

令和3年3月1日発行
(毎月1回1日発行)第505号

2・3

令和3年/2・3月号
No.505

日本 月刊 教育

特集 ● 人を育てる



公益社団法人日本教育会

Japan Education Corporation for the Public Interests

08 特集

人を育てる

08 要求し、提供もして実践(や成長)を見届ける

宮川 八岐

12 「職員室」と「アフター5」が育つ場に

岩瀬 正司

16 叱らない子育てを

みつはし あきこ

04 巻頭インタビュー

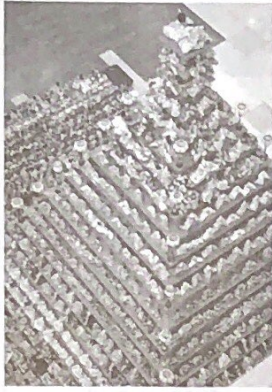
教師も子どもも保護者も行政も共に「気持ちいいIT体験」を

沢渡あまね

06 提言

06 「心のいまいち状態」の改善を
07 大きな目的・目標を持てる教育を

久保田浩也
松井 武久



表紙写真
日本一シリーズ
「日本一高いピラミッドひな壇」(埼玉県鴻巣市)(31段、高さ7m。1800体を超えるひな人形が飾られる)

連載

20 がっこう はじめて ものがたり

感謝と別れと旅立ちと「卒業式の歌」 加藤昌男

22 発達障害について理解を深める

発達支援の今後の課題 半澤嘉博

24 変わるゲームの世界

ボードゲームで学ぶ読権の仕組み 小野憲史

25 教師に読んでほしいマンガ10選

『アノネ、』 竹内美帆

26 プロムナード霞が関 合田哲雄

27 教育長だより 室之園晃徳

28 教員のメンタルヘルス

相手の身になってじっくり話を聞いてあげられる子どもに 宮下研一

29 北から南から

子どもの成長を育むために

〔附属幼稚園での勤務経験を活かして〕

ひろば

30 「令和の日本型学校教育」の構築を目指して

教育をめぐる動き NEWS DIGEST

34 国の動向・地方の動向・各種団体の動向
編集後記

叱らない子育てを



ライフコーチ
みつはし あきこ

東京都在住。18歳、16歳、6歳の3兄弟の母。幼少期、父親がアルコール依存症が原因で両親が離婚。父親の虐待も経験した。離婚・再婚の過程でライフコーチングを学び、4年前に起業。国際コーチング連盟アソシエイト認定コーチ、ライフコーチワールド認定ライフコーチ、日本親子コーチング協会認定コーチなど。

私は、コーチングや教育現場での講演活動を通じて、「自分を信じ、人を信じ、自分の人生を生きる」ことを応援してきた。誰かのためではなく、自分のために、自分の人生を生きることができるようになると、依存も、孤独も、いじめも、自殺も、虐待もない、そんな優しい世界がつくれると信じて、活動している。

これまで、教育機関向けでは、学校の職員向けや児童生徒向けのほか、保護者向け講座・講演・ワークショップなどを実施してきたが、ここでは東京都内の小学校で実施した保護者向け道徳地区公開講座「親子の自己肯定感を高めるコミュニケーションとは？」について紹介したい。このような内容が「叱らない子育て」につながるかと考えているからである。

「自己肯定感」を勘違いしていないか

当初は1学年から6学年の児童の保護者全体を対象に講演する予定だったが、コロナ禍のもとで、低学年・中学年・高学年と3回に分けて、人数を少なくして距離を確保して、保護者会の前に家庭での子どもとの関わりをサポートする目的に対面形式で実施することになった。

このため、講演内容を低・中・高学年向けにカスタマイズして、「親の声掛けに対してイライラしたり、本音を話してくれなかったりする子どもたちとのコミュニケーションの取り方」を中心にした話とした。

各学年のテーマは「親子の自己肯定感を育てるコミュニケーション」とした上で、低学年は「安心の土台を作る」、中学年は「ギャングエイジ」、高学年は「自立していく」をポイントにして声掛けの具体的な例を交えて話をした。今回は、「親子の自己肯定感」をテーマ

としたが、実は「自己肯定感」については、保護者の側で勘違いした受け止め方を時々、耳にする。例えば「自己肯定感の高い子どもは、自意識過剰になりませんか？」という質問を受けることがある。その保護者は「自己肯定感」を「自分は何んでもできるんだ」という一面でのみ捉えている。また、保護者からすると、子どもの「ジコチュウ（自己中）」や「わがまま」な側面を「悪いこと」と否定的に見ている方が多い。そのため、自己肯定感を高めると「ジコチュウ」や「わがまま」を助長することになるのではという捉え方も少なくない。

