

より良い親子関係講座

NO 81

新春のお慶びを申し上げます。
今年もどうぞよろしくお願い致します。



今年も新しい年が始まりました。私はAPを学び今年で34年目になりました。これは私の人生のちょうど半分です！ふり返ってみますと、娘の子育てで悩んだことでAPと出会い、APのプログラムの素晴らしい効果に確信を持ち、尊敬するジューン・シートさんの信頼を得てAPジャパン代表になったことを、私は心から嬉しく、そして誇らしく思っています。長い間APを学び続ける中で、「私は何のために生まれてきたのか？」、つまり「人生が私に望んでいたこと」が、何となく感じ取れるようになってきました。これまで続けてこれたのはAPの魅力とAPを支えていただいたリーダーやトレーナー、受講生の方々のお陰です。心から御礼申し上げます。

APジャパンでは昨年10月に講座のテキスト第4版を出版しました。毎回2,000冊の出版をしていますので、これまでの受講生は6,000名弱になろうかと思えます。年間の受講生数は、120名から多い年は200名強ですので、まだまだという所でしょう。

増え続ける児童虐待、不登校、非行・暴力、薬物など、子どもが関わる問題をできる限り予防するためには、どのような対策が求められるのか。家庭教育、学校教育、地域教育などの大切さはもちろんのことですが、家庭における親教育もまだじゅうぶんだとは言えません。親をサポートする環境は決して良いとは言えないのです。とくにSNSやインターネット、スマホなどによる問題は、親が子どもの頃に経験したことのないことですので、対処の仕方に自信がなく、不安を抱えている親も多いようです。

幸いAPはどのような問題にでも対応できる優れたプログラムです。さまざまな問題を予防するために役立つ親の関わり方を学ぶことができますし、同時に、親が、一人の人間としての生き方や健全な心のありように気づく学びでもあります。私はAPを学んだことで問題の対処、さらに親子関係、夫婦関係、そして人間関係などに確実に役に立ちました。また、私自身が自分と向き合うことで人間としての大切な内面的なものを育ててもらっている様な気がします。親（大人）になって、心を育てていくことはなかなかできないものです。APは元々「人を育てる」ということを目的としていますから、親も育つのは、当然と言えば当然ですが。

近い将来、多くの事がAIに替わっていくでしょう。それによって、ますます人との関わり合いは難しくなっていくかもしれません。しかし、APで学んだように人とふれあい、共感し、勇気づけ、分かち合っていくことができれば、たとえAI時代になろうとも、きっと安心して人と、そして子どもと関わっていくことができると思います。私はそう信じています。

皆さま、今年もAPとともに歩いていきましょう！

♡ハローフレンズ✉♡

A Happy 2019 to You!

Greeting the New Year is such a special time in Japan, and I hope you have had a wonderful time with your Family and friends. May this be a healthy, happy year for you in your own Family and in your Active Parenting groups.

Here, we are living in a Winter Wonderland of snow right now. Of course that can have its downsides—12 hours without electricity for one.

Besides our personal lives, 2019 will bring some big changes in both the United States and Japan. You will experience a new Emperor when the Crown Prince takes his father's place. I hope that Crown Princess Masako is doing well and can assume her role as Empress.

I fear the changes in this country will not be so happy when the investigation on our crooked and mean-spirited president is presented and we must deal with him. He does not give up easily.

On a personal note I am still enjoying our retirement: began leading a book discussion at church yesterday, writing the stories of my ancestors for our family archives, and helping to provide nectar from flowers and the Milkweed needed to sustain the Monarch Butterflies. They fly from Mexico where they winter through the U.S. to Canada in the spring and then back in the autumn. A Number One priority is to exercise at Curves three times a week to keep away the potential aches and pains of the older years. I will be 82 in June.

Dr. Popkin is celebrating 35 years of Active Parenting. Shortly after he published his first program I taught it for the first time in Japan. Several years after that we got it translated and began APJapan. I'm proud of Ms. Toshiko Nonaka and all of you for the many classes you have led and the work you have done to keep AP flourishing for Japanese Families.

May this be a wonderful year for you and your AP Families. *Ogenki de!*

June Seat, APJapan Founder and Friend



幸せな2019年でありますように!

