること」そしてどんなときも「自分の感情に気づき、言い訳をしない。いろいろなことがうまく出来なくても卑屈にならない。自己受容し、最後まで自分を信じる。そしてどのような状況も楽しみ、リラックスを得る。小さなすべてに感謝し、喜ぶ心を持つこと」それが人生を、あなた自身を生きやすくしてくれると私は確信しています。

「行動変化は成長のあかし、一滴の水もやがて大河になる。」

どうか、あなたの人生が輝く人生とみえますように。何があっても、人に振り回されず、振り回されたなら、そのことも学びとして、受け止めて、凜として、美しく生きていくことができますように。

子どもとの接し方一覧表

表題	スキルの名称	方 法	理 由	言葉かけ(対子ども)の例
観察眼を待とう(よく見よう、よく聞こう、よく話そう、よく感じよう)	アイアクセシング イン エン、エキスターナル (分離) ジェイクの 包括モデル	相手の言動、行動、目線を自分の感覚にすることに よって観察、聴覚的要素、触覚的要素の認識する どの要素が強いか、外か内か、広いか狭いか前もって確認する 問題を頭からお腹まで落とす。又は向側、上方、遠くへ持つていく。 ①行きつまり状態にリソースを与え、フェューチャーペースに 統合する。 ②自分のリソースを引き出し自信を与え落ち着きをもたらす。	視覚的要素、聴覚的要素、触覚的要素の いずれかの人であるか、外、内に向かっているか、狭いか 広いかわかるか、外、内に向かっているか、狭いか 分離することリソースを発見出来る。 リソースを得られると大きな状況で自分を見る ことが出来る、問題を落ち着いて客観視できる。 別の適切な方法が得られる。 与えられた情報を忘れないですむ方法 分離する事でリソースを発見出来る。	子どもの顔、からだ全体に注意を向ける 言葉、声の外さ、早さ、呼吸、視線、体の位置、向き 感覚の内外さに向かっているか、狭い広い位置を配る ～だけの経験があるから大丈夫、自信を もって対応しよう。 必ず子どもの事は理解出来ると思ってしまう。 自分の体に動きかける。 息を吸って、はいて、リラクセスしよう。 (自分に)
覚えておこう リラクセスしよう 落ちつこう 自信を待とう わかっただけよう 共感しよう	アンカリング アンシエートから デンスエートへ 分離 ラボールの成立 ペーシング ミラリング、マッチング	情報を頭からお腹まで落とす。又は向側、上方、遠くへ持つていく。 相手と状況と速くスクリーンに写してみよう。 遠くにいる自分からスクリーンに向かっただけ。 対等な立場で感謝する。共感し認めてあげる。 動作を伝える。(これは、どこどこに入れた確認) 動作ミラリング(前後)、マッチング(横)、ペーシング (話し方、呼吸等)する。ミスマッチの方がよい時もある。 必ずラボールが成立している事を確認後使う。 9つのメタモデルを使う。 ①決して/いつも ②誰/何 ③Can't/have to ④懸心術 ⑤動詞 ⑥手押し車 ⑦原因/結果 ⑧情報の欠如 ⑨判断	相手の気持ちを理解してあげる。 情報を現実的に正確に速く集める為 指示を現実的に正確に速く与える為 より具体的な内容を明らかにし、自己責任に おいで出来るようになる為。	よく頑張ったね。話してくれて有難う。 ～しようとしたんじやないもんね。～出来なくてごめんね。 いい字だったね。
真実を知ろう 真実を伝えよう	メタモデルを使って 事実の確認	事情がわからない時は、細かいリフレームより 広いリフレームを使う 自立時一親の立場になつて守る言葉を使う 無理している時一自然になる言葉 情けない時一驚い立たせる言葉 部分にこだわっている時一部分を認める言葉 アタックされた時は、相手の情報を求める 逃げられた時は、自分の情報を与える	情報を確認し、事実を認める為 指示を現実的に正確に速く与える為 より具体的な内容を明らかにし、自己責任に おいで出来るようになる為。	～でお話してくれるかな どういふ事があったの? (いつ、どこで、誰が、何を、なぜ どのよう、どんな時も、絶対? 誰にとつて、誰によると ～だったらどうなるの? ～でなかったらどうなるの?) ～に何でも話してごらん。
