

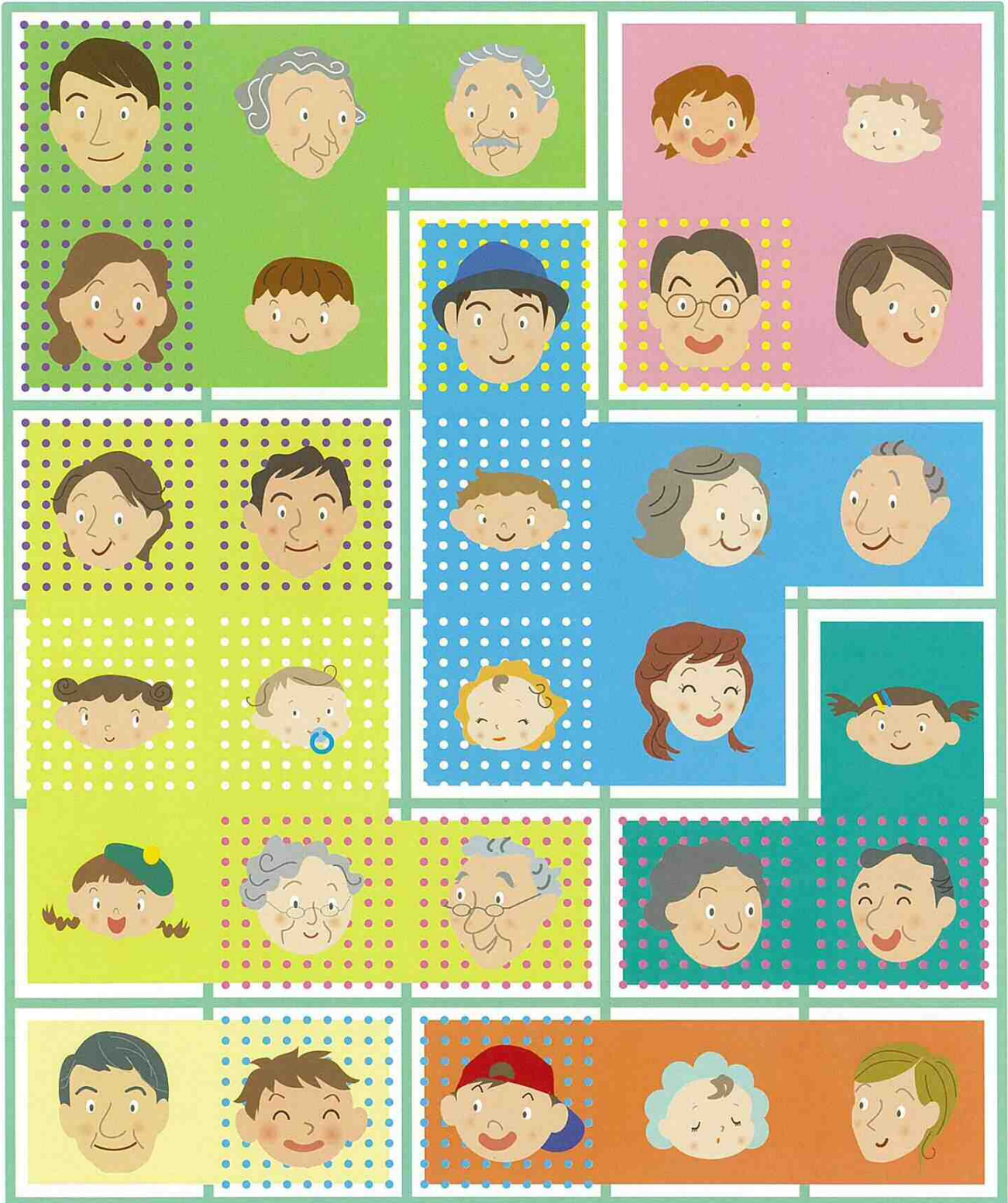
Tomorrow

第 8 号

ともにすてっぷ

特集

子育てから学ぶ人間関係のつくり方



親子で コミュニケーション できていますか？

特集
子育てから学ぶ人間関係のつくり方

子どもに投げかける言葉といえば、つい「早くしなさい」とか、
きょうだいでけんかをしたら「お兄ちゃんだから、我慢しなさい」などと言っていないか？
グループ「みらい」では、親子のコミュニケーションをテーマに7組の親子でワークショップ※をしました。
ワークショップを通して参加者が感じた「気づき」をご紹介します。

※ワークショップとは、参加体験型の講座、講習会をさします。今回は子どもとおとなと一緒に楽しめる方法を取り入れて、自分たちがどのように感じたかを話しました。ワークショップの講師には、NPO法人女性と子どものエンパワメント関西の井山里美さんにご協力いただきました。