新年の挨拶をする、日本では本当に特別な時ですね。皆さんはご家族やお友達と素敵な新年を過ごされたことでしょう。皆さんのご家族やAPグループにとって、今年も健康で幸せな年でありますようにと祈っております。

こちらでは今まさに雪のウィンターワンダーランドの中で過ごしています。もちろん課題もあります。つまり1日に12時間は電気が使えないのです。

さて、私たちの生活に加えて、2019年はアメリカと日本の両国で何か大きな変化がもたらされそうです。日本の場合は、皇太子がお父上に代わって新しい天皇になられます。私は雅子妃が健康で皇后という役割を果たされるようにと願っています。

残念ながらアメリカでは、不正で悪意のある大統領に関する調査報告書が提出されます。私たちは彼に対処しなければならないということがあるので、あまり嬉しくはありません。大統領は簡単には諦めません。

私事ではありますが、私はずっと老後の生活を楽しんでいます。昨日は教会で読書グループのリーダー役を始めましたし、家族に資料を残すために自分たちの先祖の記録を書き始めました。また、モナークバタフライ（オオカバマダラ）の生命維持に必要な花とトウワタから摂れる花蜜を供給する活動を手伝い始めました。モナークバタフライは越冬するメキシコからアメリカを通して春を過ごすカナダへと飛んで、秋にまた戻ります。私が第一に優先していることは、老齢による体の潜在的な痛みを取り除くために1週間に3回カーブスで運動することです。私は今年6月で82歳になります。

ポプキン博士はアクティブ・ペアレンティングの35周年をお祝いしています。彼が最初のプログラムを出版したすぐ後に、私は日本で最初にAPを教えました。その数年後に日本語版ができ、APジャパンが始まりました。私は野中利子さんを誇りに思っていますし、多くの講座を開いてこられた皆さんと、APが日本の家族に広まるようにと継続してこられたことを、誇りに思っています。

皆さんと皆さんのAPファミリーにとって、今年も素晴らしい年でありますようにとお祈りしております。お元気で!

ジューン・シート APジャパン創設者、
友人 訳：野口 紀子

「母親の口ぐせ言いかえワークBOOK」の 作成に関する思い

AP講座を始め、各種子育てセミナーを開催する中で感じることは、言葉かけに悩んでいる母親が非常に多い！ということです。

子どもに伝えたいことが伝わらず、毎日のように同じ言い争いをしていたり、感情をぶつけ、子どもを傷つけていたり、イライラが募っていったりと、親子にとって好ましくない状況があることも分かりました。

そこで「子どもの自信とヤル気を育てる褒め方・叱り方セミナー」という、子どもへの言葉かけについて学ぶセミナーを始めました。褒め方や叱り方のポイントを知り、実践していくためのサポートとなるこのセミナーの内容は、「即実践可能で、即効果がでる！」と好評となりました。また、“このセミナーはAP講座の内容を軸にしている”と紹介することで、AP講座受講を決めて下さる方も多くいらっしゃいました。

「自分の口ぐせって意外と分かっていないし、なかなか直せない。口ぐせ言いかえ集とかを作って欲しい！！」と、ある受講者から言われたことがきっかけで、「母親の口ぐせ言いかえワークBOOK」を作ることを決めました。

当初は、言いかえ例集を作っていました。しかし、作成していく中で「知っていることと、実践できることは違う。実践できなければ意味がない。実践できるようになるためには、方法を知って練習を繰り返すこと」と考えました。そこで

- ・自分の感情に目を向けること。
- ・怒ると叱るの違い。
- ・叱り方のポイント。

などを詳しく説明した後に、家庭で起こりがちな事例を用いての練習問題を載せることにしました。



例えば、ゆっくりご飯を食べている子どもに対して、「早くご飯を食べてしまってよ！いつも遅いんだから」と言った場合「早く」という言葉は、抽象的な表現のため、親子間の早さの感覚の違いが生じる可能性があります。同じく「いつも」などの永久言語は注意をする時は使わないなどに注意して、伝え方を考えてみましょう！！

