

「ミセスカレッジー教育心理学講座から 交流分析 2ー」

園長 高杉美稚子

最近、来年から建設する子ども達が常時、『なぜ』『不思議だな』と感じた事を、自ら、選択決定し、考え、探求、創造することによって、本当に自分に自信を持って、自分の事をダイスキになる教育の実現のための「硝子の塔」の準備の一環で、その中にしつらえる教材について、日々研究しています。そこで、ひとつ考えたことは、子どもにとっての究極の心の教材は、生き物であるだろうということです。過去には、うさぎ、ハムスター、あひる、ヤギ、鳥、亀と飼育した経験を踏まえて、どんな生き物がいいかと考えたとき、やはり人間に近い生き物がいいだろうと結果にたどり着きました。一番いいのはたぶんサルですが・・・飼育がかなり難しい事を考えて、今回の硝子の塔の中には飼育しませんが、将来的に園で、子ども達がお世話が出来るとして小型犬を視野に入れ、私自身の手で育ててみることに致しました。

このきっかけとなったのは、10月末に洋史先生がお友達から、3ヶ月のトイプードルを3日間預かったことでした。このわずか3日間で、私は我が子が幼かった頃の子育ての楽しさをすっかり思い出してしまったのです。いてもたもたずさっそく捜しました。

子育ての楽しさといっても、私の子どもはもう既に23歳と21歳ですから、ちょうど21年前、当時は、27歳で前園長と洋史先生の不慮の事故で園長になり立ての私でした。二人の子どもは、生まれて下が3ヶ月と上が1歳7ヶ月。私も心労で確か3ヶ月で体重が20キロ落ちましたし、座って食事を取った事がない期間がかれこれ一年近くありました。

そんな事情ですから、子育てが楽しかったあろうはずがありません。でも20年経ってみるとその当時のつらさ、苦しさ、大変さは忘れて、子育ての楽しかったこと、子どもの笑顔、甘酸っぱいにおいしか思い出せないのです。子育てとはそんなものかもしれません。過ぎ去ってみれば、どんなに大変でも親にとって、子育てほど輝いていた日々はありませんし、悲しいくらいに二度と戻ってこない充実した日々なのです。子育ては長い。でも、過ぎてしまえば、いとおいしいくらい、悲しいくらい短い。もう一度したくたってできません。過ぎてしまえば、多くの事を感じ、考え、悩みそして同時にこんなに輝いていた時間はないのだといまさらながら感じます。

当時、私は園長になったのが27歳で、何もわからない園長だったと思います。でも子育てをしながら、保護者の方の気持ちになって教育が出来るという事が唯一のとりえでした。保護者の方とおなじ視点で子どもや保護者の方が見る事が出来たことはあの頃の私にとっては大きな財産でした。あの頃の気持ちを大切に、ずーっと思い続けてきましたが、子どもも23歳になるといつの間にか、保護者の方の視点と違ってきます。もちろん勉強と経験を重ね、今は、また違った視点で教育が出来る事もとてもいいことですが、つい、その大変さから遠ざかって

考えている、また、保護者の方との年齢のギャップを感じている昨今でしたから、だからこそ、あの頃の楽しさを思い出させてくれた、お預かりしたワンちゃんとの3日間は貴重でした。

そして、10月2日に我が家に8月4日生まれの2ヶ月のトイプードル「ティティ」がやってきました。子育てとおなじ楽しさと同時に「ティティ」は子育ての大変さも思い出させてくれました。

今は4ヶ月目で、ここ2ヶ月ほどの間はまだまだ大変でした。これからも当然楽しさと大変さは続くようですが、心配で一頭で置いては外出も出来ない孫状態です。予防注射が終了までは、食事には出れないし、グラムを測ってやわらかくしての食事、食事と排泄のしつけ、簡単な待て、お座り、お手などの教え方、体の清潔保持のためのブラッシング、つめの切り方、体の拭き方、耳掃除の仕方、細菌感染に気をつけたり、外出時は赤ちゃんを抱えたように大きなバックを2つも抱え、ワンちゃん育ての初心者の私は、まるで子育てを始めた頃のように戸惑いながら、てんやわんやの毎日を過ごしています。先日は何を食べたのやら大出血、とるもとりあえず病院に駆けつけました。

この年齢だから、動物を飼おうというゆとりが持てたのかもしれませんが、経験してきてわかっていても、20年が経ち、子育ての大変さを体験的に肌を感じる事が少なくなってきたこの年齢になってのこの犬育ての経験は、とても今の私にとって有意義なものです。

