

より良い親子関係講座

NO 67

みなさま、お元気ですか？

今年度は昨年からの引き続きを含めると15名の方がリーダー養成講座を受講されました。また6月から2名受講、9月からは4名の受講希望者がいます。これから多くの新しいリーダーが育ってくれると思うと、APの未来に光がさすような気がします。

私は今年の3月末まで、福岡県立ももち文化センターで「アクティブ・ペアレンティングの親育ち講座」を6年間開いてきました。その講座に熱心に通って下さったお母さんがいます。講座で学び、家庭で実践することで子どもの変化を実感し、ご自身もリーダーになろうと決心された方です。30代の若いお母さんですが、このような若いお母さんがリーダー資格を取って、仲間をつくり、APの輪が広がっていくことが私の望みです。

私自身、APを受講してそろそろ30年、リーダーになって20数年経ちました。その間APを学んだ仲間でお互いを励まし合ってきました。仲間の励ましがあってこそ家での実践と同時に、AP講座を今日まで続けることができたと思っています。実践のおかげで4人の子どもたちはAPのゴールである「自立」にたどり着きましたし、コツコツとでも受講生の一人ひとりを大切にサポートしてきたことが、リーダー養成講座にもつながってきたと思っています。一時は、もっとたくさんの人に知って欲しいとの焦りもありました。けれども、爆発的な広がりを望むよりも、一步一步確実にAPを広げていく方が、長いスパンでAPの良さを実感していただけるのではないかと思うようになりました。ですから今後も今までのように継続して一人ひとりの親に、丁寧に、APを伝え続けたいと思っています。

私はAP講座を開くことは、「AP講座で受容・共感された良い体験をふまえて、家庭で自分の良い体験を子どもに再現させることで親子が育っていく」と考えています。ただ単に、APの内容を伝えるだけではなく、リーダーが「親をありのままに受け入れ、気づきを促す」ことが大事だと思っています。そのためには安心して自分の間違いや失敗を話せる場所、あるいは甘えられる居場所としてのAP講座、学びの場である講座、そして講座で得た情報を自分のものとして実践できる講座であってほしいです。このように考えるとAP講座は「帰属・学習・貢献」そのものなのです。だからこそ講座を受講すると親が成長していくのでしょうか。もちろんリーダーも多大な恩恵を受けていますが・・・。

さて、「これから講座を開いてみようかな～」と思っておられるリーダーにアドバイスですが、APリーダーはポプキン博士が言われるように子育ての専門家ではありません。単なるAP講座を進めていく上での進行役にすぎません。船を進める船頭さんと思っていただけるといいでしょう。（そう思えば気が楽でしょう）船の行き先は1章から6章まで。受講者にテキストを理解できるようにわかりやすく説明すること、受講者の話をよく聴き勇気づけること、それがリーダーとしての役割です。APが大好き、APを学び、共に成長したいという気持ちさえあれば講座を開くことはできます。どうぞ、勇気をだして、講座を開きましょう。

Hello Friends: Parenting in 1894

Recently I noticed an old book on a library shelf called *How John and I Brought up the Child*. It was written in 1894!

I was fascinated by the age of the book and thought it would help me understand the thinking about child rearing when my Grandmother Ethel was ten yrs. old. I am now writing her mother Addie's story. Maybe I could catch a glimpse of Addie's parenting philosophy, I thought.

So many things have changed in 120 years: the relationship between husbands and wives, the different vocabulary used then and now. Yet, the underlying ideas, such as respecting the child were surprisingly similar to those in AP.

In 1894 women did not seem to have as strong a self-identity nor as much confidence as we see in women of today. When the author submitted her book, she listed the author as "John's Wife," rather than using her own name!

The author, Elizabeth Grinnell, considers her husband very wise and good. Indeed, throughout the book he is "gently" pointing out her mistakes in raising the child. She seems to adore him for it!

She says, "Flippant young wives declare to me that they 'never promised to love, honor, and obey, not they. Indeed they will obey no man.'

