

ガリレオサイエンス教室

子育ての正解



こんにちは。瀧口です。業務や個人的なことで業者の方と話していて、思うことがあります。

無限の商品の中から選んでくださいと言われるのはしんどい。その業界のプロの方が私を見て「あなたにはこの商品が良いですよ」と勧めて欲しい、と。自分の会社で取り扱いが無いからとか利益にならないからとか抜きで、正直なところを。

そこで私は、教育のプロとしてみなさんに『子育ての正解』を示します。教育業界にもいろいろな意見があり、お子さんの個性もちがいますしご家庭によって教育方針もちがうでしょうから絶対の正解はございません。そもそも人生は自由ですので、何が正解かなんて無かったりします。



しかし、わが子の幸せを願う親御さんに、示せるものはあります。ここから私の思う正解をお伝えしますので、ご参考になさってください。

子育てにおいて、私の思う、絶対の、最良のものです。

いきます。

【子育てにおいて最も大切なもの】

子育てにおいて最も大切なものは「自己肯定感を育むこと」です。

これです。これだけです。

何度も言っているような気はしますが、すべての力はここに注いでください。

「自分は自分で良いんだ」「生きていて良いんだ」「自分は世界から受け入れられているんだ」これだけあれば、もう、大丈夫です。

生きることが楽しくなり、幸せに生きたくなり、安定感があり、自信がある状態になります。必要な知識・技術・人脈は、本人が自分で会得できるようになります。

【自己肯定感を育む子育てとは】

根幹は「ご報告シート」冊子の2ページから8ページに書いた以下の2つです。

- ・親御さんも含めての他者からの愛を感じられる関わり。
- ・自分自身の努力やチャレンジと、結果を振り返る経験。

お子さんのありのままを受け入れ、お子さん自身でできることを増やせるような環境をつくることです。

このときの注意は、親御さんに愛情があるからといって、必ずしもそれがお子さんに伝わるわけではないということです。

伝え方に問題があるとお子さんには届かなかったり、最悪逆に伝わったりします。コツが必要です。

愛しているがゆえに厳しいことを言うとして、お子さんに「自分は愛されている」という実感があれば厳しさも愛情としてとらえますが、厳しいだけとしか感じていないと「自分は嫌われている」と感じます。

厳しく接するより前に、まずは愛情を言葉と態度で示しましょう。



愛してるよ、とかだーい好き、とか、かわいいかわいいとかを日常的にしましょう。

寝る前のおまじないを称して、必ず「おやすみ。愛しているよ」と伝えましょう。

言葉にするのは照れくさいとか、言葉にしなくても分かってるはずだ、というのは危険です。料理を作って出したときに無言で食べられるのと、「今日もありがとう。おいしかった。」と言ってもらうのとでは、出る力が変わりますよね。がんばったのに、「いまいちだね」とか言われると腹が立ちますよね。

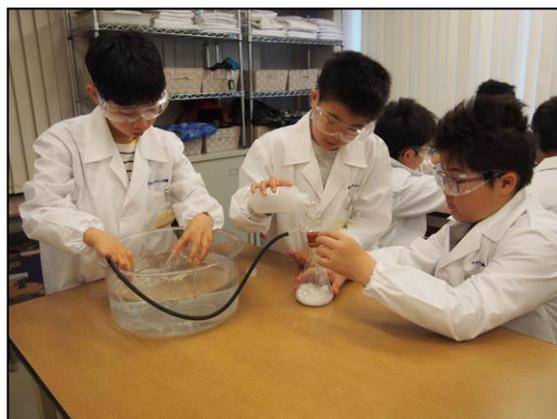
とはいえ、今さらそんなことできないとか、そんな学年ではないとかありますよね。「愛してる」などの直接的な言葉でなくても愛情が伝わる具体的な技術ややってはいけないこと、心がまえや前提条件などを詳しく書いていきます。



【言葉の返し方 ～いったん受け入れる～】

以前、授業後の帰りの際にこんな光景を目にしました。

小1の男のお子さんが、別の子からキーホルダーか何かをもらいました。会話の流れで、あまってるかいらないか何かで、あげるよ、と言ってくれたものです。それほど熱烈に欲しい！と言ったわけではなく、「いいなー」と言ったら「あげるよ」と軽くくれた感じです。



授業後、キーホルダーをもらったお子さんがお母さんに「これもらったー！」と見せました。見慣れないキーホルダーを見たお母さんはすごい早さで「何してるの！返してきなさい！」きつい口調で言いました。

お子さんは泣きそうな顔になりながら「もらったの」と言いました。「返してきなさい！」「もらったんだって」「いいから返してきなさい！」

その子がしつこく泣きそうになりながらも「もらった」を繰り返すので、お母さんはこう言いました。「それは貴重なものだから、もらったらダメなの。返してきて」（それほど貴重かどうかは判断が分かりますが、見たところ100円～300円程度のものです、受け取らないというお母さんの判断自体はOKと思います。）「もらったのに～」と言いながら、その子は、納得していない様子でくれた子に返しました。

人からむやみにものをもらってはいけない、というのは大変すばらしい教えでその教えをお子さんにきちんと伝えたお母さんも大変ステキだと思います。お子さんのことを愛していると感じました。



ただ、伝え方がちょっと違うのです。

これ、よくやってしまうのですが、お母さんの対応、もっとよく改善できます。

何が違うのかと言うと。

お子さんは

「もらったものを返すのが惜しいから」『もらったの！』を繰り返したのではありません。

文字通り、「もらったの！」を分かってほしくて、言っているのです。

「キーホルダーを、奪い取ったわけではなく、正式にもらったのだということを伝えたくて」繰り返したのです。

お母さんが取るとより良かった対応は、以下です。

「そう、もらったんだね。でも、それは貴重なものだから、もらったらダメなの。返ってきて。」

これです。

小さなことに感じるかもしれませんが、でも、これなんです。

何がちがうのか分からなかったかもしれませんが、最初に「そう、もらったんだね。」を加えました。これだけです。



お子さんの言ったことを、まず、聞いたよ、というメッセージを送る。
もらったんだね。と認めてあげる。
その上で、次のこと（でも返してね）を伝える。

こうしてあげると、お子さんは、親御さんが自分のことを受け入れてくれたと感じます。自分の言うことを聞いてくれた。分かってくれた。自分を大事にされた。認められた感じがします。すると、次のことを聞き入れる気構えができます。

最初の認める声かけをせずに次のこと（いきなり否定など）をすると、お子さんは自分の主張が相手に受け取られなかったように感じるのです。不安になり、次のことを受け入れにくくなります。お子さんに限らず、実はすべての人がそうです。

主張に同意しろと言っているわけではありません。まず、聞きましたよ、というメッセージを送ってくださいということです。



これ、意識して慣れないとできません。つい、その次のことを言ってしまいがちです。

例 1 :

普通の人

「明日プールに行きたい！」「ダメよ、明日はバレエの練習があるでしょ」

意識している人

「明日プールに行きたい！」「明日、プールに行きたいのね。でもダメよ、明日はバレエの練習があるでしょ」

例 2 :

普通の人

「まだ遊びたい！」「ダメよ、もう帰る時間よ」

意識している人

「まだ遊びたい！」「まだ遊びたいんだね。でもダメよ、もう帰る時間よ」

ちょっとしたコツですが、これが習慣づいているとお子さんの精神の安定度合がかなり変わります。意識して実践してみてください。



☆親御さんも日々の子育てで毎日がんばっておられますし、大変でしょうからできる範囲で充分です！ そのままでも大丈夫ですよ！ いつもありがとうございます！

【「甘やかす」と「甘えさせる」は、ちがう】

自己肯定感を育むためには、甘えるという体験が必要です。

甘える（正確には甘えを受け入れられる）ことで「自分には価値がある」「愛されている」と実感します。

昔、「抱き癖がつくから、だっこをしてはいけない」と言われていた時代がありました。自立できないと。赤ちゃんが泣いていても必要なこと以外は放置。幼児がだっこをせがんでも、泣く泣く我慢させる。親もつらい。しかし時間が経つにつれ、この子育て法で育ったお子さんは、情緒が安定せず人間関係を構築するのが苦手で暴力的になる傾向が強いことが分かってきました。



逆だったのです。甘えなかった人間が自立するのではなく、十分に甘えた人間が自立するのです。愛情のコップが満杯になるみたいなイメージです。いっぱいになってあふれると、人にも優しくできる。

