

ママ 母はセラピスト



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
- 1966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 エレクトーン講師免許取得
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 主事
- 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 福岡リノート&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（2019年度まで） 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 社会人講師 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講師
- 2013年 九州女子短期大学 子ども健康学科 非常勤講師（2018年度まで）
精華女子短期大学 幼児保育学科 非常勤講師（2018年度まで）
- 2014年 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講師
- 2015年 日創研 長崎県教育経営研究会 全国大会 研修講師
特定非営利活動法人 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 福岡県隣の町美術館 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（現在に至る）
- 2019年 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講師
- 2020年 福岡市立箱崎清松中学校 社会人講師

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
パステル（和）アートインストラクター パーチャーズ・プロジェクト・ファシリテーター
リトミック上級指導者 『Triple P：前向き子育てプログラム』ファシリテーター
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「スーちゃんのはがんぱりやさん」



はじめに	2
脳生理学との出会い	2
心理学との出会い	2
神経言語プログラミングとの出会い	2
第一章 二つの目と三つの視点	
月と太陽	4
3つの視点	5
第二章	
1. 臨床心理の学び方について	6
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	7
B. 貴婦人と老婆の絵	7
C. カウンセリングマインドのまとめ	7
3. 幼時決断と自己責任	8
第三章 発達心理学について	10
不思議なポケット心理学 序	10
1. 観察眼を持とう	11
2. リラックスして落ち着こう	15
3. わかってあげよう、共感しよう	16
4. 真実を知ろう、真実を伝えよう	18
5. 思い込みを捨てよう	19
6. 目標を正しく持とう	22
7. どうしたらいいか自分で考えよう	23
8. 相手の立場になろう	26
9. 自分を認められるようになる為に	29
終わりに	31
子どもとの接し方一覧表	33

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、落ち込まず、人の体の仕組み、特に脳の仕組みについて、勉強するの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」、オーンスタイン著「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」などでした。

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かった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、兄弟関係とひとりっ子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。一の研修（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、その場に依じて、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」に役立つ心理学です。

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。

より良い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・ハ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、選りすぐりのセラピスト（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く、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、職員への教育の諸問題を解決に毎日役立ち、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、離婚とその事が仕事でも離婚に結びつく事
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、でもその事が、系統的に頭でしっかり理解できていたか否か、わかってしているのと、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いたします。

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

—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—

と全体がみえる—

—一月と太陽—

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ゃる。自分のことはこの次で、いつも人の為に動き、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とか強さは、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いうことを知っていますか？」

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いてくれる。それから、私は、月であることを徹しました。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、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知りました。

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、述べていらっしゃ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ったが、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、子どもたちに活気を与える。

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ったり、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、その不思議なところ惹かれる。

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、月に会お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ものである。

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、夜があっ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ぬ関係にある。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—

『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、たとえば縫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います。

何も問題のないときは教育学だけでいいのでしょう。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か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。



—三つの視点で考える—

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、冷静になれば、大きな状況で、何が必要なの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、物事との関わりについて理解が出来るようになるとい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す。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言う思いで一杯になりましたが、経験をた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、バ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わけですが、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をはらんでいるということ、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ピーカーが2つあります。このピ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入れます。

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。

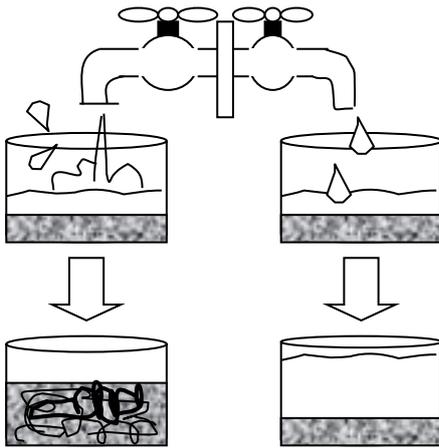
これは何を意味しているのでしょうか。

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、心は変わるということです。

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、小さなピ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、「神楽は、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—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—ビリーフ 信念 思い込み

C—コンクエンス 感情 行動 悩み結果

D—ディスピュート 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ったことでしょうか。

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、こもれば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、生きていけばもっと、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、二人の子どもの障害のおかげで、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。