↓

○時までには食べ終わって欲しい

○分後には片付けを始めたい など

自分自身の希望、思いがありますか？

↓

自分自身の希望、思いを、素直に言葉にしてみましよう。

伝える時は、落ち着いて理性的に、そして簡潔に！！

上記のように、

・この言葉かけの何が問題なのか、

・何に注目すれば良いのか、

これらが分かるようにし、どんな言葉かけをしたら良いのかを考えてもらうようにしました。言いかえ例も2つ以上載せ、なぜその例が良いのかの説明もしています。

何が問題なのかを知り、伝える方法を繰り返し練習していくことで、理解が深まり、意識づけができていくと思います。そして意識づけがされていけば、発する言葉が少しずつ変わっていくと考えています。

販売を開始したところ「こんな本が欲しかったです！」「我が家のあるある集です！」と、日本各地からご連絡を頂き、数日で60を超えるご注文がありました。改めて言葉かけに悩んでいる母親の多さを感じ驚くとともに、子どもと一生懸命に向き合っている（向き合いたいと思っている）母親の多さも分かり、非常に嬉しく思っています。

AP講座は非常に素晴らしい講座ですが、その良さを伝えること、必要性を伝えることが難しいです。またAP講座が必要な方は多いはずですが、その人達へ情報を届けられていない現状もあります。この「母親の口ぐせ言いかえワークBOOK」が、言葉かけに悩む母親の助けに、そしてAP講座を知るきっかけになることを望んでいます。

APトレーナー 磯部 一恵



リーダー誕生！
おめでとうございます。（敬称略）

◎ 福岡市：山口 光代



～最終レポートより～

福岡市 山口光代

家庭教育は2通りの解釈があると思っていた。一つは勉強、受験、早期教育、習い事など、経済的自立に向けた家庭でできる教育。二つ目は掃除洗濯、料理、挨拶、礼儀などの家庭内自立と他人とのつきあいに必要な技術やマナーなどである。

しかしAPと出会って、家庭教育の中にもう一つあることがわかった。それはAPの柱である「勇気・責任感・協調性」を子どもの心に育てることである。あなたは存在するだけで価値がある。幸せを与えてくれる。あなたは安心して家庭で過ごすことができる。あなたは自分の好き嫌いを表現することができる。あなたは自分の意思で自分の道を選んでいける。あなたは困ったときには誰かに助けを求めることができる。そして困っている人がいたら、手をさしのべることができる。

もちろん、三通りとも大切な家庭教育だ。しかし人が社会で“幸せに生きて行く”のに、さて、どれが一番大切かと考えたとき、答えは難しくない。

考えてみれば、当たり前のことなのに、この当たり前のことを横において、親は日々「あなたのため、将来のため」と一つ目の家庭教育に小さいうちから急ぎたてて、その結果に親の方が一喜一憂している。無償の愛情とか言いつつ、期待に応えきれない子には「こんなにお金をかけているのに・・・」なんて愚痴りながら（もちろん、心の中で）

親の期待に応えられる聡明な子ならまだしも、たいていの子は親の期待に応えることができない。なぜなら応えられるだけ、親のハードルは高くなっていくからである！

そして、子どもはあるとき、気づくのである。自分には期待に応えるだけの能力がないこと、この日々に関わりがないことに。そして出来上がるのは「自己肯定感の低い、二つ目の家庭教育もじゅうぶんに受けられなかった子」になるのではないか。

昨今 いじめの増加が問題になっているが、日ごろたくさんの方のストレスの中で過ごす子どもたちはどっちに転ぶかだけなのかもしれないと思う。学校は「チクチク言葉は言わないように」「少しでもイヤなことをされたら報告するように」と指導しているが、「〇〇君ちって、お金持ちなんだね」といったら、これもチクチク言葉だと友だちに非難されたという。悪質ないじめはもちろん許されるはずがないが、このレベルでもいじめと言われたら「僕、何も話せなくなっちゃう」というのも、もつともである。「じゃれ合うのさえ相手が本当にいやがっているかも、いじめだって報告するかも・・・などと考えたなら何にもできなくなるね」と、息子がぼやく。こうなると本末転倒ではないか？学校が指導している「アレだめ、コレだめ」ではいじめはなくなるだろう。解決策はそこにはない。