"I ask myself if love, honor, and obedience have faded from the domestic garden, for want of suitable soil wherein to grow. Is the atmosphere of affection so changed that we may smell no more the fragrance of such old-fashioned flowers? I wonder too, what will be the harvest of the twentieth century. Will the true order of marriage be laid aside like an old-fashioned gown? **And the children, what of them?**"

The paragraph above is an example of the flowery manner in which English was spoken a hundred years ago. (Sorry, Noguchi San; translation may be a challenge!) Elizabeth would probably consider us modern women as "flippant" in our attitudes. We have certainly changed in the 120 years since she wrote her book. I like to think our new freedoms and confidence are progress.

And those of us who believe in and share the principles of AP are trying to answer the question, **"And the children, what of them?"**

June Seat (APJapan Founder and Friend)



1894年のペアレンティング

最近私は図書館の本棚にあった『ジョンと私はどのように子どもを育てたのか』という古い本に目を留めました。なんとそれは1894年に書かれたものでした。

私はその本が書かれた時代に魅了されました。そして、私の祖母エセルが10歳だった頃の子育ての考えを理解するのに役立つだろうと思いました。今、私はエセルの母アディーの話を書いているところなのです。ですからもしかするとアディーの子育てにおける哲学を、かすかにでも掴むことができるかもしれないと思ったのです。

この120年であまりにも多くのことが変化しました。夫婦関係や使われる言葉の違いなど。しかし子どもを尊敬するというような基本的な考えは、驚くほどAPで謳われているものと似ているのです。

1894年、女性たちはそんなに強い自我も今日の女性たちに見られるほどの自信も持っていなかったようです。この本の著者も本を出版する際、自分のことを実名ではなく「ジョンの妻」と表現しているのです！

著者エリザベス・グリンネルは、夫を大変賢くて善良な人物だと思っています。本全体を通じて、子育てに関する彼女のまちがいを「優しく」指摘しています。それ故に、彼女は夫を尊敬しているようです。

彼女は次のように書いています。「軽薄な若い女性たちは私に“夫に対して絶対に、愛することや尊敬すること、従うことをしません”と宣言します。確かに彼女たちはどの男にも従わないでしょう。

私は自分自身に尋ねます。生育に適した土壌が不足して、愛や尊敬や従順というものが、家庭の庭から消えてしまったのでしょうか？ 愛の雰囲気は、古めかしい花からは香ることができないくらい変わってしまったのでしょうか？ と。またこうも思うのです。20世紀の収穫物は何だろうか。結婚の正しい秩序は、流行おくれのガウンのように脇に干されてしまうのでしょうか？そして子どもたちは、いったいどうなるのでしょうか？」

上記の段落は、100年前に話されていた英語の、美辞麗句を連ねた様式の例です。(野口さん、すみませんね。訳しにくいかもしれませんが・・・)エリザベスはおそらく私たち現代女性の態度を「軽薄だ」と考えたようです。彼女が本を書いたから120年の間に私たちは確かに変わりました。私は、新しい自由と自信は進歩であると考えたいと思います。そしてAPの理念を信じて分かち合っている私たちは、この「そして子どもたちは、いったいどうなるのでしょうか？」という質問の答えをご一緒に見出したいと思います。

APジャパン創設者、友人 ジューン・シート

訳：野口 紀子

初めての講座を経験して感じたこと

福岡市リーダー 磯部 一恵

リーダーとして初めて開催したAP講座が、先日終わりを迎えました。まずは受講者の皆さんに「ありがとうございました！」と、感謝の気持ちを伝えたいです。

星一郎さんの著書を数冊読み、アドラー心理学的子育てについて知りました。もっと深く学んでみたいと思った時、APの存在を知り、AP講座を受講。受講し、私自身がAP的子育てで育ってきたことに、気が付きました。

”子どもと親は平等である”という考えを持ち接してくれていた母。自分の意見を伝えることの大切さ、そしてその機会を作ってくれていたこと、マイメッセージで自分の考えや思いを伝えること、全て母から教わったことでした。今、私が自己肯定感を持つことができているのは、母がAP的子育てをしてくれたお蔭だと、改めて感謝をしています。

自己肯定感を持つことができない人が増えている現代。どうすれば、自己肯定感を持った子どもに育てられるのかと、悩んでいる親は多い。そんな方に、APを知って欲しいと思いました。