いかにビ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わかってあげること あり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あげて、自分をわかるように助けてあげる事。
2. 自分で問題解決の能力があることをわからせてあげる事。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してあげる事。
3. 良い人間関係を気付いていく事ができる—結果として相手が変わる事

4. 自分の本当の気持ちをいってもいい場所を与えてあげる
—自分でどう生きていこうかと考える場であること—決断
できる自分になる—自己責任をとる事が出来る事
5. 自分で決めた事だから決断はいつでも変えていいこと

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お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、自分で気付き、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」をさせる
ことが大切です。

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つ
た。あなたのせいで—」とうらまれる日が必ずやってきます。
そして子どもは「キレる」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、探ってもらうと、「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、お話し
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、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？私に、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。

でも、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、「あの時の体験がもてでは、「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、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で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こぶちあつた時に、「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、起動修正するという「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。」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よね。さて、ここで、子どもが（人か）、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。



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きました。

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」の四次元ポケット」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来るように、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「おもちゃばこ」の中から飛び出した、使えられたおもちゃのように、わかりやすい、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て「**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」の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、相手か子どもであれ、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良いと、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、兄弟では育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、園長にお付き合いください。

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ことです」でも、高く、遠い目標掲げると、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「**大事は乗越えられるけれど、小事が積み重なったことは乗越えられない**」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いために、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、近道だと思います。

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。

「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、うんと自分らしく生きるために、悩みのトンネルを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、聞いたほうが良いというお話です。

心を楽にしてお付き合いできれば、良いと思います。

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。

不思議なポケット子育て心理学 1

観察眼を持つ

(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、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！ころんだったら、何かを捨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、悩む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方がいいのが人間です。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。

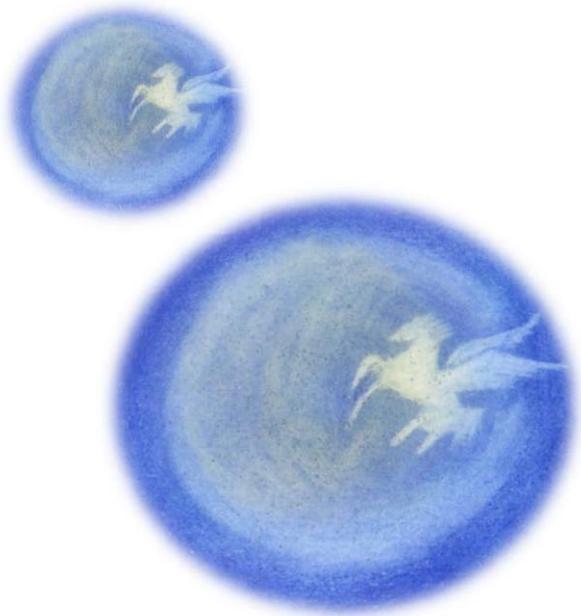
そして、だから、いいのだと思っているのです。

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。自分の直感は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、車の降り際こは私のツードアの車をみて、「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込んでいる彼女には真剣な質問だったわけですね。

「じゃあ、フォードアは扉が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りました。

その後、彼女が車の免許をとったその後といった言葉は「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んだって感じ！」

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た。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。そう思ってしまうと、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、**うまくいかないうちから学ぶ**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、とればよいのです。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ます。

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ね。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、楽である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、知らないですることでは、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、落ち着く事は、世の中にたくさんあります。その一番最初が感覚の鋭敏性なのです。

「**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、検討しています、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、視野が広がる、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、考えがまよひける 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、前代未聞、そんな風に聞こえる、いってはいけぬ、プツン、うるさい、そうぞうしい、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、頭よ、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、ロダンの考える人

言葉 臍に落ちる、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、心かばらばらになる、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、一般原則で読めないものを持っていることもあるので、この枠組みだけではめめるのではなく、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ょう。
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ょう。
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払うようにしましょう。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を致しましょう。
お母さん同士のトラ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無いわけです。この場合も「あなたの言葉は心にズーンと響きました。」「胸が詰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に対応する事が、そして本園の新しい園舎のコンセプトであるティームティーチング(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う技法があります。
21 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おいてください。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】とは身体の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間での雑談での発見を一つ。