あなたは大切な人。人と違うことはすばらしい。自分の感性、感情を大切にしてい。イヤなことはイヤって言っていい。目標に向かって頑張っているあなたは素敵。応援してるよ。手伝ってくれてありがとう。とつても助かったわ。疲れたでしょう？たまにはゆっくりお茶でも飲みましょう。なんて言われながら育った子が増えたら、他人を攻撃するより、違いを認められる子や、壁があつたとしても協力して乗り越えられる子が増えて、日本は「心豊かな国」になると思う。

遅ればせながら私も、まずは自分の愛する息子たちに幸せになってもらいたくて「最も大切な家庭教育」を充実させるべくAPを勉強する日々です。



～～受講生の声・こえ～～



家族といっしょに社会的にも役に立つような勉強をすることができたので、このAPを親、とくに母親だけではなくて、誰もが受講して活用すれば良いと思いました。しかし現実には難しいことかもしれません。まずは自分自身と家族のことから実践していこうと思います。(男Sさん)

夫婦で学ぶことで家に帰った後も「・・・だったよね」と、勉強したことをふり返ることができるので良かったと思います。実際に生活場面で実践することは難しいときもありますが、自分のためにも、また相手のためにもなることなので、日々努力して、意識しながら生活していけたらいいなと思います。ありがとうございました。(女Cさん)

♥このお二人はご夫婦での受講でした。いつまでも仲良く過ごして下さいね。

何か問題が起こると、「どうして?～しないの??」「なんでしないの?」「どうしてできなかったの?」と子どもを責めたり、夫にそう言ったりして、周りのせいにしていたと思います。子どもや夫を変えることを考えないで、まず自分の考えや、見方を考えるようにしてみようと思います。また「マイメッセージ」は変えてほしい要求ばかりではなくて嬉しいときや、感謝したいときも使っていこうと思います。(2児の母)

問題を抱えているのは誰なのかを考えることはなるほどと思いました。今はけっこう親の問題が多いなあと思います。解決方法を教えてもらったのですごくわかりやすかったです。マイメッセージの重要性も理解できました。私は伝え方が下手なので、しっかり学んでいきたいです。

(3児の母)

子どもが怒りを表現することができるようにすることが大切だと思いました。うちは、弟は自分の気持ちをじょうずに表現できますが、兄の方は一言で「うるさい!」とか、静かにして!」という言葉が返ってきます。今日の講座を聞いて、自分の気持ちがうまく表現できないのかもしれないと気づきました。私自身が良い模範を示すことができるように今日からまたがんばります。今日もとても勉強になりました。

(Y子)

子どもに「勇気」を育てることはとても大事なことで、その意味や意義を学びました。けれども実際に生活の中で、子どもを勇気づけて育てることはなかなか時間がかかりそうです。でも、ぜひ身につけたいです。この学びを受けていると、なぜか、私も勇気が湧いてきました!

(1男児の母)

たとえ遺伝的なものも、親が肯定的な態度を示すことによって、より変わり得るということを教えていただきました。親の考え方や見方で、良い方へも、悪しき方へも、どちらにも行くことが理解できました。子どものできることや好きなこと、良いところを認めることで、できないところもしだいに気にならなくなってくる。自分にできることが子どもには自信になると思うので、今後はそのように接していきたいと思いました。(2男児父)

やってみよう！ アサーティブチェック

次の項目を読み、ふだんの自分に当てはまるかどうかチェックしてみてください。

～自分から働きかける言動～

- 01 誰かにいい感じをもったとき、その気持ちを表現できる (はい・いいえ)
- 02 自分の長所や成し遂げたことを人に言える (はい・いいえ)
- 03 自分が神経質になったり緊張しているとき、それを受け入れられる (はい・いいえ)
- 04 見知らぬ人たちの会話に気楽に入っていける (はい・いいえ)
- 05 会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりできる (はい・いいえ)
- 06 自分が知らないこと、わからないことの説明をお願いできる (はい・いいえ)
- 07 人に援助を求めることができる (はい・いいえ)
- 08 人と異なった意見や感じを持っているとき、それを表現できる (はい・いいえ)
- 09 自分がまちがっているとき、それを認めることができる (はい・いいえ)
- 10 適切な批判を述べることができる (はい・いいえ)