私はモンテッソーリ教育の国際免許を持っています。この年（月）齢に合ったサポートが何かを知っていることで、親の不安は減り、焦ることなく心に余裕を持って子育てができる！と自分自身の子育てを通して実感しています。”知っていれば、行動することは難しくない”ということも。

リーダーとなり、自分自身が育ってきた環境、私自身のモンテッソーリ教育とAPでの子育てを、講座を通してお伝えしていくことで、自己肯定感を持った親子を育てるサポートができるのではないか、そう思うようになりました。

リーダー資格を取得後、すぐに講座をスタート！テキストの内容を、より分かりやすく伝えるにはどうすれば良いかを考え、自分なりに資料をまとめて準備しました。その中で、自分自身の理解がより深まっていくこと、回が進むごとに変化していく受講者の皆さんの様子に、喜びを感じていました。

「どうすれば良いのか分からない！」という悩みが、
「こうすれば良いって分かっているのに、それができない！」
という悩みに変化し、さらに
「自分の対応が変わったことで、子どももドンドン変わってきました！」
という喜びへ！！

その変化、成長をサポートできたこと、傍で見守らせて頂けたこと、全てが私の喜びとなり、励ましとなりました。

感想用紙を見ることで、受講者の皆さんの理解度は当然のこと、自身の子育てに対する気づきや意欲を感じることができました。受講者の皆さんの感想は、まさに私への”励ましの手紙”！！

これからも、受講者の皆さんからの”勇気づけ”を頂きながら、母親が子育てを楽しみ、自己肯定感を持った子どもを育てていくサポートをしていきたいと思えます。



APと私の人生

APと出会って16年以上が過ぎようとしている。気が付いたらAPは子育てだけではない、人生の大きな指針となっていることに気付く。

そもそもAPを受講したのは、親子の関係は鎖のように受け継がれていくと聞いたからである。APを学ぶことで親とのマイナスの関係をここで解消し、子どもとの新たな関係を築いていきたいと思ったからである。

APを学びながら、さらに色々な学びを通して、私は母との関係を見直していく機会を得た。人生の中で起きる様々な出来事は、解消されていない親子の関係がもとになっている場合もあるようだ。親と子の関係は本当に深い。そして、奇しくも昨年から母と同居することになった。もしAPと出会っていなかったら実現していなかったことかもしれない。同居したとしても、母との日常生活にきりきりとした日々を送っていたかもしれない。

母を迎えるにあたり、気が付いたらAPは家族の中に深く浸透していたことを改めて感じた。ファミリーミーティングで母を迎えるためのサプライズ計画もあつという間に決まり、あつという間に驚くほど各自が動いた。日常の生活の中、もちろん色々なことは起こるけれども、家族のそれぞれが母との間でみせるかわりはAPに根付いていると感じることがとても多い。

親子の関係は自分と自分の子どもとの関係だけでなく、自分と自分の親との関係もそうである。そして子どもの成長に応じて、関係は様変わりしていく。その中でAPは人生の指針となり、人との関係づくりのベースとなる。APに出会えたことに心から感謝である。そしてAPをベースとして人生を生きておられる素晴らしい先輩方との出会い、励ましのおかげで、私もそうすることができているのだと思う。

お釈迦様はアーナンダー(阿難)にこう言っている。「人生は100%出会いで決まるんだよ」と。本当に出会いで人生は大きく変わる。これから先もAPとの出会いで多くの方が素晴らしい人生を築いていかれるように少しでも貢献していきたい。

最後に、最近教えていただいた「手紙～親愛なる子どもたちへ～」の詩を紹介したい。年老いていく親に対して、どんな気持ちで関わっていけばよいかが見えてくるように思う。APとの出会い、皆様との出会いに心からの感謝をこめて

横浜市トレーナー 中瀬 順子



八王子トレーナー西川さんから伺った、 ちょっとステキな話！

受講生のお母さんが子どもを駅まで迎えに行きました。待っても、待っても子どもは駅に到着しません。お母さんはだんだん心配になったり、不安になったり・・・。

待っている時間がだいに長くなってくると、今度はイライラして、腹が立ってきたそうです。「こんなに待たせたまま、何の連絡もしないなんて、許せないわ！」このままだと子どもの顔を見るなり、怒鳴りそう！・・・。