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/パターンの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きられているのです。

担任が、『「OO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、「OO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なと、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、先生は何かあってもOOちゃんを信じているから、」という、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。」とかがめてしまっただけ、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とか、逆にあざむけ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なければいけません。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。

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もいいのです。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。大丈夫といひながら、でもいじめられている時は必ず、体が働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、何かあっても、そうやって子どもは強く育てていくと言う考えだった私は、当時、娘にとっては母親失格だったと思います。相手の生徒がいじめの優等生の子もだったので、巧妙な手口で行われていた為に、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した。

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、この経緯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れた」といってくれる娘ですが、心理学の勉強をはじめ、NLPに出会い、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ことに感じました。

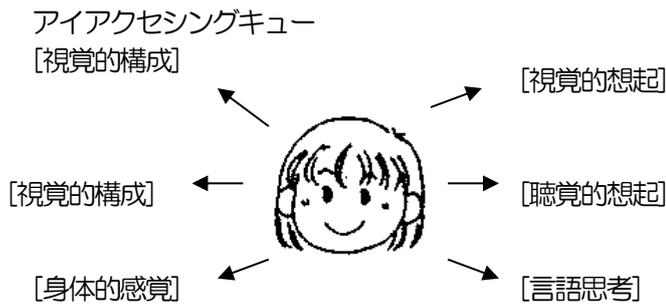
今、振り返れば娘の表情に、呼吸に明らかな変化があったのでした。今なら、すぐ気付いてやれるのと思うのです。

どうぞ相手のすべてを大切に下さい。その為、自分の感覚をフルに動員しておいて下さい。

また、これを読んだ保護者の方が、人と話す時に視線が気になってお話し出来ないようになったというのでは本末転倒でしょう。そして、ちょっと、会話が噛み合わない時に、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い人だと感じて貰え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。



不思議なポケット子育て心理学 2

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、すってほいて深呼吸をします。息をひとのみしてもいいでしょう。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、遠くにやったり、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 etc）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、落ち着けるという動作をみつけ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、何でもいいのです。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。

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。
そうするうちに、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。憂鬱になった時、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。元気になります。
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。

アノシエートからデノシエートへ
(実体験) (分離体験)



不思議なポケット子育て心理学 3

わかってあげよう、共感しよう (マッチング、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もわからないよと素直に話す事にしました。

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、マッチング、ミラーリング、ペーシング、というスキルです。
マッチングは、相手と同じ動作をする、ミラーリングは相手と鏡動作をする、ペーシングとは息づかいを同じにするということです。

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、同じように身をかか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う一歩です。

マッチング & ペーシング (横の人) (前の人)



マッチング



ペーシング

息、呼吸を
同じにする。

★ミスマッチにわざとずらす事もよい。

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。

「試験かいやだからテストを燃やしたいの。」

『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、誰と燃やしたいの。』

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、そのくらい気持ちと言う事なの。お母さんばっかじゃないの。」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。』と結論を言ってしまうこと。これを言ってはいけない。
これを言いたい気持ちはわかるけれど、これを言うこと『貴方は間違っているの。こうしなさい』と命令を子どもに与えてしまう事になるのです。
価値観を植えこんでしまう事になります。そうすると、自己決定の出来ない大人に育ちます。

『貴方はそう感じるのね』とそこで、共感だけして、大人がそこに踏みとどまっていると、『自分で感じていいのだ、自分で考えていいのだ』と自分の考えをしっかりと持てる大人に育ちます。自分の感じるところを、共感してあげると自己決定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、結論まで言ってしまうと、自分の考えは持ってはいけない、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。
こういう人は、母子分離が出来ない、そしてこんな人が心身症になりやすいのです。

相手はわかって、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回も繰り返すと、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、反発はくるだけです。

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わね-etc」

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「ありがとうだね」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、親のどんなふざまな姿でもそれが、必ず後継者へ人の「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から、十分、相手の気持ちを考えることが大切です。共感が無い人との会話には逆効果です。