思い込みを捨てよう 意味を見出そう 思いやりを待とう	リフレーム 広いリフレームを使う 自立時一親の立場になつて守る言葉を使う 無理している時一自然になる言葉 情けない時一驚い立たせる言葉 部分にこだわっている時一部分を認める言葉 アタックされた時は、相手の情報を求める 逃げられた時は、自分の情報を与える	事情がわからない時は、細かいリフレームより 広いリフレームを使う 自立時一親の立場になつて守る言葉を使う 無理している時一自然になる言葉 情けない時一驚い立たせる言葉 部分にこだわっている時一部分を認める言葉 アタックされた時は、相手の情報を求める 逃げられた時は、自分の情報を与える	同じ状況で時と場所と表現の仕方を覚えて、肯定的場所と 肯定的意味を与える(エゴロジーチェックを必ずする)事 でラボールを取りやすく、信頼関係を築ける。 同じ行為で評価、賞賛に値する事を考える事が出来る モチベーションを上げる事が出来る	あなたはそれから何かを学ぶよ。きっと、良い事があるよ 新しい自分を発見するよ。新しい考え(発想、生き方)が出来よ ～するな一心配しているの、守ってあげたいの。 本当のあなたでいいよ。あなたらしく自然でいいの。 怖がなくていいよ。自分の良さを発揮して自信を持っていいの。 ～の部分も大切にしようよ。部分を認めると楽になるよ。 どうしてそんな風に思うの? 私が～したいから～させてね。
話しを続けよう (確認しよう)	(ペーシング) タップ 目線の明確化 アフトカム (ペーシング) メタモデルチェック 目線をこえる	上に同じ 間違いないも気づかせる 何を望んでいるか確認する。 1-9の条件を満たす事 上に同じ 上に同じ それは自分(相手)にとつて何を与えてくれるのか?を問いかける。 自分にとつてどうなるか?本当の目的、目標を探る事が出来る	上に同じ 内的、外的な感情の投影に気づく 今の自分の目標をきちんと把握してもらう。 その為に必要な事が何なのか?がわかる 上に同じ 上に同じ 一般化した情報をその人からより、肯定的 適切、抽象的に得るため。	～と感じるんだね。～してほしいんだね。 ～さんの気持ちをはよくわかるよ。 それが出来た事が、どんな事でわかる? 出来ないのはなぜかな? ～のどの部分でひびかかっている? ～のどの段階が一番大切? 今、どのあたりにいる? 今、どんな気分? その時、あなたはどんな気分かな? 本意はどうか? ~さんはどうかな? 相手の立場になると困ってしまおうね? じゃあどんな風にしたらいいと思う? 他にどんな事が役に立つ? 今のどのようになりたい? 他にどのようになりたい? どんな事から始めてあげられるか?どんな事から始めてみようかな? ～は知っている? ~はわかれないよ ～という事もあつたよ。～はわかるかな? その時、どんな風になつてほしい? ~は大丈夫かな? 他にないかな? もういいかな? ～でいいの?
目標を正しく待とう	アフトカム (ペーシング) メタモデルチェック 目線をこえる	上に同じ 間違いないも気づかせる 何を望んでいるか確認する。 1-9の条件を満たす事 上に同じ 上に同じ それは自分(相手)にとつて何を与えてくれるのか?を問いかける。 自分にとつてどうなるか?本当の目的、目標を探る事が出来る	上に同じ 内的、外的な感情の投影に気づく 今の自分の目標をきちんと把握してもらう。 その為に必要な事が何なのか?がわかる 上に同じ 上に同じ 一般化した情報をその人からより、肯定的 適切、抽象的に得るため。	～と感じるんだね。～してほしいんだね。 ～さんの気持ちをはよくわかるよ。 それが出来た事が、どんな事でわかる? 出来ないのはなぜかな? ～のどの部分でひびかかっている? ～のどの段階が一番大切? 今、どのあたりにいる? 今、どんな気分? その時、あなたはどんな気分かな? 本意はどうか? ~さんはどうかな? 相手の立場になると困ってしまおうね? じゃあどんな風にしたらいいと思う? 他にどんな事が役に立つ? 今のどのようになりたい? 他にどのようになりたい? どんな事から始めてあげられるか?どんな事から始めてみようかな? ～は知っている? ~はわかれないよ ～という事もあつたよ。～はわかるかな? その時、どんな風になつてほしい? ~は大丈夫かな? 他にないかな? もういいかな? ～でいいの?