また、あの頃とおなじ、保護者の方の立場にたったの考え方が、まじかに感じられるようになってきたからです。子育ての経験の上にこの体験を今するすがとてもいい感じなのです。

それは私が園長を15年した後に大学院に通って経験の上に知識が積み上げられたことがとてもよかったことに似た感覚でした。

『犬の心理』などという本を読みながら、これは行動療法でいけるなーとか、言葉が通じないからこそ、NLP心理学の感覚の鋭敏性をもう一度、鍛えなくてはと感じながら、楽しみながら、犬育てを楽しんでいます。そういった意味で、お母さん方の大変な気持ちや、あせる気持ち、戸惑う気持ちを、前にもまして身近に感じながら、教育心理講座にも取り組んでいます。その保護者のためのミセスカレッジでの教育心理学講座も、回を重ねるごとに熱心なとりくみの姿が見られ、内容が濃く深まっています。それは、単に講義だけでなく実習を交えての講習形式だからだと感じています。

本園の教育理念の『その年齢に不可欠な適時適量の刺激をもった体験教育をする事』に重点を置いている事にあるように、自ら体験する事を通してしか、子ども達も大人も育ちません。

又、知的能力も幼児期は体験を通してでなければ、ただの金メッキで真の力は身についてきません。いえ、私たち大人も、ただ人の話を聞いているだけでは、「良い話だったね」ですぐに忘れてしまいます。でも自分の体験を通して学んだことは、体にしっかり染みていきます。体験で得た言葉には、共感と感動があります。たいした言葉ではないと思っても、似たような経験をした後では重みも、感じ方も違います。だからこんどの研修でより、深くそれぞれの心の中に感じるものが多くあるのでしょうか。今回もその内容について触れてみたいと思います。

OK牧場

次ページのOK牧場の図を見ながら、お読みください。OK牧場のグラフを使って現状での

アの方向は相手がどれくらい好きか？

イの方向は自分がどれくらい好きか？

ウの方向は相手がどれくらい嫌いか？

エの方向は自分がどれくらい嫌いか？

の尺度に使います。

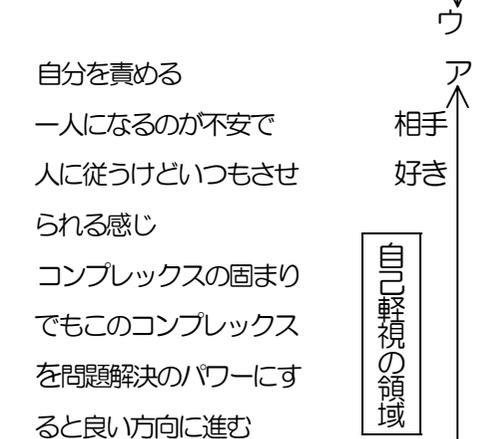
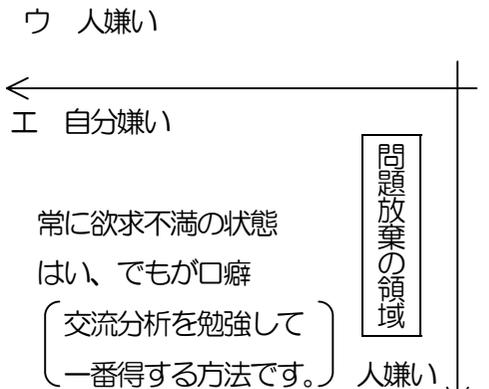
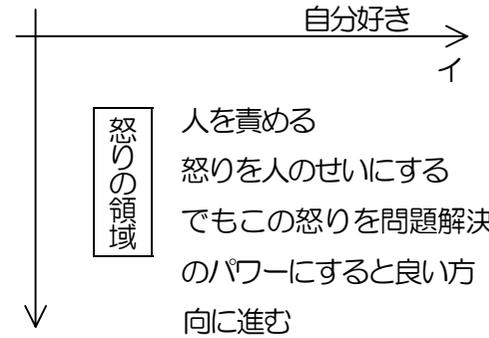
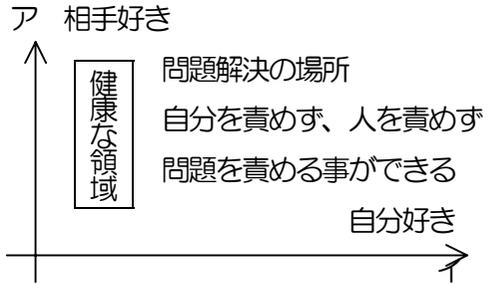
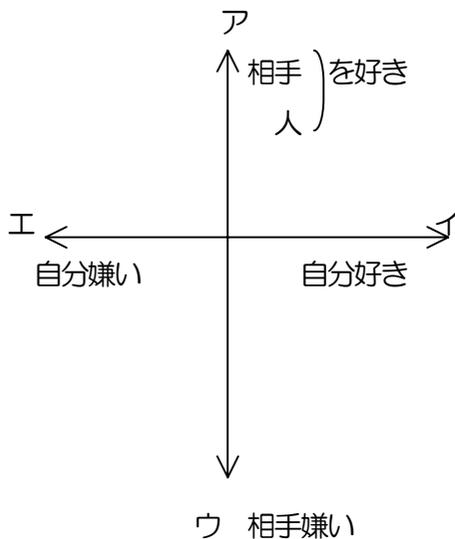
理想での