ということで、人間にはだっこしてもらおうといった甘える体験が必要。

ただむずかしいのは、なんでもかんでもお子さんの要求に応えると、それはそれで問題が出ます。今度はわがまま人間に育ちます。



「甘えさせる」必要はあるのだけれど、やり方をまちがえると今度は「甘やかされた」人間になる。さて困った。その境目はどこなのでしょう。それぞれ説明します。

「甘えさせる」

お子さんのペースを尊重すること。

お子さんの情緒的な要求（スキンシップ等）に応えたり、お子さんがどうしてもできないことを手伝ってあげるのが「甘えさせる」です。良いことです。

- ・お母さんのひざの上に乗ったりするのを、よしよしと受け入れる。(いつもいつもはできないとしても)
- ・転んで泣いているときに、よしよしと頭をなでる。
- ・靴ひもがどうしても結べないのを手伝ってあげる。
- ・部活に必要な道具を(良識の範囲内で)買う。



「甘やかす」

大人の都合で支配すること。

お子さんの物質的な要求（金やもの）をそのまま受け入れたり、お子さんができることをすすんでやってしまうのが「甘やかす」です。悪いことです。

- ・欲しがらぬおもちゃ等をすぐ買い与える。
- ・がまんできるはずのことをがまんさせない。(お菓子を欲しがったらすぐ食べさせる等)

- ・お子さん本人が靴ひもを結べるのに、親が靴ひもを結んであげる。
- ・お子さんがクツを脱いだ後、親がお子さんのクツを靴箱に入れる。

指標としては「誰のためにやるのか」を考えると良いです。

たとえば、お子さんのクツを大人が靴箱に入れる場合を考えます。1歳とか2歳とかならともかく、クツを靴箱に入れるのはお子さん自身でできることですよ。それを大人がするのは愛情かと思いきや「本人にさせると時間がかかって自分が嫌だから」ですよ。または「世話をする自分が好き」か。お子さん本人がすべきことを、親がやる。それはお子さんのためと見せかけつつ自分のためにやっています。



おじいちゃんが孫に甘いのは、孫がかわいくて、好かれないからですよ。孫の笑顔が見たい。孫が母親に叱られているとかわいそうに思い、そんなに叱らなくていいだろうなんてかばったりする。その場限りで、その後の責任を負わない。孫のためと見せかけつつ自分のためですよ。(母親が本当に無意味に怒っているときにいさめることもあると思いますが。)

そういう、大人が面倒だからとか好かれないからとか嫌われたくないからとかの、大人が主人公の場合は、甘やかしです。

スーパーでお菓子を欲しがったけれど、家にまだお菓子はあるので、ここは我慢してもらおう。という場合。自分のためでもありませんけど、必要のないものにはちゃんと我慢のできる子になってほしいからですよ。べつに100円やそこらのお菓子、ここで買って家計に支障はない。でも永遠に答え続けることはできないし、それを続けるとこの子はダメになる。だからここは断って、我慢してもらおう。最終的な動機がお子さんのためですよ。



そういうのは、正しいです。

そうやって「これは最終的に本当にうちの子のためになるのかな」と考えて、応えるべきか応えないべきか。やるべきかやらないべきか、を判断すると良いです。

一見するとお子さんのために見えるけれども、実は自分のためだった。というのは自分でも気づかないうちにしてしまいますのでご注意ください。私もよくやりますけど。(笑)

また、お子さんは、すでにできることでも甘えたいときに「やって」ということもあります。そういうときは「できるでしょ!」とつきはなすのではなく、「はいはい」と言ってやってあげましょう。……自分の心に余裕があれば。

もちろん画一的なものではなく、1回でもやったらダメというわけでもなく、時間の制約、そのときの状況、お子さんの成長具合、お金の多寡、場所などによって微妙に流動します。時間や精神的な余裕が無いとき、いつもいつもつき合ってもらえません。

たまに甘やかす分には、親子のコミュニケーションとして良いと思います。ですのでガチガチに考えるのではなく、そういう考え方もあるのかと頭にとどめておいていただくと幸いです。



【よかれと思ってダメ出しをする】

日本人の80%が自分に自信がない理由は、おそらくこれだろうと私は考えています。

たとえばうちのアシスタントが以前やってしまっていた例を出します。

ビタミンCの量を調べる実験の際、おろし金でリンゴをすりおろす作業をしました。リンゴは4分の1に切られていて、芯の部分もくりぬかれている、普通に食べるような形で渡します。あるお子さんが、そのリンゴを横長の方向に持ってすりおろしていました。おろし金でリンゴをすりおろすなんて作業、初めてだったんでしょうね。喜んでわしわしすっていました。そのお子さんにアシスタントが近寄って「リンゴは縦に持った方がやりやすいよ」と声かけをしました。よく分からなかったようなので、リンゴを受け取って縦長に持って数回する真似をしてから、お子さんに返しました。

お子さんは言われた通り縦長に持って、その後すっていました。もちろん笑顔は、なくなりました。



よいでしょうか。

リングをするならば、確かに横に持つよりも縦に持つ方が力も入りやすいですし、早くすり終わります。何個もやる必要があって仕事であるならば、効率化のために縦なのか横なのかを指導する必要があります。ただ、この声掛けの方法には、致命的なデメリットがあります。

○この声かけによるメリット

- ・お子さんが、リングを正しく(?) ずれるようになること。

×この声かけによるデメリット

- ・自分は、やったことがないことを自分なりにやるとまちがえてしまうんだと学ぶ。
- ・自分はダメ人間なんだ、と学ぶ。
- ・初めてのことは、誰かがやり方を教えてくれるまで待った方が良いと学ぶ。または、誰かがやっているのをまねしてやった方が良いと学ぶ。
- ・楽しい気持ちでいると、嫌な出来事が起こると学ぶ。

よかれと思ってアシスタントは指導したわけですが、日常的にこういう声かけを続けると間違いなく、お子さんは消極的な人間になります。初めてのことで、自分がやったことが無いことでも、正解が無いことでも、恐れずに立ち向かう気持ちなんて当然なくなります。何かあるたびに「大人の思う正解」を指導されてしまうと、「大人が思う正解」以外の行動をとることが怖くなり、自分からは行動しなくなります。行動しなければ誰かが「こうなさいよ」と指導してくれるので、その通りにするようになります。自分で考えて行動するとまちがえる。正解が分かっていることをした方が安全。万が一ちがっていても〇〇が言ったから、と自分を守れるので安全。夢を持つなんてとんでもないことです。このよかれと思ってする声かけは、人の、自分で主体的に行動しよう！ という気持ちを刈り取ってしまうのです。

指示待ち人間はこうして出来上がります。

よかれと思って言う指導や注意やアドバイスは、受け取り手には「あなたはダメ人間」だ、というメッセージとして伝わります。

危険がなく、少々時間がかかっても目的が達せられるのであれば、目をつむりましょう。「できた!」「自分はできる!」という感覚を味わえるよう、時間をとりましょう。



いや、そんなこと言ったらなにも指導できないじゃん。まちがえたままで良いの？と思われると思いますので説明します。

リンゴのすり方がどうか、いちいち言わなくて大丈夫です。料理人ではないので、完璧に最短の時間でできる必要はありません。そのメリット1つのために、お子さんの将来をつぶすことの方が問題です。ケガをするとかではなくて大した時間が変わらないのであればそっとしておいてください。ちがっていても、良いのです。



ちがっていると、少々問題のあるものもあります。たとえばお子さんが白衣を着ていて、どうもボタンをかけちがっているとします。まあボタンがかけちがっているくらいどうもありませんが、器具をひっかけて落とすこともありますので、直してもらう必要があります。そういう場合は声かけをします。ただ、白衣を着ている途中、ボタンを留めている途中であれば、まだ声をかけないでください。本人はたいがい最後に自分で気づいて直します。本人が気づく可能性があるときは、まずは待つてください。どうしても気づかなそうだと、最後までボタンを留めたし、次の行動をとり始めた、となったら仕方が無い。そこで初めて「なんかそれ、ボタンずれてない？」と指摘してください。本人が気づく可能性があるのに、先回りして指導するのはやめてください。子育ての神髄は「待つ」です。

お子さんのうっかりミスではなく、習熟すればともかくとして初見では思いつかないかもしれない、けれどどうしても必要な事柄であれば、やる前に説明してください。それを事前にしなかったならば、大人の過失です。大人は何度もやっているのに無意識で最短ルートを行きますが、初めてのお子さんにそれを求めるのは無謀です。大人でも利き手の逆の手でボールペンを持って、完璧な字を書くことができないのと同じくらい、無理なことです。利き手の逆の手で歯をみがいてみるとできないのと同じくらい無理です。



それでも指導しなくてはならないならば、「ごめん。最初に言っておけばよかった。それはこうやってくれる？」と伝えてください。間違っても、こういうときはこうするもんだよ、とさもこの世の定理のように伝えるのはやめてください。妻が夫に洗濯ものの干し方等を「こうするもんでしょ」みたいにマイルールを押し付けて夫婦の関係が険悪になる場合がありますが、やめましょう。