子どもが親を必要としているときにそばにいてやらなかったり、逆に少し離れて様子を見ているべきときに必要以上に口出してしてしまうことがあると気づきました。親子の間でもその時々で、相手との「距離」を考えなければならぬことが分りました。(母親)



子どもは、私のことをいつも怒っている怖い母親だと思っていると考えていました。でも、今日は、私が子どものために、一生懸命おいしい食事を作っていることに気がついてくれていることが分り、本当にうれしかった。(母親)



子どもの動きに合わせて自分も動くワークでは、操られているようで「屈辱的」に感じました。自分の気づかないところで、子どもは自分より下という見方があるから、「屈辱的」に感じたのかと考えました。(父親)



ロールプレイでは、「母親」役をやりましたが、子どもを叱るとき、つい「父親」役の人に「お父さん、何とかしてちょうだい」と言ってしまう。我が家でそんなことを言われることはないのに…。母親とはこういうものだという思いこみがあったことに気づきました。(父親)



ロールプレイでは、「母親」役をやりました。「子ども」役の人に、「お姉ちゃんやから我慢しなさい！」って言いました。私は言われたことはないけど、テレビやスーパーで、そう言っているおとなを見たことがあるのでマネしてみました。(子ども)



パパと2人でゲームみたいなことができて、うれしかった。目をつぶって動かされるときは、どこに行っているのかわらなくて怖かった。(子ども)



子どもが2人いると、つい下の子に手がかり、上の子と2人だけで過ごす時間が持てません。2人だけで遊ぶ時間を持てたことが何より楽しかったのですが、下の子に手を取られていても、上の子を気にしていることに、ちゃんと気がついているんだと分りました。(母親)



以前、精神的につらい時期があって、そのため自分の感情にフタをして生きるほうがラクだと考えて、そうしてきました。でも、みんなの前で自分のうれしい感情をあふれ出す人がいるのを見て、自分はずらい感情を感じないようにすることで、うれしいと思う感情も感じないようになってしまっていることに気づき、少し寂しくなりました。(母親)



お父さんに褒めてもらえてうれしかった。いつも言われると「ホンマかなあ」と思うから、時々言われるのがいい。(子ども)



心ほくしのワークをいくつかした後に、全員参加のロールプレイ(役割劇)をしました。子どもは「今までに親から言われたり、されたことで嫌だったこと」を、おとなは「子どものときに親からされて、嫌だったこと」をそれぞれ出し合って、みんなで、1つの場面の劇を考えます。実際の自分とは違う役割になって、それぞれが劇の中でせりふを言います。

最初に、嫌だったときの場面を再現した劇を行い、そのあとで今度は、どのように言われたら嫌ではなかったかを考えてもう一度同じ場面を演じてみました。

ロールプレイは、立場の違う人を演じることで相手の気持ちを感じるワークです。終わった後の感想では、いつも子どもを叱ってばかりいたことに気づいたお父さんやお母さんが、叱ることを減らしたり、子どもの気持ちになった言い方を考えたいと話しました。

普段はあまり口に出さないことを話したり、自分の感情を言葉にして人に伝えることに慣れていなくて、抵抗を感じた人もありましたが、いろいろな気づきや発見があったようです。

まず、人間関係では「相手との距離」を考えることが大切なこと。子どもが思春期になると親との距離が離れていきますが、これは自然な成長の過程で、思春期をすぎると再び近づいてくるものです。子どもの成長に合わせて、親のほう子どもとの距離を持つことも必要です。

そして、相手の「良いところ」を見つけて、言葉にして相手に伝えること

がお互いの信頼感を深めて、「良いところ」をさらに伸ばすことにつながると感じました。

ロールプレイでは、違う立場になって考えてみることで、その立場の人がどう感じるかが実感できました。

人間関係の距離のとりかた、相手の良いところを見出すこと、相手の立場になって考えること、感情をきちんと表現すること、どれも親子の間だけでなく人とかかわりの中で大切なことです。こうしたことが普段の生活の中で心がけられたら、よりよいコミュニケーションにつながるでしょう。

「親になる」ことを学ぶ



田上時子さん

早稲田大学卒業後、カナダに留学。1988年9月帰国。
現在、(有)ビデオック代表、(財)大阪府男女協働社会づくり財団・事業担当コーディネーター、NPO法人女性と子どものエンパワメント関西代表。

育児を母親の手から、社会みんなの手に

今の30代か40代の親世代は、親としての足腰が弱い世代といえます。学歴社会の中で、異世代で群れてなくて、遊んでなくて、きょうだいも少なく、子育ての予行演習をしないで親になっているから。