アの方向は相手をどのくらい好きになりたいか？

イの方向は自分をどのくらい好きになりたいか？

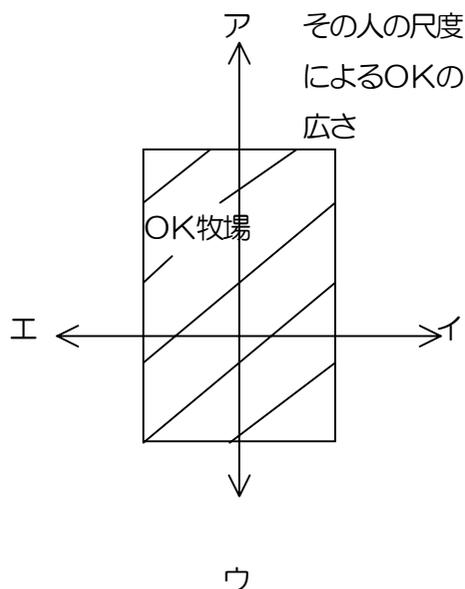
ウの方向は相手をどのくらい嫌いになりたいか？

エの方向は相手をどのくらい嫌いになりたいか？ の尺度に使います。



さて、この尺度を、現状と理想に分けて自分で計ってみてください。

アとイに囲まれた面積が広いほど、健康的な性格であるわけですが、ある意味で現状と理想が一致していれば、良くも、悪くも人は楽に生きられると言ってもいいでしょう。



しかし、なるべく、アとイの面積（OK牧場）が広くなったほうが人とのゲーム（人と人との葛藤）が起こらないわけです。

では、どうしたらOKになれるか

について考えてみましょう。

1、に人を許し愛し、自分を愛することで自分を信じる事ですが、これは最終的に、母子分離も含めて、いか自己決定することにより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

自己承認が出来ると自分に自信がもてる
その人は変わらない、その人をその人としてありのまま認めて受け入られる

その人はその人 私私私、
その人はその人であって私とは違う、私は私。その人の行動、言動、感情はその人の責任であって私の責任ではない、だから、その責任をとらなくていい
(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、私らしくいられたら、ありのままのその人を認めたら自分に影響もない。相手を認められると自分も認められる (自他が分離)

自他分離が出来ると、それぞれの**個別性**を認めながら相手も自分にも**共感**できる。自他共に認められるから、自分の考えで自分らしく生きて良いと思える。そこで私らしく生きる**自立**が起こる

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、**自分で決断**し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**自己承認**し自分に自信が持てるようになる。

自分に自信が出来ると、相手を認められるようになり、許す事が出来る(you are OKになる)ようになる。

自他を信じ、愛する事が出来、自分に自信がもてる

と最初にもどりますが、自己決定することが、OKになることの**初め**なのです。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。何故、吉塚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かはこの自他分離をし、真に自立した子

どもに育ててほしいという願いからなのです。

給食については、一つの意義として「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自他の区別をつける(自他分離できる)、そして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、自己決断が出来るようになる、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、ということがあります。又、自分自身に自信がなく、他者承認を求めて友達など周りの人間にふりまわされてしまう、拳句に透明な自分人合って自殺をしてしまうと言う自体も今の世代には起こっています。

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。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てられているわけです。こういう深い意味が込められているので、給食が一つを取っても、本園では、こだわりを持って取り組んでいるのです。