【できない理由を聞いてもいい方向には向かいません】

- ・なんでやらないの？
 - ・どうしてはやくできないの？
 - ・いつまでやってるの？
 - ・どうしてこんなことしたの？
- なんて言っちゃうこと、ありますよね。

この質問、実は自分がイライラしたのを、そのイライラさせた原因（この場合はお子さん）にぶつけることで、自分がスッキリしたいがためにしています。自分がお子さんの行動によってイライラさせられた・傷つけられた・嫌な気持ちにさせられた（と思っている）から、お子さんを傷つけないし傷つけても構わないと思ってやっています。自覚が無いかと思いますが。



たとえば「なんでやらないの？」と聞かれたお子さん。どのように脳を使うでしょうか。やらない理由、できない理由を考えますよね。脳は、質問に対してその答えを出そうとします。やらない理由……疲れてたから。ゲームがやりたかったから。めんどうだから。それらの答えがはじき出されます。

ではそれを聞いて、親御さんはどんな反応をするでしょうか。「そうか、疲れてたのか……」「ゲームがやりたかったのか……」とは言いませんよね。「言い訳するんじゃない！」となりますよね。質問の段階で、すでに怒られることが決まっています。質問ではなく、詰問と言います。責めることが目的。だからお子さんはどちらにせよ怒られることがわかっているから、答えません。



心理学ではダブルバインドと言います。どう答えても否定されるやり取りです。相手を思考停止にしてストレス状態し、無気力人間をつくる危険なコミュニケーションパターンです。どう答えても怒られるのですから、考えても無駄→考えないで黙って怒られて、嵐が過ぎ去るのを待とうとなります。

やらない理由を聞いても、ダメなんです。やらない理由の答えを言うだけですから。聞くのでしたら「何時からやる？」とか「宿題はどの範囲なの？」など行動して欲しいことに対しての動機づけとなる質問をしてください。

【感情を否定してはいけません】

手をぶついたり切ったりしたときに「いたー！」と言っているお子さんに対して、「いたない！ いたない！」というのは、ダメです。「いたかったな～、よしよし」と言いましょう。共感しましょう。こわがっているときに「こわくないよ」もダメです。

親としては「そのくらいのケガであれば大丈夫だよ。さわがなくて大丈夫だよ」と伝えたくて「いたくない、いたくない」などと言ってしまいがちです。

しかしそう言われると、お子さんは「自分の感情や感覚が間違っているのか」と感じ、他のあらゆる場面で自分の感情を受け入れることができなくなっていくます。

「いたいのか～、よしよし」なんてやると甘やかしているように感じるかもしれませんが、それは甘えを受け入れるという行為であって、甘やかしではありません。

「できな一い」という言葉に対して、「大丈夫、できる」「できるからやってみ」といきなり答えるのもダメです。本来この子の能力ならできるだろうと思うことで、はげますつもりであったとしても、ダメです。

「そうか、できないか」とまずは受け入れる。伝える。そのうえで「じゃあどうしようか」とか「まあ、もう少しやってみて」などと伝えましょう。

逃げ場を与えるとすぐにそこに逃げ込んでしまうんじゃないかという恐怖があるかと思いますが、実は逆です。逃げ場があると知ること、お子さんは安心して挑戦できるようになります。背水の陣ばかりではへたってしまいます。

できな一いと言うときは、お子さんの中に何らかの不安があります。それを受け入れてもらっていないのに、親御さんに「できる」と言われても力は出ません。イヤイヤやるだけです。できても結局嫌な気持ちが残ります。不安な気持ちを、受け止めましょう。具体的には、「いたいんだね」とか「こわいな一」とか「できないか」と言ってあげましょう。



【叱らない育児、というのはまちがいです】

数年前に「叱らない育児」という言葉がテレビで紹介されたことがあります。あれは正確には「諭す^{さと}育児」のことなのですが、「叱らない」という言葉だけが先行して、人を傷つけるようなことをしても叱らず、そして諭しもせず放置する親御さんがいらっしやいます。

それは論外なのですが、諭す育児がいいのかということ、叱らずにがんばって諭そうとして悪戦苦闘している親御さんもいらっしやいます。これ、ある程度正しいのですが、すべて諭そうしてもうまくいきません。叱ることも必要です。そしてときには、怒りの感情を出すことも必要です。



お子さんが何かしてはいけないことをしたときに、大人がする反応は5つあります。

- ・怒鳴る
- ・叱る
- ・諭す
- ・何もせず、ただ受け入れる
- ・何もせず、感知もしない（無関心）

電車で、他人のお子さんが座席をクツで汚していても、普通眉をひそめるだけで何もしないですよね。これが無関心です。その子がどうなるかがどうでもいいときに、この反応になります。（どうしてもよくは無くても、めんどろだったりその親とのトラブルになるかもなんていうデメリットとてんびんにかけて、何も行動しなかったりします。結果として、その子の将来よりも自分の今の方が大事と判断し、その子がどうなるかがどうでもよいという判断を下したということです。）



お子さんが心に深い傷を負っていて、甘えのために傷ついているとき。何もせず、ただ受け入れる、たとえば抱きしめるということをすることもあります。

そういう緊急事態ではなく、わが子が何かしてはいけないことをしたとき、何らかのリアクションをします。怒鳴ると叱ると諭す、まずはその意味を見ていきましょう。

- ・怒鳴る

大きな声で、自分の怒りの感情を相手にぶつけること。

- ・叱る

目下のもののよくない点を、指摘してとがめること。相手を責めるニュアンスが含まれています。



- ・諭す

目下のもののよくない点を、わかるように説明して納得するように教え導くこと。責めるニュアンスはありません。

怒ることと怒鳴ることを同じものと思ってしまうがちですが、怒ると怒鳴るはちがいます。「怒る」とか「怒り」というのは感情です。感情を持つこと自体は自由です。怒りの感情が沸きあがったとして、それを他者にぶつけるのが、怒鳴るです。日本語では、怒るという言葉の時点で人に当たることを指すことがあるので注意が必要です。

レストランで店員さんのミスでズボンに水がかかったときに、怒鳴る人もいれば、いいよいいよ、と言う人もいますよね。本当は怒りの感情があったとしても、それを表に出さず出さないは選択できます。感情は自動的に瞬間的に湧き上がるもので自分で選択できなかつたりしますが、行動は選択できます。

では、わが子が電車の座席にクツ底を当てているときの対応を見ていきましょう。

- ・怒鳴る

何やってるのあんた！ そんなことやっちゃだめでしょ！ 考えなさいよ、もう！

- ・叱る

クツおろしなさい。それはダメよ。

- ・諭す

〇〇くん、クツをおろしてもらっていい？ ここは座るところだから、よごさないようにクツとかは当たらないようにするのよ。



いきなり叱る人が多いと思います。が、お子さんは知らないまたは気が回らないからやっているだけのことや、ついうっかりが多いので、普通の声で教え導く「諭す」が良いです。いきなり責めるニュアンスの「叱る」をした場合、言うことは聞いても

自己肯定感は下がります。

多くの場合はこの「諭す」だけで解決します。が、諭すだけではお子さんは言うことを聞かなかったり、何度もやったりエスカレートさせたりすることもあります。内容が理解できない場合や、内容は理解したけれど、それが自分にとってメリットが感じられないときや、どの程度までなら大丈夫なのか親を試したいときなどです。

そういうときは、もう一回くらい諭してみて、それでもダメなら叱って良いです。冷静に、断固とした言葉で「クツを、おろして」「それは、いけないことよ」「やめて」。

叱らない育児法の場合、お子さんは本当にどこまでやっていいかわからなくてどこまでもやったりします。いくらやっても親御さんが平静な顔と声で諭し続けると、本気なのかどうかがわかりません。人間は、限界が分からないと不安になります。自由すぎるとかえって不安になるのです。だからどんどんやったりします。叱ってあげる必要があります。



何度叱ってもそれでもまだやるようであれば最後は、怒りの感情をのせて叱ってください。「いいかげんにしなさい」

このとき、あくまでも頭の中は冷静に。冷静に、怒っているということを伝えてください。強めの声で言います。が、怒りに任せて怒鳴ってはいけません。

日常的に怒りの感情に任せて怒鳴る子育てをされたお子さんは、脳が物理的に委縮して人が信用できず無気力な人間に育ちます。怒りに任せて怒鳴るのは、やめましょう。でも、冷静に叱るときに、怒りの感情をのせて叱るのは、アリです。たまにですけどね。