その時、お母さんは講座で学んだ「行動のサイクル」を思い出しました。このまま怒りの感情を子どもにぶつけてしまったらまずい～。悪いサイクルが回っていきそう。そこでお母さんは考えました。そして、子どもに言いました。「心配したわよ。遅くなるのなら、お母さんに連絡して欲しかったわ」と。すると、なんと、子どもが「ごめん！」と素直に謝ったそうです。これにはお母さんもびっくり！

後日、お母さんは嬉しそうに「講座を学んでいて良かった！」と西川さんに話して下さった、ということです。

手紙 ～親愛なる子どもたちへ～

原作詞:不詳 日本語訳詞:角智織 日本語補足詞:樋口了一
作曲:樋口了一 スtringスアレンジ:本田優一郎

年老いた私が ある日 今までの私と違っていたとしても
どうかそのまま私のことを理解して欲しい
私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい
あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても
その結末をどうかさえぎらずにうなずいて欲しい
あなたにせがまれて繰り返し読んだ絵本のあたたかな結末は
いつも同じで私の心を平和にしてくれた
悲しいことではないんだ 消え去ってゆくように見える私の心へと
励ましのまなざしを向けて欲しい
楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのをいやがるときには思い出して欲しい
あなたを追い回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて
いやがるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを
悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい
いづれ歯も弱り 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない
足も衰えて立ち上がる事すら出来なくなったなら
あなたが か弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように
私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい
あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけど
私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい
きっとそれだけでそれだけで 私には勇気がわいてくるのです
あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい
あなたが生まれてくれたことで私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔でこたえたい
私の子どもたちへ
愛する子どもたちへ



福岡市トレーナー 鶴田 明子

福岡県民生協『LPA※1の会』のご協力のもと、AP集中講座を4月18日(土)・19日(日)の2日間で行いました。朝の9時半から夕方5時までの長時間講座で、事務局2名を含む10名の方に受講していただきました。

集中講座としては、初めての大人数だったので、仲間のトレーナーやリーダーさんにもアイデアをいただき、事前準備にも時間をかけました。おかげで2日間はとても充実したものとなり、参加者の中から「リーダー研修を福岡で受けます。」という方も現れました。今後、北陸地方にAPが広がっていく気配に、大きな喜びを感じています。こんなふうに、各地域でAP講座が開催され、リーダーが増え、日本全国にAPが広がっていくことを願ってやみません。

※1「LPA」とは、ライフプランアドバイザーの略。生協内で活動するFP(ファイナンシャルプランナー)。



NPO法人アクティブ・ペアレンティング共育サポート

「ガミガミ言わずに育てる方法」というタイトルで、10月より5回シリーズでワークショップを行います。その活動に対し、福岡市NPO活動推進補助金18万円を頂くことになりました。これまで、1回完結でガミガミへの対処法をお伝えしていましたが、今回は5回を通して学びを深めて頂こうと考えて企画しました。現在は、少しでも沢山の方々に目に留めて頂けるよう、タイトルや広報の方法の見直しを検討中です。

また、東区の妙法寺では12月まで毎月ワークショップを行っていきます。お御堂で行うワークショップはとても落ち着いた雰囲気、参加者同士の距離も近く、みなさんがとても和んでリラックスして帰っていかれます。もっと活動をアピールできるように、今年度は広報活動についてしっかり学んで、見直し、チャレンジしていきたいと考えています。

理事長 佐藤 由美

～関東エリアのリーダー研修会報告～

5月30日(土曜日)と5月31日(日曜日)の両日に東京都中央区立女性センターブーケ21にて研修会を行いました。参加者は5月30日は7名+2名(懇親会のみ参加)31日は4名でした。初めて参加された方もあり、お会いできたことがたいへん嬉しかったです。皆さま、お忙しい中にほんとうにありがとうございました。