そこで、講演の最初に自己肯定感を説明するときに、自己肯定感でいう「自己」とは、何がができることだけではなく、できないこと、ダメなところも含めての「自己」であり、そのような自分を肯定していくという感覚である。自意識過剰や

「わがまま」という捉え方とは違ったものであることを最初に強調するようにしている。

これは、「自己肯定感」だけでなく、「自己受容」「自尊心」などにおける「自己」の捉え方でも共通している。その際にポイントとなるのは、「条件付」ではなく「存在そのもの」を認めるという視点である。「条件」というのは、例えば、「逆上がりができる」とか「100点が取れた」など、「○○ができたら」という条件を付けて認めるのではなく、できない自分も含めて自分を認める、存在そのものを認めることが大切になってくる。

人間の一生を考えると、生まれてから死ぬまで、切り離せないのは「自分自身」である。他人から「こんなこともできないのか」「かっこ悪いよ」などと否定されても、最後に自分が自分を否定することにならない限り、自殺などを選ぶことはないはずである。

もう一点、今回の講演テーマを「子ども」の自己肯定感」とせずに、「親子の自己肯定感」としたことの意味を説明するようになっている。保護者会前の30分という貴重な時間を割いて、話を聞きにくる保護者は、少なくとも「子ども」のコミュニケーションをうまくとれるようになり

たい」という思いを持って参加してくれている。そのように「子ども」の関係を少しでもよくしたいと願っている自分自身」をほめてほしいと私が話すと、涙を浮かべる保護者もいる。自己肯定感はずいぶん必要であり、「親子ともども」で自己肯定感を育てていくような関係が求められているのである。保護者が自分を否定的に見ていると、それは子どもにも伝わる。子どもの自己肯定感を育てたいなら、保護者自身が自分を大切にすることが重要なのである。

幸せの3原則

自己肯定感の捉え方や「親子」の自己肯定感を育成することの必要性を理解してもらった後に、アドラー心理学という「幸せの3原則」をベースにして、より分かりやすい形として①自己受容②他者信頼③貢献感について説明するようにしている。

「自己受容」は、自己肯定感と同じで、マイナスに見えることも含めて自分の存在を認めることである。「他者信頼」は、人を信頼できることにつながる。人からほめられても「何か裏があるのでは」と感じてしまう人は、自己受容ができてい

ないことで、他人を信頼できない状態にある。また「貢献感」は「誰かのために役に立っているという感覚」で、こうした感覚が土台にあることで、他人から「ありがとう」と言われると、人は素直に嬉しい気持ちになる。

子どもの視点から言えば「自分は生きていて良かった」とか「誰かの役に立っている」と思えるようにしてあげることが大切になってくる。例えば、お母さんがしている食事の手伝いを子どもがしたいと行ってきた時、「手伝ってもらおうと時間がかかるな」と思っても、子どもができることをお願いする。この「貢献感」や「貢献欲」を育てる活動の内容は、年齢や本人の意欲などによって、変わってくる。このように、子どもが幸せを感じる3つの原則は、大人の前向きな関わり方によって育てていくことができる。

逆効果の言葉掛け

次に、保護者の前で、参加していただいている管理職の先生などにも協力してもらおう。具体的には「子ども」役になっていただいでいて、親から子どもへの言葉の投げ掛けの実演をしている。例えば「ほら、またそうやってわがままを言う」「なんでいつもそんなわがままを言う

の?」「だからそれがわがままって言うてるじゃない」などと、保護者が子どもにいいそうな言い回しで私が保護者役となって、子ども役の先生に注意をする場面である。それを参加している保護者の方に見ていただいて、どう感じたかを指摘してもらおうと「子どもを余計、追い込んでるように感じた」「逆効果になっている」などの意見が出てくる。しかし、「家庭でそのような言葉掛けをしていませんか?」と聞くと、「やってしまうかも」という素直な反応があった。

人は、他人に対して、「直してほしい」と思っていることを指摘しがちである。これはアドラー心理学でいう原因論的な見方であるため、過去の原因を見つけて「ここが悪い」「ここも悪い」などと指摘することになる。「直してほしい」と思っていることを指摘しているのに結果として追い込んだり、逆効果になったりする。では、どうすべきだったのか。まずは、「直してほしい」ところではなくて、その反対の「ほめるところ」を見つけて、言葉掛けをしていくようにする。例えば、「わがまま」ではなく「思いやり」のある行為などを見つけて、それを子どもに伝えていくようにする。「減ってほしい」ことではなく反対に「増えてほしい」こと

を子どもに伝えるのである。「今日は、○ができたね」「友だちにおもちゃを貸してあげて、優しかったね」などと指摘していくと、結果として思いやりのある行為が増えていく。また、子どもの良い点を見つけられる自分自身への自己肯定感も高まる。最初はハードルを低くして、少しでも良いところを見つけてほめるのがコツである。