また、人間ですのでときには怒りに任せて怒鳴っちゃうことがあってもいいと思います。でも、よほどのとき限定で、数年に1回程度の割合に抑えましょう。怒鳴りそうになったら、トイレに逃げ込みましょう。



なお、「歯を磨くのをイヤがる」や「危険なことをする」などの健康や生命に関するものや「本人にはその危険さがまだわかっていない」場合は強制力を発揮してOKです。お医者さんがお子さんに注射をしようとしたけれどお子さんが嫌がったらお子さんの意思を尊重して中止するのか、というと尊重しないでください。気持ちは受け止めて、でもやってね、と腕をガシッとつかんで強制的に受けさせてOKです。(気持ちは受け止めてくださいね。「イヤなのか」「でもごめんね、やってね」)

困るのが、18歳くらいになって、ロックミュージシャンになるんだ、という夢見がちな場合です。親御さんから見て絶対無理だろう、将来を考えたら大学受験や就職活動した方が良くと思った場合。この子は社会の厳しさが分かってないだけで、このままいって危険と思ったら止めないといけません。



しかしこういう本人の意思が介在している場合は、強制的に止めるのはダメです。将来に遺恨を残します。本人も一生後悔します。話し合いをしましょう。話し合いをして、親御さんの思う危険の根拠と心配な気持ちを伝えます。それでもどうしてもどうしてもやるというのなら、お子さんと一緒に納得する期限を決めましょう。20歳の誕生日までに、メジャーデビュー（CD 売る）する、それができなければ趣味としては続けるとしても就職はする。逆にそれが達成出来たら親御さんはミュージシャンになることに反対しない。などの約束を、親御さんから見てもそれなら納得できる安心できるという内容をお子さんと一緒に決めてください。

【人生は、自由】

結局人生は、自分がどう思うかでしかありません。どう生きたいか、です。自由です。他の人の目を気にする必要はありません。他の人がどう思おうが、自分がどう行動するかです。

これだけ読むと、自分の好きなことだけして過ごして他の人の迷惑を考えない自己中心的な人間になっていいのかと誤解されると思いますので説明します。

いいか悪いかで言うと、別にその人の人生ですので自由です。いいも悪いもありません。では、人の迷惑になる行為をすると



どうなるか。例えば働くのが面倒だからといって盗むことによって生きる人生を選んだ場合。まあ、そのうち捕まりますよね。そうすると、刑務所の中で自由が制限されて生きることになります。自分の人生が自由でなくなります。ごはんだけは食べられますが、何のために生まれて来たんだろうとなります。不自由な人生になります。それでも良ければ盗んだら？ という話です。それを選択している人もたくさんいます。



ただ、その後どうなるかを考えないで短絡的に今のラクさや楽しさを求めて不幸になる人が多いです。ですので大人が教えてあげないといけません。

自分中心で人がどうなろうと気にしない生き方をした場合、人に嫌われていきます。嫌われると、協力してもらえなくなります。すると仕事が続けづらくなったり、住みにくくなったり、ケガや病気のとくに厄介者扱いされたりするようになります。ようするに結果として不幸になります。

不幸になりたいのだったら、自分中心の生き方をしたらよいです。

逆に幸せになりたいのだったら、自分の気持ちも人の気持ちも大事にした行動をしたらよいです。

どっちでもよいです。

人生が自由というのは、

- ・ 幸せになる生き方をして、結果として幸せになっても良いし
- ・ 不幸になる生き方をして、結果として不幸になっても良い

ということです。

選択するのはあなたですし、お子さん本人です。

その自由な世界の中で「幸せに生きたいな！」と思えるように、世界に希望が持てるように、自己肯定感が大切なのです。

【世の中は、つながっています】

自分がしたおこないは、自分に返ってきます。

あいさつをしたらあいさつが返ってきますし、無視したらあいさつされなくなります。確実ではありませんが、確率の問題として。



自分が人を傷つけたら、傷つけられた人はあなたに悪い印象を持ち、機会をうかがってあなたを傷つけます。自分が人を幸せな気持ちにしたら、その人は何かの折にあなたに恩返しをします。

直接的に返ってこなくても、まわりまわって返ってくることもあります。それは、名前も知らない他者に対しても、姿が見えない他者に対しても。

たとえば、玄関ではクツをそろえてね、とかスリッパをそろえてね、と言うことがあります。

どうしてスリッパをそろえるのでしょうか。

マナーだから、ではありません。ルールだから、でもありません。

どうしてスリッパをそろえることがマナーやルールになっているのでしょうか、という質問です。

「他の人の迷惑になるから」が正解に近いですが50点くらいです。

それなら誰もいない場所や、自分やその親しいくない空間ならいいことになります。また、どうして他の人の迷惑になる行為をしてはいけないのでしょうか。

じゃあ誰もいなかったら良いの？ とお子さんが聞くと、親御さんも答えられなくて「いいからそろえない！」と逆ギレ強行突破をしようとして無意味なトラブルになっていることがあります。

正解は



「スリッパがぬぎ散らかされると、場所がよごれて私や他の人がイヤな気持ちになる。それは私がイヤだから。」です。

スリッパをそろえないということは、場を汚すということです。自分や人を不快にする行動です。

人を不快にする人は、嫌われていきます。スリッパをそろえない程度では自分が嫌われることにほぼ気づかれませんが、好印象は持たれません。悪い印象にしかありません。



人に嫌われると、行動が制限されていきます。協力してもらえなくなり、好きなことをしにくくなります。人生を自分らしく豊かに生きる上で妨げになります。目に見えないくらい微妙にゆっくり、しかし確率的に確実に、不幸につながっていきます。

そろえることは面倒くさいですが周りの人にも自分自身にも好印象を与えることになり、すべてにプラスに働きます。だからスリッパはそろえた方が良いでしょう。

それを知った上でもなおそろえないという選択もアリですが、もちろんお子さんは、そこまで考えていません。だから大人が伝えてあげないといけません。

前期ご報告シートでガリレオサイエンス教室では「遅刻を何度もする人には辞めていただきます」と書きました。私は無意味に迷惑をかけられるのがイヤなので、無意味に迷惑をかける人からは離れる選択をします。今回私は宣言しましたが、普段や普通の人や会社はそんな宣言をせずやんわり気づかれないレベルで拒否をおこなうでしょう。人に迷惑をかけるということは、気づかれないレベルで少しずつ損をして、不幸になっていくということです。(ついうっかりで、たまにやっちゃうくらいは良いですよ。念のため。)

スリッパをそろえとか、挨拶をすとか、時間を守るとか、一見なんでもないように見えることが、人の幸不幸を決めます。ちょっとした気づかいとか、そんなものです。



普段は洗濯物を干すのは奥さんがやっているけれど、疲れているようだし旦那さんがやる、とかそんな気づかいです。そこで奥さんが「この干し方だとシワになる！勝手にしないで！」とか言い出さずに、まずその行動をとった旦那さんの心づかいに感謝して受け入れてから、洗濯物を干すときはこうして欲しいという要望を伝えるなど。人を思いやる気持ちです。

今年、野外実習の宿泊施設である団体のお子さんたちがトイレのスリッパを脱ぎ散らかしていました。それを見て私はイヤな気持ちになり、その団体の指導者の生活指導はしっかりしていないと判断し、機会があってもその団体は利用しないでおこうと決めました。

そのスリッパをそろえなかった団体のお子さんたちも、まさか自分の行動が、

スリッパをそろえない

→団体が嫌われていく

→団体に入ってくれる人が減る

→団体の経営が悪化する

→良いイベントが実施されなくなる（ここで自分に損害が返ってくる）

→ますます経営が悪化する

→自分の所属する団体がつぶれる。自分の大好きな人が不幸になる。

→自分の居場所が1つ消える。

につながるとは想像もしていないと思います。

ですが、現実には、つながっているのです。見えにくいだけで、確実に。

不幸になりたくないのは「私」ですので「私がイヤだから」と言ってください。

「スリッパがぬぎ散らかされると、場所がよごれて私や他の人がイヤな気持ちになる。それは私がイヤだから、そろえて。」です。

「みんなのため」みたいな正当性が欲しくなるとは思いますが、正当性などありません。「私がイヤだから」でしかありません。みんなに嫌われるのがイヤなのは私です。幸せになりたいのは私です。お子さんに幸せになってもらいたいのは私です。

自分の人生の主人公は、自分です。みんなに嫌われてでも、私がしたいならしたらいいし、したくないならしなければ良いのです。

たとえば村の掟で、長男が結婚するまで次男は結婚したら駄目、というものがあつたとして、今の時代そんなの守りますか？
ということです。多少は気を使って守るとしても、長男が40過ぎてても独り身で結婚する気配が無くて、次男である自分もそろそろ35。しかし村の掟が……とか言ったら婚約者は逃げ出します。それで良ければ守ったらいいです。いや、俺の人生だ。たとえ親に勘当されることになったとしても、俺はこの