戦前の農業国家だった頃は、父親、母親、祖父、祖母、親戚縁者、近所の人、みんな子育てにかかわっていたんです。それが、女性の主婦化が進んだことによって、育児不安が高まった。育児不安の原因のひとつには、性別役割分担意識があります。日本は育児・家事・介護の90%を女性が担っている。育児は母親の役割だと言われると、責任を持たなければと思ってしまう。うまく行かなければ自信がなくなる。母親が一人で育児に責任を持つ、また世間がそれを強いる、というのはここ数十年のことです。

これからは、母親だけが育児をするのではなく、社会みんながかかわっていく「育児の社会化」を進めなくてははいけないと思います。

親学習で子どもとのかかわり方が変わる

「親になる」というのは本能で身につけているのではなく、学習するものなんです。逆にいえば、学習すれば親として子どもへの接し方の方法が身につく。虐待している親も学習すれば虐待しなくて済みます。私たちが薦めているのは、親が自ら学習するという「スター・ペアレンティング」です。これは、「子どもが何を求めているか、親自身が知る」ということです。親のあり方はいろいろあってよく、大切なのは、親子関係の中で、子どもが親から何を必要としているかを自覚し、学習することです。

例えば、親の役割の一つは、子どもの自信を育ててやること。子どもが自尊感情を持つためには子どもの感情を認めることが必要です。親が子どもの感情を認めると、子どもの情緒は安定します。これは親子だけではなく、大人同士のかかわり合いにも共通します。悲しみや怒りなどの感情そのものを認めて、どう対処するかを知ることは、どんな人間関係にも大切なことです。

子どもに何を留意してあげられるか

育児をする中で、世間の目が気になるときもあるかも知れませんが、一番大切なのは子どもがどうしたいかなんです。世間に子どもを合わせるんじゃなく、子どもに私は何を留意してあげられるか?というのが重要です。子育てで一番してはいけないのが人と比べること。みんな生まれ持った気質があるので、その子の良いところをほめてください。それがその子の自信になります。親が「この子には力がない」と思うと、子どもは絶対に力を発揮できません。親が力を認めると子どもは力を出します。

子どもの成長段階では、3歳ぐらまではかわいいかわいいで育てて、あなたは大切な存在よ!あなたのことを私は愛しているのよ!というメッセージを伝えてください。それから思春期までに、人との協調性、自立性などを育ててください。思春期は親離れ、子離れの時期です。親は子どもからのニーズがあったときにサポートしてあげればよい。親が子離れを先にして、ゆっくり大人になる期間を見守ってあげればよいんです。

STAR Parenting

スター・ペアレンティング

アメリカで、エリザベス・クレアリーさんが提唱しているペアレンティングの方法。問題解決のための4段階のプロセス（頭文字をとって名づけられた）

Stop and focus

立ち止まって問題を見つめなおす

Think of ideas

アイデアをたくさん集める

Act effectively

アイデアを効果的に活用する

Review, revise, reward

再検討、修正、ほうびを与える

従来の「親とはこうあるべきもの」という枠にはめた考え方ではなく、居心地の良い親子関係を築くという視点で、楽しみながら子育てをする方法です。

ポイントを「問題をさける」「よい行動を見つける」「感情を認める」「限度を設ける」「新しいスキルを教える」の5つに分類して、子どもの気質や年齢に合わせて、また状況に応じて対処していきます。