問題の本質を みつけよう	ロジカルレベル 発達レベル マインドマップ フィジオロジーマップ 視点の変化 視覚的位置 ミラージュモデル 使ってリソースを 引き出す チャッキングダウンする	出来ない理由をA.個人的使命B.信念C.能力D.行動E.環境でチェックする 妥当性を5 ライフワークA. 自尊3. 所属欲求2カと制約1. 避離チェックする その人の位置を過去、現在、未来の位置でチェックする ①自己、他者②分離、統合③内、外④交感神経、副でチェックする 自分、相手、その他の人々の立場になつて、その状況を把握 してもらう。 9つのミラージュモデルを使う。意図的にメタを抜く 自分自身であいまいを理めていくことで明らかにしていく方法 相手の気持ち、考え、提案を言つてもらいたいからよいか引出す 目標が大きいときはチャッキングダウンする。→目標の明確化の 中で到達できる事もある。 チャッキングダウンした時の目標を更に確認する。	一般化した情報をその人からより、肯定的 適切、抽象的に得るため。	～と感じるんだね。～してほしいんだね。 ～さんの気持ちをはよくわかるよ。 それが出来た事が、どんな事でわかる? 出来ないのはなぜかな? ～のどの部分でひびかかっている? ～のどの段階が一番大切? 今、どのあたりにいる? 今、どんな気分? その時、あなたはどんな気分かな? 本意はどうか? ~さんはどうかな? 相手の立場になると困ってしまおうね? じゃあどんな風にしたらいいと思う? 他にどんな事が役に立つ? 今のどのようになりたい? 他にどのようになりたい? どんな事から始めてあげられるか?どんな事から始めてみようかな? ～は知っている? ~はわかれないよ ～という事もあつたよ。～はわかるかな? その時、どんな風になつてほしい? ~は大丈夫かな? 他にないかな? もういいかな? ～でいいの?
どうしたらいいか 考えよう	ミラージュモデル 使ってリソースを 引き出す チャッキングダウンする	出来ない理由をA.個人的使命B.信念C.能力D.行動E.環境でチェックする 妥当性を5 ライフワークA. 自尊3. 所属欲求2カと制約1. 避離チェックする その人の位置を過去、現在、未来の位置でチェックする ①自己、他者②分離、統合③内、外④交感神経、副でチェックする 自分、相手、その他の人々の立場になつて、その状況を把握 してもらう。 9つのミラージュモデルを使う。意図的にメタを抜く 自分自身であいまいを理めていくことで明らかにしていく方法 相手の気持ち、考え、提案を言つてもらいたいからよいか引出す 目標が大きいときはチャッキングダウンする。→目標の明確化の 中で到達できる事もある。 チャッキングダウンした時の目標を更に確認する。	一般化した情報をその人からより、肯定的 適切、抽象的に得るため。	～と感じるんだね。～してほしいんだね。 ～さんの気持ちをはよくわかるよ。 それが出来た事が、どんな事でわかる? 出来ないのはなぜかな? ～のどの部分でひびかかっている? ～のどの段階が一番大切? 今、どのあたりにいる? 今、どんな気分? その時、あなたはどんな気分かな? 本意はどうか? ~さんはどうかな? 相手の立場になると困ってしまおうね? じゃあどんな風にしたらいいと思う? 他にどんな事が役に立つ? 今のどのようになりたい? 他にどのようになりたい? どんな事から始めてあげられるか?どんな事から始めてみようかな? ～は知っている? ~はわかれないよ ～という事もあつたよ。～はわかるかな? その時、どんな風になつてほしい? ~は大丈夫かな? 他にないかな? もういいかな? ～でいいの?