次に、どうしたらOKになれるかの2番目です。それは、自分に自信をつける方法です。その為には人がやらない苦手な事や、自分が得意になれる小さなことを、人が承認しないような内容でも人が認めるのではなく自分が認められるように、こつこつと続ける事です。1回目では自慢でもその

うち、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、自慢でなくなったとき始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、12年、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、その熱心さをなかば、関心され、なかば、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（イコール I am OK You are OK）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様になります。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るのです。

ストロークについて

物と同じように欠くことのできない愛撫、接触、音などの生物的刺激をストロークといいます。交流分析ではストロークの意味をもう少し拡大し、軽く肩をたたいたりなでたり、触ったりする刺激のほか、話し掛けたり、うなずいたりするのを含め「その人の存在や価値を認めるための言動や働きかけ」と定義しています。

乳幼児期の発達段階に抱かれたり、あやさ

れたり、頼すりされたりという『基本的欲求』が満たされないと肉体的発育にも悪い影響を与えます。

ストロークが不足すると退屈したり、緊張したり、時としてストローク飢餓に陥り、他人や上位のもの、両親に無視された時に無理にでもストロークを受ける手段として、いたずらしたり、失敗したり、悪いことを重ねることになります。又、子どもは成長するに連れ、身体的ストロークから精神的ストロークへと愛情の表現は変化していきますが、親のストロークの与え方が、だんだんと、無条件のストロークから条件付きのストロークへと変わって行く事が問題です。

条件付きのプラスのストロークが常に悪いとはいえませんが、特定のよい行為ばかりにストロークを与えると、子供は次第に反発するようになる点に注意する必要があります。

無条件のストロークは、存在や人格そのものの価値に対して与えられるものです。親から紐付きでない、無条件のストロークを与えられた子供は、生き生きとした明るい表情をしていますし、心身ともに、健康に成長しているに違いありません。生まれる前は、皆、無事に生まれさえばいいと言う気持ちだったはずが、ついつい欲が出てくるのは、親として当然のことですが、その期待が子供を追い詰め、苦しめる事が在ると言うことを親は気がついていなければなりません。

人は、自分が満ち足りている時、ストロークを与えたくなくなります。子供にいつも、ストロークを与える為には、母親自身がいつも、自分にストロークを充電する事が大事です。その充電方法の一つがこの心理学的発想の転換といえるでしょう。

さて、交流分析をまとめてみますと、その定義は、

1. I am OK

You are OKである事、その人の存在は100%OKであり、行動は駄目な時は駄目である。と人の存在は認め、行動で制御すること。

2. 人には、誰にでも問題解決をする能力があること。
3. 自分の人生、行動は自分で決められる事。
4. その決定はいつでも変えられること。
5. 自分の感情に責任を取ることが出来る事。

と、まとめられるとおもいます。

結婚でも、幸せにしてあげてね、ではなく私がしあわせと感じるから、あなたもしあわせに感じてね、と言う事が大事なのだと思います。

どんな苦難、状況であれ、自分が幸せであるか、幸せと感じるかは自分次第であると言う事なのだと思います。

育児というのは、大人が生涯に渡って発達をし続ける過程の中で他にはとってかわるもののないほど素晴らしい行程であり、子どもをみつめることで、自分をとらえなおす大きな契機です。

子ども自身の論理に従ってさぐろうとしてみる、そういう「子育てのおもしろ

さ」を身につける事によって、子育ては大人みんなにとって「自分自身のための子育て、ひいては自分育て」に繋がっていくのです。

そう考える時、今、身近に子育ての対象になる幼児を持つ親、そして、常に、子どもたちが回りにいる私たち教師は、何と幸福な人間なののでしょうか。

子どもの姿を通して、もう一度成長する、真の父親、母親、教師、人になっていく、それは、何と素晴らしい事であるかということ認識する事からはじめていきましょう。

そして、今月も子どもと共に成長出来る私たちでありつづけましょう。

子ども達の為にも、私たち自身の為にも。

成長し続ける、努力しているその過程を楽しむ事が大切、結果を気にしすぎると他者の承認ばかりを求めて苦しむことになってしまいます。

要はそのことで、自分がどう幸せを感じるか、全ては自己承認です。自分がダイスキなお母さん、お父さんになりましょう。それは自己決断から始まるのです。自分で決めていいのです。でも、そのことに責任を取りましょう。今の世の中、自己決定した事をあまりにも他者責任にする人が増えているから問題が多いものです。そして自分の決定はいつでも変えていいのです。自分の人生を自分の足で、歩きましょう。