子どもからすると、悪い点を指摘されても「どうすればよいのか」が分かりにくいのに対し、「ここがいいよ」と言われたら「こうしたら喜ばれるのか」と分かりやすいからである。

他にも、子どもへの言葉掛けは「否定文」ではなく「肯定文」で伝えるのがポイントである。例えば「走らないで」は「ゆっくりあるこうね」などと言い換える方が、受け入れやすい。こうした、ちよつとした言葉掛けのコツを知っていると「叱らない子育て」につながるのである。また、こうした対応が「自己受容」「他者信頼」「貢献感」を高める好循環につながる。

過去の問題点を指摘する「原因論」から、こうなつてほしいという未来を語る「目的論」への転換が必要なこと、条件付ではなくて存在そのものを認めることの

大切さを話した後には、私は、保護者自身が自分に条件をつけていないかを問い掛けるようにしている。「このような親でないといけないのでは」などと、いろいろな条件をつけるのではなくて、マイナスも含めて子どもの存在を認めるのと同じように、「良い親より幸せなママパパに」と、保護者自身が自分の存在を認めることが大切と話している。

最後に、講座では、子どもの話を聞くときの「傾聴」のコツとして、目や耳、身体の使い方や子どもの言ったことを「オウム返し」すること、話す内容は子どもが8割、自分は2割とすること、一言目は「でも」「だって」「どうせ」ではなくて、「そっか」で一度受け入れること、相手への評価や命令ではなく「アイ・メッセージ」(自分はこうしてもらえると嬉しい、など自分を主語にする)などを伝えられている。

そして、保護者の方への最後のメッセージとして「自分が子どもだった時のことを思い出してください」と話すようにしている。子どもは失敗するものである。その時に一方的に責めるのではなく、「失敗した時こそ、子どもとの信頼関係を深めるチャンス」と考えてほしい。

絵カードで気持ちを伝える工夫を

日本親子コーチング協会では家庭で親子がコミュニケーションを深める場合などに使う「ピットインカード」(写真)の紹介本を出しており、学校などでのコーチングの指導などでツールとして活用している。ウサギが主人公のさまざまな場面の絵が表示されており、子どもに自分の今の気持ちを説明してもらおう時に、言葉では難しくても「自分の気持ちに近い絵」を示しやすくなる。絵カードは、自分の気持ちを言葉で表現するのが苦手な子どもでも選べるし、どんなカードを選んでも、それに賛同したり、否定したり



しないで、子どもの気持ちを受け止める。例えば、その日の朝の気持ちを聞いた後、「今晚、寝るときはどんな気持ちでいたか?」と聞いている。その日の朝の気持ちを示す

カードと、寝るときはこんな気持ちになりたいというカードを見ながら、自分の気持ちを変えたいために何をしたらよいかを考えてもらう。コーチの間では「夢を叶える作戦会議」と呼んでおり、「じゃ、何からやっというか」「他にもできることある?」「他の人の力を借りられるかな?」などと、整理しながら、その子どもも選択することを勇気づけたり、視野を広げることにつなげている。

この絵カードを家庭で実践している親子もたくさんいる。例えば、サッカーの試合で落ち込んでいる子どもの気持ちを絵カードで示してもらって、「どんなふうになりたいか」を問いかけることで、親子の気持ちを通じ合ったり、新しい前向きな気持ちに切り替えることができたという。

絵カードは親子のコミュニケーションを深めるツールの1つだが、コーチングの手法は、さまざまなコミュニケーションを深めることに活かすことができる。先ほど紹介した否定形から肯定形への呼び掛けも、さまざまな分野で応用することができる。

例えば、保護者向けの講座でも、ネーミングなども工夫するようにしている。「イライラしない子育てを」ではなくて

「イライラしても子どもにあたらないママになる」というタイトルにするだけで、日常生活の中で、つい子どもに対してイライラしてしまっていた自分も否定することなく、何ができるかを前向きに考える機会にしたいと参加してくれた保護者がいた。

考えてみると、だれでも子育てに限らず、イライラすることは経験する。特に子育ての中で、子どもに対してイライラしても、それは「当たり前」の感情と言える。「イライラしてはいけません」という否定形だと、「自分には無理だ」となってしまう。ただ、そのイライラする気持ちの背後には「こうあってほしい」という自分の価値観が隠れていることが多い。イライラする自分を否定することなく、それを認めた上で、イライラする自分自身の気持ちを冷静に探っていくと、その思いの中に子どもへの願いがある。そのことに気づくだけで、結果としてイライラした気持ちが自然に収まることがある。先ほどの否定形ではなく肯定形で伝えることや、アイ・メッセージなども含めて、ちよつとした言葉掛けのコツや考え方の転換が、子育てを楽しく、豊かなものにすることを知ってほしいと思う。