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

例えば、どんな会話があるでしょうか。
具体例はそれぞれの方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) なんと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ば、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禿禿ならなければいけない。」という、

時として肩を張って禿禿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？かんばらなかったらどうなるの？禿禿らなくてもいいのよ、それでも禿禿りたかったら禿禿ってもいいのよ」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、自分らしく禿禿れるようにして下さったのは、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き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見えてきたり、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見えて、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。

先日は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) そうたいいんだっだね」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、共感することとどまっていると、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、自己受容が出来ると子どもにも育っていくのです。

このようにこの質問の仕方は、情報を正確に集め、かつ正確に与えながら、より具体的な内容を明らかにしつつ、相手に責任があるのではなく、自らに責任があることを自覚でき、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っ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)

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されるわけです。

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、20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でさしといます。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21ページの表3、4を見てください。

表3のように人と人との間には必ず、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。どうと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O」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、それがわかっている責任者(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らがらかけている時
「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。ホントにくすなのだから」

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レ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」になるかもしれない。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。怒ってしまっただけでは、何か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〜だと嬉しい、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、怒鳴ってしまって自分の気持ちが伝わらないよりも、自分の気持ちを素直に言うことで、自分の本当の気持ちも理解してもらえ、すっきりします。ストレスもたまらなくなりますから、自分が何より楽になります。我慢するより言ってよかったと思えるようになります。せっかくな心配したり、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、いわないほうがよくなったからです。これは子どもの側からもいえることです。

子どもが何かをしでかしたときも、「まさかあなたが! なんてことがあったの? 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、

かになりたいから、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変わるという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ないのとは天と地の差があるということです。

何かあった時にすくなく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

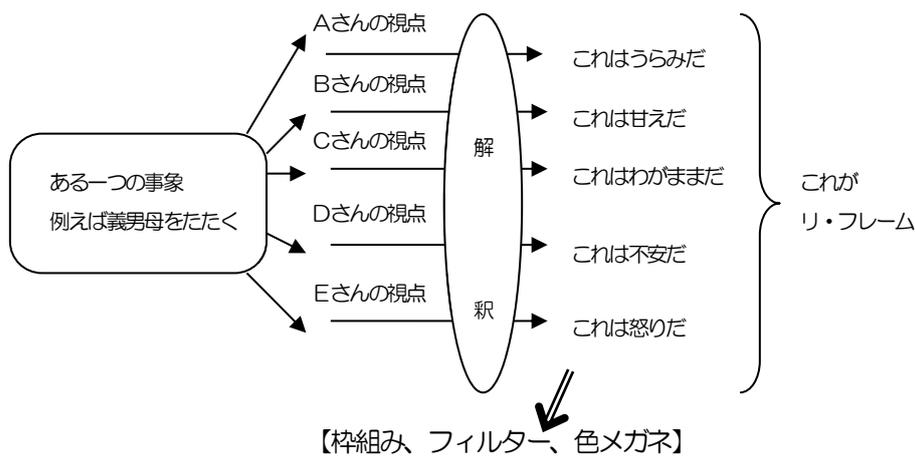
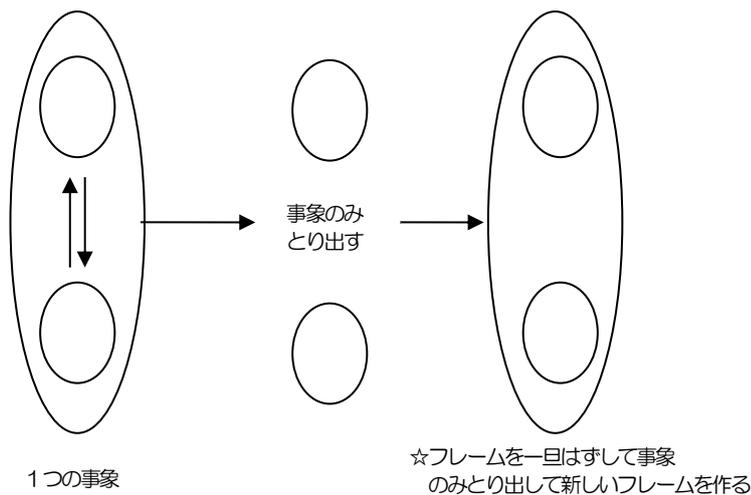