出来る事から 始めよう	自分の方と過去の 経験を役立てよう	出来ない理由をA.個人的使命B.信念C.能力D.行動E.環境でチェックする 妥当性を5 ライフワークA. 自尊3. 所属欲求2カと制約1. 避離チェックする その人の位置を過去、現在、未来の位置でチェックする ①自己、他者②分離、統合③内、外④交感神経、副でチェックする 自分、相手、その他の人々の立場になつて、その状況を把握 してもらう。 9つのミラージュモデルを使う。意図的にメタを抜く 自分自身であいまいを理めていくことで明らかにしていく方法 相手の気持ち、考え、提案を言つてもらいたいからよいか引出す 目標が大きいときはチャッキングダウンする。→目標の明確化の 中で到達できる事もある。 チャッキングダウンした時の目標を更に確認する。	一般化した情報をその人からより、肯定的 適切、抽象的に得るため。	～と感じるんだね。～してほしいんだね。 ～さんの気持ちをはよくわかるよ。 それが出来た事が、どんな事でわかる? 出来ないのはなぜかな? ～のどの部分でひびかかっている? ～のどの段階が一番大切? 今、どのあたりにいる? 今、どんな気分? その時、あなたはどんな気分かな? 本意はどうか? ~さんはどうかな? 相手の立場になると困ってしまおうね? じゃあどんな風にしたらいいと思う? 他にどんな事が役に立つ? 今のどのようになりたい? 他にどのようになりたい? どんな事から始めてあげられるか?どんな事から始めてみようかな? ～は知っている? ~はわかれないよ ～という事もあつたよ。～はわかるかな? その時、どんな風になつてほしい? ~は大丈夫かな? 他にないかな? もういいかな? ～でいいの?
間違いないか (確認しよう)	自分の方と過去の 経験を役立てよう	出来ない理由をA.個人的使命B.信念C.能力D.行動E.環境でチェックする 妥当性を5 ライフワークA. 自尊3. 所属欲求2カと制約1. 避離チェックする その人の位置を過去、現在、未来の位置でチェックする ①自己、他者②分離、統合③内、外④交感神経、副でチェックする 自分、相手、その他の人々の立場になつて、その状況を把握 してもらう。 9つのミラージュモデルを使う。意図的にメタを抜く 自分自身であいまいを理めていくことで明らかにしていく方法 相手の気持ち、考え、提案を言つてもらいたいからよいか引出す 目標が大きいときはチャッキングダウンする。→目標の明確化の 中で到達できる事もある。 チャッキングダウンした時の目標を更に確認する。	一般化した情報をその人からより、肯定的 適切、抽象的に得るため。	～と感じるんだね。～してほしいんだね。 ～さんの気持ちをはよくわかるよ。 それが出来た事が、どんな事でわかる? 出来ないのはなぜかな? ～のどの部分でひびかかっている? ～のどの段階が一番大切? 今、どのあたりにいる? 今、どんな気分? その時、あなたはどんな気分かな? 本意はどうか? ~さんはどうかな? 相手の立場になると困ってしまおうね? じゃあどんな風にしたらいいと思う? 他にどんな事が役に立つ? 今のどのようになりたい? 他にどのようになりたい? どんな事から始めてあげられるか?どんな事から始めてみようかな? ～は知っている? ~はわかれないよ ～という事もあつたよ。～はわかるかな? その時、どんな風になつてほしい? ~は大丈夫かな? 他にないかな? もういいかな? ～でいいの?
感動しよう 新しい自分を 発見しよう	ラボールチェック ラボールの最終 再確認	出来ない理由をA.個人的使命B.信念C.能力D.行動E.環境でチェックする 妥当性を5 ライフワークA. 自尊3. 所属欲求2カと制約1. 避離チェックする その人の位置を過去、現在、未来の位置でチェックする ①自己、他者②分離、統合③内、外④交感神経、副でチェックする 自分、相手、その他の人々の立場になつて、その状況を把握 してもらう。 9つのミラージュモデルを使う。意図的にメタを抜く 自分自身であいまいを理めていくことで明らかにしていく方法 相手の気持ち、考え、提案を言つてもらいたいからよいか引出す 目標が大きいときはチャッキングダウンする。→目標の明確化の 中で到達できる事もある。 チャッキングダウンした時の目標を更に確認する。	一般化した情報をその人からより、肯定的 適切、抽象的に得るため。	～と感じるんだね。～してほしいんだね。 ～さんの気持ちをはよくわかるよ。 それが出来た事が、どんな事でわかる? 出来ないのはなぜかな? ～のどの部分でひびかかっている? ～のどの段階が一番大切? 今、どのあたりにいる? 今、どんな気分? その時、あなたはどんな気分かな? 本意はどうか? ~さんはどうかな? 相手の立場になると困ってしまおうね? じゃあどんな風にしたらいいと思う? 他にどんな事が役に立つ? 今のどのようになりたい? 他にどのようになりたい? どんな事から始めてあげられるか?どんな事から始めてみようかな? ～は知っている? ~はわかれないよ ～という事もあつたよ。～はわかるかな? その時、どんな風になつてほしい? ~は大丈夫かな? 他にないかな? もういいかな? ～でいいの?



パステルアート たかすぎみちこ