参加されたみなさんの中には専門的なお仕事をされている方もおられ、情報交換もできて、講座を深く理解するためにおおいに役立ったのではないかと思います。

また今回は31日の研修会が終わって、群馬県の草津に向かいました。草津のリーダーである松村さんをお願いをしまして、7月1日午前10時から草津でのAPのつどい(これまでAPを受講した方々)との座談会に参加するためです。「草津へ行きたい。APを受講した方々に会いたい!」と、半ば押しかけ女房さながらの申し出にころよく応えていただき、願いが実現しました。松村さんに心からお礼申し上げます。ありがとうございました。

なお福岡での秋のリーダー研修会は、今年はお休み致します。



APジャパン代表野中さん、副代表佐藤さんと野口さんがなんと草津へ!

嬉しさと共に、この時間が有意義なものになるように、と私は祈るような気持ちでした。「講演会」ではなく「座談会」ということでお三方の思いと共に参加者の思いも共有し合える時間にしたいと思っていました。20名近くの参加者一人一人が自己紹介の中で「講座を受けてよかったことや課題」などご自分の思いを話してくれ、自己紹介だけで1時間以上かかりました。座談会の中では野中さん、野口さん、佐藤さんがそれぞれにAPのエッセンスとご自分の生き方の中でのAPの生かし方や課題をお話ししてくれました。AP初心者は、自己紹介での参加者の思いの中に「親として同じ思いを抱えていること」を見出し、APを長く学んでいる人は、お三方の言葉に「共感と気づきを深めること」ができたようです。

今回の座談会で、参加者同士が自分たちのつながりにあらためて気づき、また深めることができました。そして、自分たちの学ぶAPの素晴らしさと、それを学んでいる人たちとの見えないつながりを感じることができました。そして、今後の学びとさらなるつながりをつくることへの大きな勇気と励ましをいただきました。遠く草津まで足を延ばしてくださったこと、そして素敵な時間をありがとうございました。

草津リーダー松村 節子



草津町での座談会



座談会を終えて、皆さんとなごやかな雰囲気

講座のおさらいコーナー

受講中のあるお母さんが「勇気づけの大事さを学習したから子どもが学校から帰ってきたら勇気づけをしよう！」と思って帰ったそうです。ところが「子どもの顔を見ると、勇気づけのことをすっかり忘れ（途中で思い出したけれど）60点の算数のプリントを見て、延々と小言をいって子どもを責めてしまいました。ちっともうまくいかない。私はダメですね～」と嘆いておられました。

10回の講座ですが、まだ自分のものにならないうちに新しいことを次々と学ぶお母さんのほとんどが「わかっているけど、できない！」と言われます。AP学んでいるのにできない自分にガッカリしたり、情けなかったり・・・。「今日はダメだった!」「失敗した」「あとで気づいた」と。

学んだことを、すぐに実行できれば、何の苦労もありません。それに、すぐにできることもあれば、なかなか身につかないこともあります。人によって違います。わたしなんか、30年もやっているのに、「しまった! 勇気くじきになったかも・・・」と思うことがまだあるのです。たぶん、一生完璧にできるようになることは、不可能でしょう。日々の努力は惜しみませんが・・・。

そこで提案ですが、日々実行するために、次のように考えてみてはいかがでしょうか。

- ①できなくても、自分を責めたり落ち込んだりしない。「ま、いいか!」でやろう。
- ②気がついたらすぐにやり直すという気楽さでやろう。
- ③成功したときの満たされた気持ちを思いだそう。
- ④自分を信じて、希望を持とう。
- ⑤あきらめないで、繰り返し練習しよう。

要するに、習慣（なれ）にすればよいのですから、「今日一日の私の課題」として、意識して続けていくことが大切です。たとえば「月曜日は子どもの考えや気持ちを尊重します。ガミガミ命令したり、小言はいいません!」と、誓いをたてます。（できても、できなくても）そして火曜日は「今日は子どもが失敗しても、間違っているでも子どもを傷つけるような言葉はいわない!」。このように紙に書いて、今日の行動目標を立てると、忘れないのかもしれませんが。自分が「変わりたい」と思うことを、月曜日から1週間単位で繰り返し目標として行っていけば、少しずつ変化がみられると思います。毎日の、子どものための親の努力は、きっと良い親子関係のために役立つことと思います。