表 2

【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

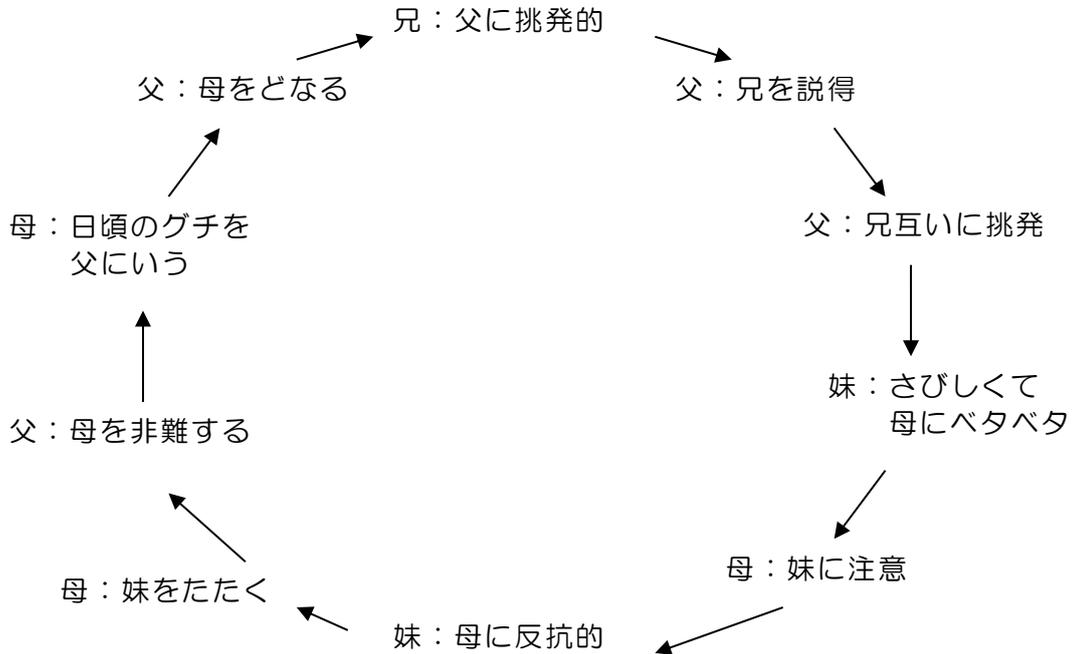
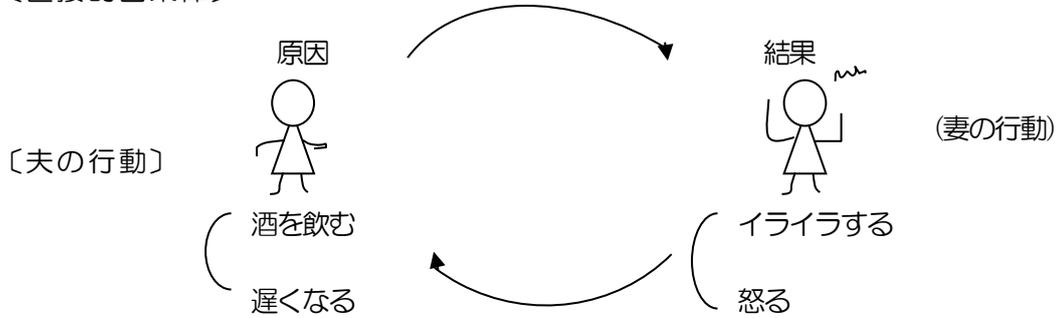
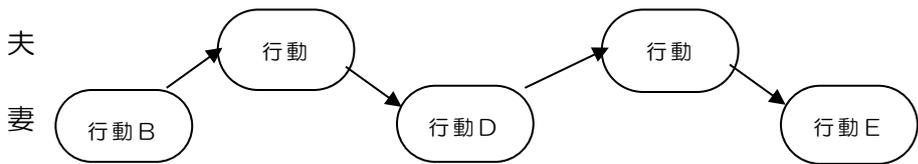