人と一緒になる！ だったらそっちを選べば良いです。婚約者が逃げ出しても誰も責任を取ってくれません。

みんな（この場合は村に住む人や両親）の迷惑になるから、というのは本当の理由にはならないのです。最終的に私がどう思うか、というだけです。



ルールだから守りましょうとか、マナーだからしなさい、というのはまちがいです。それがルールになった理由、マナーになった理由があります。それと自分の価値観を照らし合わせて、破ったときに突き詰めたときになる世界に自分が住みたい世界なのであれば破った方がいいですし、そんな社会がイヤなのであれば守った方がいいのです。

歩いている赤信号に当たったとき、車がないときに進むか進まないか。警察につかまるかどうかの問題で判断するのではなくて、赤信号を守らない社会が実現したときにどうなるかで判断してください。今ちょっと破ったくらいで大したことないだろう、という判断はいけません。そういった行動は一定の確率で必ず誰かに見られ、確実に誰かに影響を与え、信号が守られない社会の実現に貢献します。信号が守られない社会、絶対不便ですよ。今のインドや中国がそうです。そういう社会に住みたいと思うなら破った方がいいですし、信号が守られて（瞬間的には不便を感じることはあっても）トータルとして結局は効率的に物事が進められる社会に住みたい、そういう世界にしたいのであれば、守ってください。

なお、短絡的に「今ラクだから」で判断すると失敗し、不幸になります。すべてのルールやマナーは、それが生まれた理由があります。よほど自分の信念に反するものでない限り、破らない方が無難です。多くの場合、破ることを上回るメリットに値しません。



また、スリッパをそろえるそろえないの自由はお子さん側にあります。たまにそろえていなくても良いです。何度も何度も何度も何度も言って、たまにやったときは認め、家族がずっと丁寧にやり続ければ、そのうちお子さんもやるようになります。もちろん、家でクツやスリッパをそろえていないご家庭のお子さんは、永遠にそろえることはありません。

どんな世界に住みたいかな、と考えて、その世界の住人だったらどういう行動をするかなと想像して、その通りに行動してください。

そのうち少なくともあなたの周りではそのように変化していきます。そしてその行動が、世界とすべてを変えていきます。

【何やってんのあんたは と言わない。】

どんな行動にしろ、それをしたらその先どんなことにつながるかを考えてからおこなってください。

お子さんが何かミスをしたときや行動が遅いときに「何やってんのあんたは」と言う親御さんが結構いらっしゃいます。



ガリレオサイエンス教室の四条大宮教室と三宮教室では、玄関で上ばきにはきかえます。お子さんが外ばきを脱いでとりあえずカバンを荷物入れに入れていると、親御さんが「クツ、クツ箱に入れなさい」と言った後「何やってんのあんたは」と言うことがあります。結構あります。これは、明確にダメです。お子さんの自己肯定感を無意味に下げます。

この「何やってんのあんたは」は何のために言うのでしょうか。

おそらく

- ・わが子がしっかりしていない様子を見てイライラした。
- ・他の人にも見られたことで自分にストレスがかかった。
- ・自分の子育ての理想とちがっていて恥ずかしく（勝手に）感じた。

などでしょうか。

それを解消するために、原因となった存在（お子さん）に攻撃をすることで、自分がスッキリしたいのかと思います。もしくは人をバカにすることで優越感にひたりたくて、その機会をいつも狙っているか。



「何やってんのあんたは」を言われたお子さんは、どんな気持ちになるのでしょうか。

「よーし！ 次からはきちんと片づけよう！」と思うのでしょうか。

ならないですね。

公衆の面前でけなされて、さみしくなります。自己肯定感は下がります。

おどおどと、卑屈になります。自信の無い人間になり、お子さんは不幸になります。

そういうことを言う親御さんのお子さんは、ほぼ例外なく自信なさげというか挙動不審なところがあります。

これは、自信がないから言われる、ではなく、言うから自信がなくなるのです。

それは、その親御さんにとって望むところなのでしょう。

望むところなら続けたら良いですし、ちがうなら改めてください。と言いたいところですが、私にはやめてほしい気持ちがありますので伝えます。やめてください。

お子さんをほっておくと、確かにクツを入れるのを忘れるかもしれません。でも、入れるかもしれません。待ってみて、明確にクツを入れ忘れて教室に入るなどしたときに初めて「クツ、クツ箱に入れ忘れてるよ」などと言ってください。その場合でもバカにする必要はありません。



何をするにせよ、行動するときの目安は、その行動が「幸せにつながるか」「不幸につながるか」です。

自分が言われる側になったとき、

「早く洗濯やってよ」

「汚れのこってるじゃない。なにやってんの。」

「このごはんおいしくないね」

と言われていい気持ちがするのでしょうか。その後どんな態度になるのでしょうか。

「早くしなさい！」と言ってさせた場合、その場は時間が短くなるかもしれませんが、お子さんの自己肯定感は下がります。

「時間が無いから急いでもらっていい？」と言ってください。これなら、時間短縮が望めますし、お子さんの自己肯定感も下がりにくいです。お子さんが少し急ぎ始めたら「ありがとう」と言えば完璧です。

責めても自信をなくすだけです。できていることを、認めましょう。それはお子さんにだけでなく、配偶者にも、家族にも、他人にも、そして自分にも、です。

お子さんがあいさつしなかったら「ほら、あいさつしなさい」ではなく、親御さんが「先生、ありがとうございます」と言って深々とあいさつしましょう。それだけで良いです。その親御さんの姿を見て、お子さんは学びます。常にほがらかで礼儀正しい親御さんであれば、必ず、お子さんはほがらかで礼儀正しいお子さんに育ちます。

【指示は具体的に】

よくお子さんに「ほら、片づけなさい」とか「ちゃんとあいさつしなさい」などの声かけをしますよね。

でも、お子さんはあんまりしませんよね。実は「片づける」や「あいさつする」という言葉は、たいがい通じていません。



「片づける」というのはどういう動作を指すのでしょうか。

「あいさつをする」というのはどういう動作を指すのでしょうか。

親御さんの思う「あいさつ」と、お子さんの思う「あいさつ」は、ちがいます。

おそらく私の思う「あいさつ」とあなたの思う「あいさつ」も、ちがいます。

「ちゃんとあいさつしなさい」と言うとき、どんな行動をすれば満足なのか、それを伝えておいていないと、お子さんの自己肯定感を無意味に下げます。

1. 今やっている動作をやめる。
2. 相手の方に身体全体を向ける。
3. 相手の目を見る。
4. 「ありがとうございました」と大きな声で言う。
5. 頭を下げ、腰を45度の位置まで曲げる。
6. その姿勢のまま1秒キープする。
7. 頭を上げ、直立の態勢に戻る。

これが親御さんの思う「ちゃんとしたあいさつ」なのであれば、事前にそれをお子さんに伝えておかないといけません。そして常日頃、親御さんがそのようにあらゆる人にあいさつをしていないといけません。



それを伝えていないのであれば、お子さんは「ありがとうございました」と口の中でごにょごにょ言って少し頭を下げればあいさつと思っているのであれば、そのようにします。そしてそれを親御さんが責めるのはナンセンスです。ルールを伝えていないのにいきなりホイッスルがなるなんて無理ゲーです。

逆に、伝えていれば、お子さんはやればいいことが明確に分かるので、自信を持ってできるようになる、かもしれません。(できなくても大目に見ましょう！ 笑)

【なんでもお子さんにさせる？】

自己肯定感を育むには、生活のちょっとしたことをお子さんにさせてあげた方が良いでしょう。食卓をふきんでふくとか、お箸をそろえるとか、食器を下げるとか、タオルを替えるとか。教えればたいがいのができるようになります。最初はミスもしますしかえって時間がかかって大変かと思えます。正直自分でやった方が早いです。ですがお子さんのために、毎日の役割を最低でも1個は作ってあげてください。



自分が人の役に立っているという感覚が、自己肯定感を上げます。役割を果たしたら「ありがとう」と言ってください。奉仕も感謝も、自分1人ではできないものです。

役割を決めるときは、やりなさいという命令ではなく、やってもらえると助かるんだけどお願いして良い？ と依頼してください。イヤだと言われたら無理強いはやめましょう。別の日に依頼しましょう。

毎日の役割として決まったものをたまに忘れていたら、「机ふいてもらっていい？」などと聞きましょう。それでダメなら強制はせず、その日はこっちでやりましょう。完璧を求めるのはやめましょう。