私たちが「変わる」ということは、「成長する」ということです。成長するためには少しの努力（繰り返し）や忍耐（がまん）が必要です。相手に変わって欲しいと思うのであれば、変わるのはまず「自分」。子どものための努力や忍耐なら、親にとってたやすいことではないでしょうか？

なぜなら、親は子どもを育てるとき、子どもにとってよくないことや、危ないことは避けて、子どもを護ってきたはず。それなのに毎日ガミガミと口やかましく怒ったり、子どものすることにいちいち口や手を出したり、子どもが話しかけると「今はダメ」「あとで!」と、親の都合で軽くあしらったりしていませんか。もしかしたら「子どものために」という大義名分で、親が一番子どもによくないことをやって、子どもを傷つけているのかもしれませんが。「子どものために」と本気で思っているのなら、今日から子どもにいいことを始めましょうよ。



“変化をもたらすには、それなりのエネルギーが必要なことは言うまでもない”

「いいことから始めよう スヌーピーと仲間たちからの生きるヒント」から

~~~~~APジャパンからのお願い~~~~~

☆ 講座が始まりましたらすぐ受講生の名簿をお送り下さい。その際には郵便番号とお

名前にふりがなつけてお送り下さい。

☆ 年会費はリーダー資格登録年会費(6,000円) トレーナー登録年会費(10,000円) となっております。受講生のリンク購読料は受講年度は無料ですが、次年度からも購読希望の方は年間2,000円になります。

☆ APジャパンの住所は今までと同じですが、住所内(事務所)には常駐しておりません。テキストの注文や受講生名簿の送付などのAPジャパンへのご連絡はできるだけ携帯電話あるいはメールでお願いします。

APジャパン事務所

☎：携帯電話：090-8391-3196

携帯メール toshiko-mama-718@ezweb.ne.jp

あとがき：

「厳しく育てないとダメな子になってしまう」 そのように思っている親は多いようです。ですが、子どもの「わがまま」や「かんしゃく」「言うことをきかない」等々・・・子どもの甘えを親がうまく受け止めると、子どもはのびのびと安心して生きていくことができます。また自分に自信を持つと共に、周りにも優しくなります。子どもにとって「甘えること」は、心の栄養みたいなもの。

ある本に、子どもの甘えには2種類あると書かれていました。一つは不安からくる甘え、もう一つは不満からくる甘えです。不安からくる甘えに対しては、全部叶えてあげることが大切で、不満からくる甘えは、その時々で対処するというものです。なるほど、と思いました。

子どもを甘えさせることで、子どもが自分は愛されているとか、愛された実感として育っていくのですね。10歳くらいまではじゅうぶん甘えさせてあげましょう！

孫の話ですが、寝る前にアンパンマンのビデオを見るのが大好きな1歳10ヶ月の男の子です。もう一度が2回、3回もアンパンマンのビデオをみたいとわがままを言って、お母さんから「もうダメ」と言われて大泣き。困ったな～、寝る時間は過ぎているし・・・。お母さんは早く寝せたい！けれど、「これでホントに終わりよ」と言って、もう1回だけの約束をしてビデオをみせました。すると、見終わったら満足したのか、自分でリモコンのスイッチを消して、ぬいぐるみを抱きしめて嬉しそうにスヤスヤと寝たというのです。後で、娘からのメールには「泣きつかれて寝るよりよかったのかな～。お騒がせしました。つかれた～」と書いてありました。子育てはホントにたいへん！毎日子どもとの真剣勝負ですから・・・。甘えさせるのも、親はつかれるよね～ おつかれ様です！



APP社のホームページ

<http://www.activeparenting.com>

APジャパンのホームページ

<http://www.activeparenting.or.jp>

「リンク」はAPジャパンの印刷物です。

© 2015 発行者 APジャパン  
代表 野中 利子

〒814-0111

福岡市城南区茶山2-2-5 (事務所)

電話：090-8391-3196

FAX：092-851-8606

[apjapan@activeparenting.or.jp](mailto:apjapan@activeparenting.or.jp)

「リンク」は年間4回の発行で2,000円です。