表4

〔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わかる

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
かがわかる方法、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かちです。
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かちです。

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かちです。
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す。
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
ません。
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
知ることは出来ません。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。自分か子ども
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、盗みがしたいんだ。
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、聞こ
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
なききかたです。

『盗みをするとうんないいことがあるの?』
「スリルを味わえる」
『スリルを味わうとうんないい?』
「スカッとする」
『そうか。スカッとするのね。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ないの?』
「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、そのため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。



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う。子ども達が指示をされないとい何もしないという「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」という考えです。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」の一丁できあがりです。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、何時もしてもらおう立場だから、困っている人を助け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——指示されないとい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もなります。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す。

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「お母さんは優しく過ぎたぞ—」と自分で気がついていければ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。

どうしようもないのは、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、すから。

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ます。我慢しすぎて精神的なゆがみも出てきます。そしてキレるのです。

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、厳しくしてしまいかちな時は「**さすが○○ちゃん**」「**○○ちゃんはえらい**」「**○○ちゃんのおかげ、おいかとう**」と言う言葉を多く使ってみましょう。又、「電気をけしなさい」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て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. 「ナカさせない」
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、子どもがかわいくなれば大怪我をする前に、安全第一主義をやめて、小さな危険になれば、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られては、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下さい。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かあさんです。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。でないともどもは、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%を求めかちなおかあさんです。このお母さんは、**「80%主義でいい」**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します。子どもには子どもの人生があるのです。尊重するべきところは尊重し、注意すべきところは注意する事。『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。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、どしをしてみましょう。

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』をあげてはいかがでしょう。
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よう。
3. かわいも子にはお心の旅をさせよう。
4. 感情でおこらずにしつめの強い理由を明確に叱りましょう。
5. 叱る時は、雷のごとくさっさ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つ。
7. たまには子どものおだてにのってみよう。子どもの前でどしをしよう。
8. 何にでも好奇心を持ち、遊び心 ユーモア精神をもとう。
9. 自らの行動で示そう。
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？

なかなか難しくて「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育つ方法です。

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ける事ができます。

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、確かに昔からいふるさ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、視点を換えることが出来るように、自分を訓練する事は出来ます。視点を換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、かならずいづつあります。二つのパターンでは葛藤がおこります。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済みます。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、用意するだけでもいいのです。

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。P28ページの図のように行い、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、初めて持ちうる視点です。

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。

このことが出来る時、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。

P28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出して言ってみましょう。

何か見えますか。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、と口に出して言ってみましょう。他にはないですか。

思いつく事を何でも言ってみましょう。

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。

4、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。

5、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、面倒かも知れませんが、イスを下げたり、一人で、ばかばかしいかも知れませんが、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「観察眼を持つ」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、不都合は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？どの視点が一番時間を費やしていますか？あなたにとって、大事な、大好きな人は、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、園で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に、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ゆえ、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。