ただ、何かお子さんがしたいことがあるときに、時間がないときには我慢させるのはOKです。すべてすべてをお子さんの都合に合わせていると、お子さんは人の時間を使うことに無頓着になります。相手にも相手の時間があるって、その中で生きていかななくてはならないと知ることが重要です。

付き合っあげられる時はつきあうし、可能なかぎりそのような時間が取れるよう努力はするけれど、なんでもかんでも絶対に付き合うのが良いというわけではありません。今は時間がない、キリが無い、そんなときはもうこれで終えて。と強制力を発揮して良いでしょう。



【叱る理由を明確にしましょう】

叱るときの注意は、「ルールだから」とか「マナーだから」とか「みんなに迷惑がかかるから」とか「あなたのためを思って」という叱り方は、ダメです。

「自分が嫌だから」ということが分かるようにしてください。

どういうことかという、

「クツで汚れてるような席に、私は座りたくない。そんなことしないで！」が正解です。「私が、イヤだから」です。お子さんとしては、いや、この席にお母さんが座るわけじゃないじゃんと思うと思います。が、世の中はつながっていますので、誰かがするのを認めれば、結局自分に返ってきます。自分がどこかの席を汚したら、そのうち自分が座る席も汚れます。自分が誰かがよごしているのを黙認すれば、そのうち自分の席がよごれているときが来ます。お子さんが座席をよごすということは、将来的に私の座席がよごれるということです。席がよごれていようが気にしないという人もいますのはわかりますしお子さんはそんなの気にしないと思いますが、「私は」イヤなんです。「イヤだから、やめて」なのです。またはちょっとよごれているくらい個人的にも気にしなくても、汚れていることを気にする人の目を「私が」気にします。「私が」イヤなんです。理由はそれしかありません。「私がイヤだから、やめて」です。これは感情以外の何ものでもありません。「私が」イヤな気持ちになるのです。他の人がどうか、マナーがどうか、そんな話はしていません。そこをごまかして「他の人の迷惑になるから」とか言うと、お子さんはそれが本心でないのを見透かして、もっとやります。納得できませんので。



「他の人の迷惑になるからやめてね」という言葉に含まれる本当の意味

配慮の無い行動をする。

- 配慮の無い行動をされた人は、イヤな思いをする。悲しい思いをする。
- 人が、配慮の無い行動をした私（や子供や世界全般）に対してマイナスの感情を持つ。
- 人が、配慮の無い行動をした私（や子供や世界全般）に対してイヤなことをしたり、協力を拒否したりする。
- 私の自由が失われる。
- それは私はイヤだ。（私自身がされてもイヤだし、他人が悲しむのもイヤだ。）
- だからやらないという選択をしてね。

☆ 上記の流れを説明せずに、「他の人の迷惑になるからやめてね」だけ伝えても、お子さんは意味がわからないので納得しません。

ただ「他の人の迷惑になることをするのは私はイヤだ」ということを常日頃お子さんに伝えているのであれば、たまには省略して「他の人の迷惑になるから」と言うのはOKです。



「乱暴な言葉を使うのはやめて。」「なんで?」「(私が) 悲しい気持ちになるからよ。」も正解です。あなたの感情を伝える。悲しい気持ちになる。それはイヤだから、やめてねと伝えます。

すべての行動の主体者を、「みんな」ではなく「私」にするところがポイントです。

【あなたのために言うのよ は言ってはいけない言葉】

それが本当に本人のためを思っただけでも、「あなたのために言うのよ」や「あなたのために叱っているのよ」は言わないでください。誰も幸せにしない言葉です。上から目線であることの明言ですので、アドバイスを聞いてそのとおりにするのもシャクにさわりますし、アドバイスの通りにしなくて不幸になっても「ほらー、だから言ったのに」と言われるというどちらに行動しても不幸になるというダブルバインドです。

会社で上司から「あなたのために言うのだけれど」と言われることを想像してみましよう。むかつきますよね。絶対お前のためだと。あなたが言いたいだけでしょと。

余計な枕詞（まくらことば）をつけずに、して欲しいことや感じていることを言ってください。

もちろん「あなたのために怒っているのよ」もやめてください。というかこちらは完全な勘違いです。

ちがいます。あなたは、あなたのために、怒っているだけです。正当化しようと、人に責任を押し付けしないでください。



たとえばヤクザみたいな人が列に横入りをして来たとして、ムッとしたとしても態度に出さないですよね。危険ですから。そのとき、感情をコントロールしているわけ

です。相手を選んで、怒っています。

自分の感情は、自分のものです。人のために怒るといふことは、ありえません。人が不遇の目にあっているのを見て怒るといふのはありますが、これもその不遇の目にあわせている人に怒っている主体は自分です。

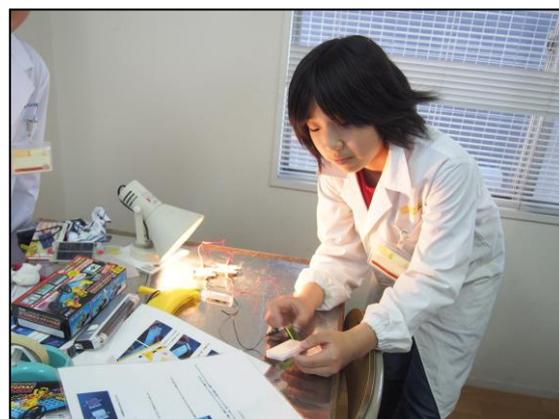


自分が嫌だから、怒りの感情が出ているのです。わが子が自分の思う通りに動かないことに対してイライラしているのに、それを「あなたのために」と怒りをぶつけるのはまちがっています。

これを言われたお子さんは、怒られているのに「あなたのために思って」という言葉を信じ、逃げ出すこともできなくなります。自分の思う通りにお子さんを動かしたい、コントロールしたいときに親御さんが使う言葉です。

お子さんに怒るのが「正当なこと」であるかのように勘違いをしている親御さんもとときどきいらっしゃいます。単に自分が怒っているだけなのに。

自分のために怒るのはダメだけれど、人のために怒るのは良いことだと勘違いをしています。怒りの感情を、自分の怒りのままに伝えるのはダメだけれど、それをごまかすために人に正当に注意するために叱っているというようなふりをして怒りを発散している人が多いです。スッキリするために怒っています。



お子さんに怒鳴ってはいけません。諭す、だめなら叱る、叱ってもどうしても駄目なら最後に怒りの感情をのせて叱る。感情をぶつけてスッキリするのが目的ではなく、本当に嫌なんだと伝えることが目的です。怒っているふりをする、という程度です。

ちなみに宿題しないとかで怒鳴ったところで、一時的には宿題するかもしれませんが、恐怖でやるだけですので長続きしません。かえってやる気をそぎます。逆方向です。できていないことを責めるのではなく、できていることを認める、自己肯定感を育む言動を常日頃してください。

イヤなことがあったら「あなたのこんな行動は、イヤよ。やめて。」と冷静に伝えてください。

お子さんに対してだけではなく、家族に対して、他人に対して、誰に対しても、自分に対しても、怒りの感情を手放しで出したり、けなしたりしてはいけません。すべて自分に返ってきます。歳をとって、ものを飲み込むのがむずかしくなってきたとき、息子や娘に、「もう！ ちゃんとしてよ！」なんて言われるのはみじめですよ。



話しは逸れますが、喜怒哀楽のうち「怒」の感情を持つちゃいけないと勘違いしている方もいらっしゃいます。怒っちゃいけないと思っている、ムツときてはいけないと思っている。それは、まちがいです。

感情は、自分のものです。自由です。あ、自分は今ムツときているな、怒っているな、と感じるのはOKです。そんな自分を認めてください。で、それをどうしたいのかを考えてください。そのまま怒りに任せて行動するのはやめた方がいいです。誰にであっても。ただ、感情として、感じることは良いです。それをどう扱うかが大事なだけで、感情はじっくり感じてください。大切にしてください。

【人に迷惑をかけても良い】

先ほどまでと反対の話をします。

日本では一般的に「人に迷惑をかけてはいけない」という思想がありますが、これは絶対ではありません。

場合によっては、迷惑をかけても良いです。

たとえば、電車で赤ちゃんが泣いているときに、迷惑がる人もいます。なんで電車で赤ん坊を連れてくるんだ。タクシー使え！ とかね。

ただ、仕方がないですよ。

好き好んで迷惑をかけているわけではありません。健診とか急用とか車の手配がつかなかったとか。だからと言ってタクシーがいつでも使えるほどの高所得者層ばかりでもありません。事情があります。