子どもと一緒に成長するために

BOOK 1



『親を楽しむ小さな魔法』

エリザベス・クレアリー著、田上時子・三輪妙子訳／築地書館

子育てはむずかしい？

子どもと自分の生き方を大切にして、
のびのびと楽しくするための知恵袋の本。

『親を楽しむ5つのスキル』

エリザベス・クレアリー著、田上時子訳／築地書館

親業はあなたが出来ることの中で特にすばらしい仕事です。
子どもと一緒に成長して親も子どもも変わっていきましょう。

BOOK 2



BOOK 3



『親と子どもの感情BOOK』

エリザベス・クレアリー著、田上時子・本田敏子訳／築地書館

人間は感情の生き物です。

自分の感情とのつきあい方や感情をうまく人に伝える方法を考えてみませんか？
親だけでなくすべての大人に読んでいただきたい1冊です。

BOOK 4



『おかあさんがもっと自分を好きになる本』

北村年子著／学陽書房

自己尊重トレーニングの方法がわかりやすく書かれています。
おかあさんだけでなく誰にでも通じる内容です。
あなたもきっと自分をもっと好きになります。

BOOK 5



『機能不全家族 「親」になりきれない親たち』

西尾和美著／講談社

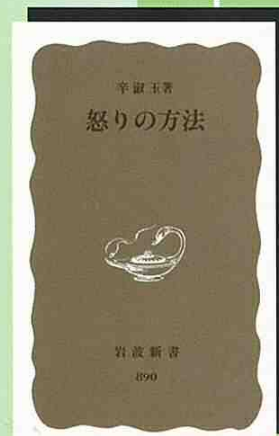
カウンセリングの現場で、

自分が育った家族の中で心が傷ついた人々とかかわってきた筆者が、

「親業」の「仕方」をわかりやすく説明。

子どもに対するあなたの接し方の
ヒントにしてください。

BOOK 6



『怒りの方法』

辛淑玉著／岩波新書

あなたは上手に怒れますか？

「怒り」を知りうまく発散することは、

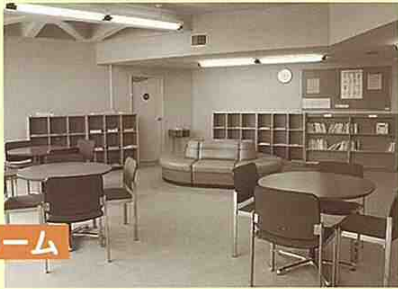
自分の大きなパワーになります。

「怒り」をうまく表現する方法をわかりやすく伝授！！

あなたの活動に ご利用ください



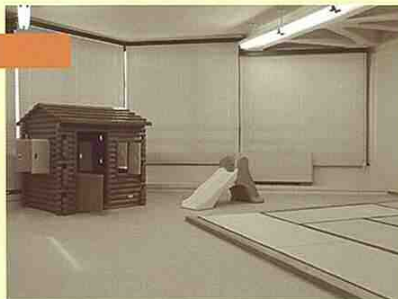
■ネットワークルーム



パープルホール（藤井寺市立市民総合会館本館）3階の、女性ネットワークルームでは、図書や資料、インターネットのできるパソコンを備えています。休館日（木曜日・年末年始）以外の午前9時から午後5時までオープンしていますので、自由に活用してください。

■保育ルーム

保育ルームは、講座やグループ活動の一時保育に利用できます。



女性のための相談窓口

●女性のための相談室

場所：パープルホール（市民総合会館本館）3階
毎月第4火曜日 午前10時～午後3時
（予約制）自治推進課（0729-39-1111内線1714）までご連絡ください。当日に空きがあれば随時相談をお受けしますので、パープルホール3階受付までお越しください。

●大阪府立女性総合センター （ドーンセンター）

住所：大阪市中央区大手前1丁目3番49号
電話：06-6937-7800
火・水・木・金 午前10時～午後4時、
午後6時～午後8時
土・日 午前10時～午後4時

●大阪府女性相談センター

住所：東大阪市永和1丁目7番4号
電話：06-6725-8511
午前9時30分～午後4時30分
（土・日・祝日、年末年始は休み）
一時保護の相談は、年中24時間受付

コラム

「感情を否定しない対話」で 心地よい人間関係を

あなたは自分の中の「楽しい」「うれしい」感情だけを肯定していませんか？「あの人がいいな」と思うのはいいけれど、嫌いになったり、怒ったりするのは否定していませんか？

感情は自分の「心の力」です。それをどんなふう言葉にするかが大切で、自然と湧いてくる感情そのものを否定することも恥じることもないのです。怒りやイヤだという感情に目をつぶってしまうと、屈折してしまいます。

コミュニケーションの基本は「対話」です。「私は」を主語にして自分の感情を相手に伝えるようにしてみてください。例えば「私はあなたが〇〇をしないのがとても残念だ」という言い方です。これが「あなたは」で始まる話し方だと、「あなたはどのようにして〇〇しないの」という具合に、命令口調になるか、叱責するメッセージになってしまいます。

親子や夫婦など、親密な関係の中では「言わなくてもわかる」や「言ってもムダ」と思うことがあるかもしれませんが、自分がどのように感じ、どう思っているのかは言葉にしなくてはわかりません。感情にフタをせず、素直に認めて、お互いに心のキャッチボールをすることが、よりよい人間関係を築くことにつながります。

Edit postscript

編集後記

■現在は、私が子育てした時と違って、社会が変わっています。自分の経験が通じないこともたくさんあります。無意識のうちに相手に圧迫感をあたえている時もあるかもしれません。どうすればその人が気持ちよく生きていけるか、他の人の立場で考えることは大事だと思いました。いろいろな本や、お話を聴いて納得することができました。これからも常に社会に対して興味を持ち、かかわっていきたいと思います。(K)

■時代の流れとともに家族の形も変わってきているのではないのでしょうか？「昔は良かった」では片付けられない今！みんなが安心して暮らせる世の中にはどうしたらなるのでしょうか？人と人とのコミュニケーションをうまく取れることが、人間を好きになる第一歩ではないかと考えました。子どもの時から多くの人とかかわり、自分を大切に、同じように他人も大切にできる。そんな世の中を目指して生きたいという思いを込めて企画しました。(Y)