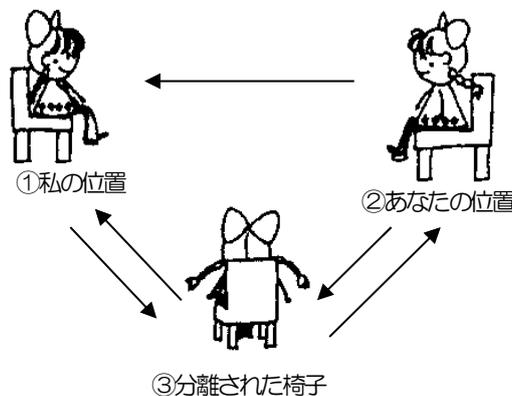
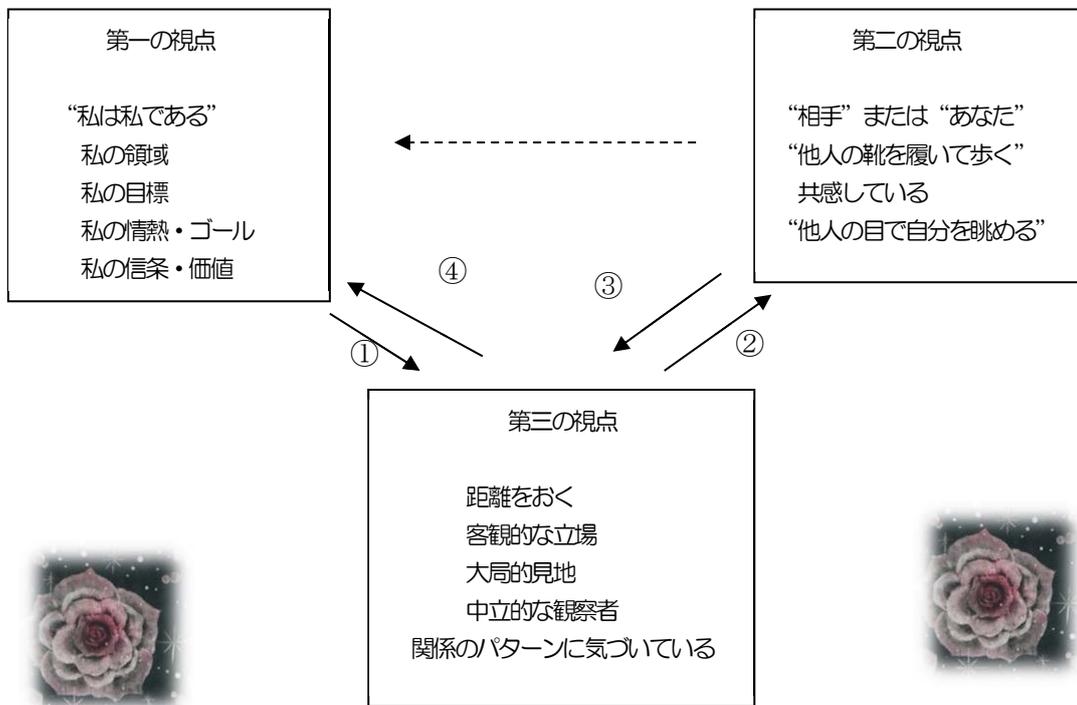
そして、第三の視点は、他の二つの視点が与えてくれない客観性を与えてくれます。

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思っていますか？問題が生じた時、もっと頻りに第三の視点を取ったら、何か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め合う「ドッジボール」になっている場合があります

人とかかわりには、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か大切なのですが、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「泣くのが辛い」ということは、ありません。