気をつけてもどうにもならないもの。配慮してもむずかしいもの。そういうのはOKです。堂々と迷惑をかけましょう。

赤ちゃんは泣くのが仕事ですし、私も泣いてきました。今大人になった全員がそうです。赤ちゃんを迷惑がる中年のおじさんも、自分が赤ちゃんのときは泣いてきました。それを忘れて棚に上げて怒っています。おじさんが、まちがっています。

無意味に迷惑をかけるのは、ダメです。人にきらわれ、自分の人生を自分らしく豊かに生きることができなくなります。でも、配慮をしてもどうしても無理な、必要な迷惑ならば、かけて良いです。それは迷惑をかけられる側も理解しますので、不幸になりません。理解できずに迷惑面をする人もいますが、無視しましょう。私が許します。



必要な迷惑は、かける。そして自分がかけられる側になったときは、喜んで助ける。お互いさまです。

私はたまたま健康体で生まれてきましたが、それはたまたまであって、確率的にはそうではなかった可能性もあります。それは全員そうです。

私は今、目が悪くてメガネをかけています。たまたま今、文明が発達していてメガネやコンタクトレンズというものがありますから、他の人と変わらずに暮らせています。これがメガネの無い時代や地域だったら、たちまち私は迷惑をかける側の人間になります。交通事故で下半身不随になる確率だってあります。歳をとったり、病気で不自由になることだってあります。誰だって、人の助けを借りないと困る状態になる可能性があるんです。

たまたま今、自分が不自由のない身体や環境にいるからといって、いつなるか分かりません。いつそうなっても良いように、そして確率的にたまたま助けが必要な環境にいる人のためにも、迷惑をかけ、かけられる社会をつくりましょう。無理なことにもまで気を張らなくてはいけない社会なんてイヤじゃないですか。やわらかい、お互いに思いやりがある優しい社会に生きたいと思いませんか？ 自分がその意識で、生きましょう。そして、そういう社会をつくりましょう。自分の態度や行動が、世界を変えます。世界を作ります。



【「卑下」という誰も幸せにしないことはしない】

誰かにお子さんのいいところをほめられると、否定をして、お子さんのできていない点を挙げてけなす言動をする親御さんがいらっしゃいます。お子さんの前でも。

これ、絶対にやめてください。誰も幸せにしません。

・お子さんの良いところを伝えた人

親御さんに「あなたの見たことはまちがえですよ」「あなたはまちがってますよ」と否定されました。不幸です。

・お子さん

親に自分はダメだと思われているということと、さらにそれを人に知られるというダブルなショックです。不幸です。

・親御さん

良いところを伝えた人とお子さんにダブルで嫌われます。不幸です。

いえいえ私なんて、と言うことが美德のように思いますが、じつはこれ、まちがいです。「謙遜」も「卑下」も、必要ありません。必要なのは、「謙虚」です。

「謙遜」……控え目な態度で振る舞うこと。へりくだること。

例：いえいえ、私なんてたいしたものではありません。

「卑下」……自分を劣ったものとしていやしめること。へりくだること。

例：いえいえ、私なんてたいしたことありません。こんなところだって悪くって……

「謙虚」……控え目ですなおなこと。

例：はい。ありがとうございます。うれしいです。

謙遜や卑下は、自分自身と発言者（ほめてくれた人）を貶め^{おとし}ます。誰も幸せにしません。また、お子さんは、親御さんが卑下して言った言葉をそのまま受け取ります。親が自分のことを悪く言うなんてイヤです。私は、イヤです。私自身のことでなくても、親御さんがお子さんをけなしている言葉など聞きたくありません。



もちろんうぬぼれてはいけませんし、自慢げな態度もいけません。謙虚な態度は必要です。が、せつかくほめてくれたり認めてくれたりしているものを否定する必要は

ありません。

お子さんのことをほめられたときは、「ありがとうございます。うれしいです。〇〇、よかったね」と言ってください。これで、全員幸せです。さらに「家でもこれこれこういうことをしてくれていて、助かってるんですよ」なんて言えると、お子さんの自己肯定感は爆上がりします↑

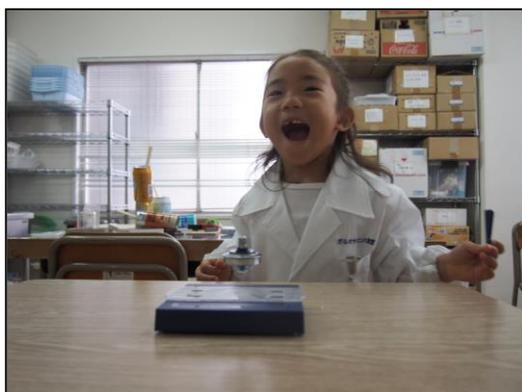


そこまで言えなければ「ありがとうございます」だけでOKです。

素直に受け取るとどんなデメリットがあるのでしょうか。お子さんが調子に乗る？具体的にどうなるのでしょうか。もしもいけないことをしたら叱ればいいです。してもいけないことを心配するのはやめましょう。お子さんがうれしい気持ちになるのがイヤなのではないでしょうか。（ときどきそういう親御さんもおります。毒親と言います。ご興味があったら検索してください。）

あの人謙遜しなかったわ！ と（分かってない）人から白い目で見られるのがイヤ？ いいじゃないですか。そんな心の狭い人のこと気にしないで。この世の全員から気に入られるなんてありえません。誰のために人生を使いますか。

親御さん自身の自己評価が低いと素直に受け取りにくいと思いますが、意識して受け取ってください。



【興味的心を刈り取らない】

たとえばお子さんと一緒に動物園に行くとき。お子さんが道ばたの草花や小石に興味を持ってさわっているならば、それはそのままゆっくり待ってあげてください。イライラして腕をひっぱるのはやめてください。

動物園に行く目的は、何でしょうか。

動物を見ること？ ちがいますよね。見るだけならば、テレビでも図鑑でも見れます。

実際の動物を（作られた環境ではありますが）自然の中で多様に見ることで、迫力、動物のにおい、鳴き声、足音、場合によっては手触り、温度、風の音、植物のにおい、これらを生で感じ、最終的には「情緒を豊かにすること」が目的です。

サブとして「家族で同じ時間を楽しく共有し、家族の絆を深めること」というところでしょうか。

お子さんが生まれる前、ご夫婦だけでしたら、おそらく動物園に行くという選択にはならなかった可能性が高いはずです。恋人時代なら行ったかもしれませんが、夫婦でしたら、共通の趣味か何かで過ごす。もしくは自分のための時間を過ごす。わざわざ動物園に行くというのはまず、お子さんのためです。



しかし、お子さんは動物園に興味がないかもしれません。動物園に連れて行ったらいいんじゃないかな、というのは大人が思う勝手な環境づくりで、実際には動物には興味がないかもしれません。そういうお子さんに「ほら、あれ見なって、すごいぞ！」と無理矢理興味付けをしてもあまり意味がありません。例えるならば、自分が全く聞いたことの無い作者の作品が展示されている美術館に連れていかれるようなものです。

そんな中、お子さんが動物園までの普段歩かない道の途中にある草花に手をふれたり、小石に気付いてしゃがんでさわったりしているならば、最高です。

大人が、ほら、あれを見な！ と無理にひっぱったものではなく、自ら興味を持って草花や石にふれている。それがもう最高の教材であり、体験です。ああ、動物園に行くまでもなく、この子の情緒は豊かに育っている。今日は最高の日になったなあ、と上機嫌で見ればOKです。

ここで親御さんがその日の目的を「動物園に行くこと」に設定していると、「早く行くよ」と腕をひっぱってしまいかねません。

自分の好きなバンドが道ばたでゲリラライブをやっていたので喜んで夢中で見ていたら、途中で腕をひっぱられて興味もない美術館に連れていかれる感じです。美術館も行ってみれば楽しいでしょうけれど、急いで行くところではありませんよね。ひと段落ついて、ライブが終わってからで良いはず。

大人は「お子さんは自分の思い通りにならない」と思います。

が、お子さんにしてみれば、大人の方が自分勝手なのです。たとえば習い事が終わって自分が早く帰りたくても親御さんが先生と話をしていれば「ちょっと待ってて！今先生と話してるの！」と言われ、仕方が無いので本を読み始めたりパズルをしたりして興が乗った頃に親御さんに「早く帰るよ！」と言われ。親御さんの事情に振り回されます。

あまりのんびりしていると園内のレストランが混む、などの事情はありますが、レストランが混んで待つことと、好奇心をつぶすこと、どちらが人生に影響を与えるか。

腕をひっぱったり行動を急かしたりしたときにお子さんに与えるメッセージは「決められたことを、決められた通りにやりましょう。自分が興味のあることや、好きなことがあっても、決められたこと、言われたことをやりましょう」です。