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。

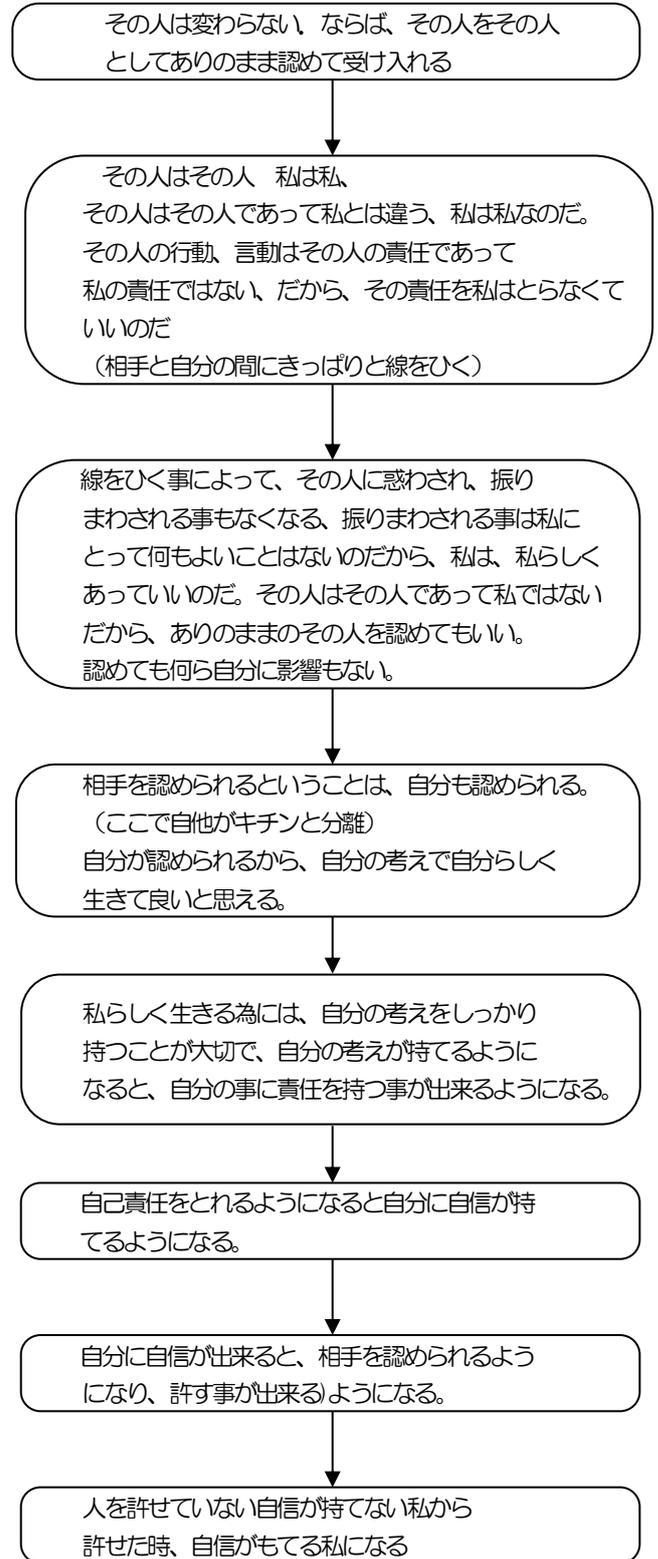
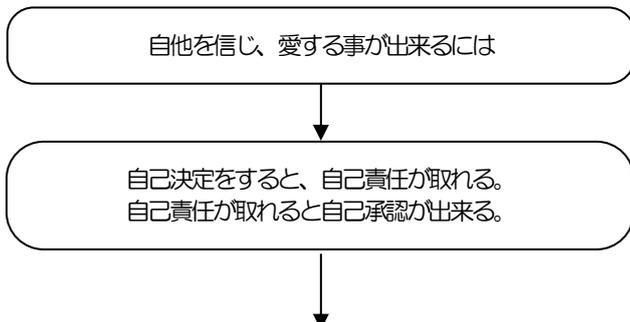
また、最終的には、いい人だと思われなくて、つい自分らしさを忘れてしまう、うその自分を装うことに問題があるといえます。素晴らしい自分になるために、日々研鑽、努力することを、怠っては行けません。努力している自分を含めて『自分らしさを好きになる』そして、『好きになれる自分である』事が大切だと考えます。

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。



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。

「他者分離し、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、貴方と私が違う事を認めていける事が他者の区別をつける（他者分離できる）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、他者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、「他者分離」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。

「他者分離」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、他者分離がつかなく、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いって「孤独」に陥り、他者分離があっても共感がないと「孤立」におちいります。「他者分離」があっても共感があるところに初めて他者共に尊重出来る「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「他者分離」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ったわけなのです。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歳児年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うこと、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、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、十分ご理解いただけたら、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であって、きちんと他者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。

『他者分離』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、その熱心さをなれば、関心され、なれば、あき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す。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を私は、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。

一終わりに

「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」、その二人の私か一体になって、すっば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。

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。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。

1. 自分のパターンに気付かず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無い。全ての経験は、次に活用できる。
8. 行動しない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もいい。
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。
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

と、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「私が幸せとを感じるから、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。



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、おわかりいただけただけでしょう。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変わりに、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。
とすることです。

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るすごいね』『今日はどうして起きることができたの』『今日は楽しい事があるから』『そうか、楽しい事があると起きることができるとだね。じゃあこれから、毎日寝る時に楽しい事の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」「目の前のことを楽しむこと」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。私か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、気づいた時が一番大切なのです。

「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を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が注目され、大学受験学生の人気を博し、受験競争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しれませんが、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ね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。

川崎園の時はいいのです。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。





パステルアート たかすきみちこ