日本の、私たちが受けてきた教育そのものです。

言われたことを、言われた通りに、やりなさい。兵隊を作るための、指示された通りのことを正確に遂行させるための教育です。余計なことはするな。学校と受験勉強以外のことに興味を持つな。個性を持つな。



幼稚園	……	言われたことを、言われた通りにやりましょう。
小学校	……	言われたことを、言われた通りにやりましょう。
中学校	……	言われたことを、言われた通りにやりましょう。
高校	……	言われたことを、言われた通りにやりましょう。
大学	……	個性を持ってるやつカッコいい！
社会	……	で、キミは何をしたいの？

無理ですよ。

20歳まで言われたことを言われた通りにやることを強制されてきた人間が、いきなり個性を持ったり、何かに興味を持ったりできるわけないですよ。そんな力、とっくに刈り取られてしまっています。興味を持ったものがあったとしても、腕をひっぱられ、大事にしてもらえないのですから。

おそらくこれ、どこの家庭でも起こっているかと思います。

ですので、伝えます。

お子さんの好きなもの、大事にしているものを、親御さんは大事にしてあげてください。待ってあげてください。今はしょもない、たとえばポケモンなどであっても。そこで「興味を持って何かをすることの楽しさ」を味わえれば、お子さんは将来、自分で何か自分の興味のあるものを見つけられる力を保ったまま、イキイキと生きられるようになります。それが自己肯定感を持った人間です。



お子さんに接する目的は何でしょうか。

私の場合は「人生を自分らしく豊かに生きる力を育むため」です。

ご家庭によってちがうかと思いますが一般化して言えば
「お子さんが幸せに生きられる力を育むため」かと思います。

どうかこの目的を忘れずに、お子さんに接してください。

ただ、現実として夕ご飯の時間に間に合わない、などがありましたら、それは中断してOKです。すべてに付き合うことはできませんし、するべきでもありません。お子さんの時間が大事なように、親御さんの時間も大事です。断固として、あと3分経ったら行きましょう。などと約束をして行ってください。(いきなり腕をひっぱるのはナシです。心の整理がつく、猶予の時間を与えましょう。) それでもぐずるようなら叱り、それでもぐずるようなら怒りの感情をのせて叱ってよいです。最後は強制的に移動して良いです。

【とはいえ】

おそらくここまでお読みになった保護者様の多くは、身に覚えがありすぎてできていない自分に直面していることかと思います。

わが子になんてことをしていたんだ！ という方が大半ではないでしょうか。

が、それでOKです。

育児やお子さんの将来のことばかり考えているわけでも無いですし、情報が与えられてきませんでした。

書いている私でも、すべて完璧にできているわけではありません。風呂場で何度言っても水をかけてくる息子にイラッとして突き飛ばしたこともあります。



完璧な人間などいませんし、お子さんは思い通りには動きません。

それが人間です。それがイヤならロボットにロボットを育てさせれば（作れば）良いことになってしまいます。でも私たちは人間であり、そばにいるのは人間なのです。

うまいこといきません。それで当たり前です。

正直、お子さんが生まれてから2歳くらいまでって記憶を失うくらい大変ですよ。寝ないし食べないし散らかすしオムツ変えなあかんし病気になるし健診やら予防接種やら。自身の身体も万全でないし。そんな中で家事も？ ご家庭によっては祖父母の介護も？ こんなに大変なの！？ 仕事を続け、育児の主体とならなかった私でさえ大変だったのですから、お母さま、さらにごきょうだいを育てていらっしゃる方はもう天変地異くらいの勢いだったのではないのでしょうか。幼稚園、小学生になっても、毎日あわただしい。中学生は思春期。

そんな中で、常に心に余裕を持ってお子さんに接することができるかという、まあ無理です。マザーテレサレベルの聖人か、周囲のサポートが万全（配偶者や祖父母や近所や地域の理解があり協力的）でかつお子さんの生まれ持った性格として育てやすいタイプであればいけるかもしれませんが、普通無理です。



ですので、いろいろ反省もあるかと思いますが、OKです。

そんな自分を許してください。

自分で自分を許せなくても OK です。私が許します。

お母さん、お父さん、いつもありがとうございます。十分にやっただいております。

中絶や虐待、育児放棄が社会問題になる中、精一杯お子さんを愛しできることをしてくださっております。充分です。ありがとうございます。

恐ろしいくらいの苦勞をしてきましたね。がんばりました。

力を抜いて大丈夫です。知ったことを活かして、ゆるりと、少しずつやっていきましょう。

最後です。

【心を成長させるもの】

身体は何によって育つのか。これはざっくり言って「食べたもの」と「運動」です。

1つしかない大事な身体。健康で長く生きるために、食べるものには気をつかいますよね。おいしくて、栄養のあるものが良い。添加物が入ってないものを選んだり。もちろん腐ったものなんか、食べません。悪いものは、身体に入れないようにしますよね。飲み水は市販のミネラルウォーター。



運動も、します。まあ、大人になると運動しなくなったりしますが、適度な運動が丈夫な身体を作るのはまちがいありません。

では、心は何によって育つのか。これはざっくり言って「言葉」と「体験」です。言葉というのは、実際の言葉だけでなく態度で表現される言葉も含まれます。

体験は、日々の活動です。どこに行って、何をして、どんなことを感じたか。

良い言葉（愛してるよ。大好き！ がんばってるね。〇〇したんだね。ありがとう。

等)はお子さんを健やかに育てます。

悪い言葉(何やってるの! こんなことも知らないの? はやくしなさい!等)はお子さんを病気にします。

おいしい言葉をかけましょう。悪い言葉、添加物の入った皮肉な言葉、腐った言葉は、かけないようにしましょう。お子さんは、受け取った言葉その通りに、育ちます。

食べ物の添加物を気にすること以上に、とは言いません。ただ、それと同程度の注意深さをもって、言葉を与えてください。たまにはジャンクフードも良いですが、そればかりもね。



「はやくしなさい!」と言いたくなったら、「〇時までには間に合わないといけないから急いでもらっていい?」と言いましょ。良い商品を選ぶ。

「こんなことも知らないの?」と言いそうになったら、そのとき自分はお子さんに何を伝えたいのか、何を望んでいるのかを考えてください。お子さんをバカにすることで自分のイライラを解消したいのか、単純に疑問なのか。さらに、それを受け取るお子さんはどう思うだろうか? と考えてください。受け取る側は「あなたはバカだね」というメッセージを受け取ります。「あなたはバカだね」ということをお子さんに伝えて、どうしたいのかを考えてください。伝えない方が良くと判断したら、その言葉はしまっておきましょう。身体に悪いものは、与えない。

良い食事と同じように良い言葉。適度な運動と同じように適度な体験。これを生活に取り入れるよう、意識してみてください。(あまり気負わずに!)

そしてお家の方の、特に夫婦の関係が良く、精神的に落ち着いていることが大切です。諸事情おありかと思いますが、お子さんのために、気になっていることは話し合いをしてすり合わせをしてください。不満や希望はお互い伝える。お子さんは、ご両親の通りの姿になります。お子さんになって欲しい理想の姿を、その身で体現してください。



☆おわりに

長く長く書いてしまい申し訳ございません。おつかれ様でございました。読んでくださり、本当にありがとうございます。

ガリレオサイエンス教室は、理科実験活動を通してすべての人が自分らしくイキイキと豊かな人生をすごせるようになることを目的に、活動しています。



この活動を通し、日本中、世界中の人を幸せにするための場です。

お子さんの成長を全力でサポートいたします。ただ、やはり一番大きな成長の場は「ご家庭」です。たくさんの子育て本に載っている内容であり、今更ではありますが、保護者さまにはぜひ、お子さんとお話しする時間をたくさんたくさんとっていただきたいと思います。実験の内容でも、学校のお話でも。保護者さまに話を聞いてもらうことで、お子さんは知らず知らずのうちにさまざまな力がついていきますし、何よりお子さまが心の中に「ぼくは（わたしは）お母さん（お父さん）に愛されている！」という最上の価値のあるものを見出すことができます。時間の無い中で、本当に大変とは存じますが、よろしく願いいたします。

ガリレオサイエンス教室も、まだまだ理想に現実が追いついていない部分が多々あります。お気づきの点ございましたら、いつでもお申し付けください。日々努力して参ります。今後とも宜しくお願い致します。

文責：瀧口 幹浩



本のご紹介。

おススメの本です。お子さんへの愛し方がすーっと心に落ちてきます。とても読みやすい本です。

働くお母さんに特におススメです。

お父さんもお読みくださればと思います。

「子育てハッピーアドバイス」

明橋大二 著 1万年堂出版