～人に対する言動～

- 11 人からほめられたとき、素直に対応できる (はい・いいえ)
- 12 あなたの行為を批判されたとき、受けこたえができる (はい・いいえ)
- 13 あなたに対する不当な要求を拒むことができる (はい・いいえ)
- 14 長電話や長話のとき、自分から話を終わらせる提案ができる (はい・いいえ)
- 15 あなたの話を止めて話し出した人にそのことを言える (はい・いいえ)
- 16 パーティや催しものの招待を受けたり断ったりできる (はい・いいえ)
- 17 押し売りを断ることができる (はい・いいえ)
- 18 あなたの注文と違ったものがきたとき、指摘して交渉できる (はい・いいえ)
- 19 あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができる (はい・いいえ)
- 20 援助や助言を求められたとき必要であれば断ることができる (はい・いいえ)

～結果の出し方～

アサーティブとは、「お互いに尊重しながら、自分の言いたいことを伝える」という意味です。

「はい」についての○の数が10個以上であれば、アサーティブ度は普通といえます。ただし、否定的な感情で「はい」と答えたならば、相手に配慮していない発言の可能性があります。また、「いいえ」と答えた項目は自己表現が苦手な領域といえるでしょう。

自分の本当に思っていることを伝えられなければ、

- ① 結果的に相手の選択肢を減らしてしまい、相手の可能性を狭めてしまう
- ② 自分の本音に逆らってしまうため、自分のことを好きでいられなくなり、つらくなるといった可能性が生まれてしまいます。この他にもアサーティブチェックリストはいくつかありますが、ここでは簡単なチェックリストを載せてみました。参考までに！



～リーダー研修会 in関東とin福岡の日程～

・関東でのリーダー研修会の予定

日時：2019年7月6日（土曜日）10時から16時

場所：中央区女性センターブーケ21

〒104-0043 東京都中央区湊1-1-1.

Tel 03-5543- 0651

東京メトロ日比谷線・JR 京葉線八丁堀駅下車 A2・B3 出口徒歩3分

参加費：5000円

・福岡でのリーダー研修会の予定

日時：10月29日（火曜日）10時から16時まで

場所：アクロス福岡 会議室

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1丁目1番1号

地下鉄空港線天神駅16番出口から徒歩5分

- ◎ 参加申し込みはどちらも実施日程の1週間前までにAPジャパンまでお願いします。
- ◎ プログラムについてはまだ未定ですが、今年は「私」をテーマに自分に向き合う個人ワーク、グループワークを検討しています。また新しいリーダーも多数誕生していますので、講座を深めていくための内容も盛り込みたいと思っています。皆さまのご参加をお待ちしております。詳しいことや変更などが在りましたら後ほどお便りでお知らせ致します。

～講座、ガイドラインに関する確認～

- ① 講座が決まりましたらテキスト（4,500円）を注文します。その時に受講生の名簿を送って下さい。お名前の読みがな、郵便番号も書いて下さい。APジャパンにて受講者名簿を管理しています。
- ② 講座が終了、あるいは終了予定日がわかりましたら、終了された方のお名前をお知らせ下さい。修了証を人数分送ります。再受講の方には修了証はありませんので、ご了承下さい。
- ③ APジャパンのホームページにて「リンク」を掲載していますので、受講生にお知らせ下さい。リーダーもかならず目を通して下さい。
- ④ 講座での集まりの中での健康食品、化粧品などの紹介、勧誘、販売等は禁止しています。また宗教へのお誘い、政治活動も禁止ですのでご注意ください。もしそのようなことがあれば資格喪失になることもあります。

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(名前、住所、電話番号)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をつけてお送り下さい。また転居された場合はご連絡下さい。
- ★ 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。2018年度の登録年会費の納入をお忘れの方、2019年分とともにご入金をお願い致します。講座するしないにかかわらず年会費の納入をお願いしております。
- ★リーダー・トレーナーで退会される場合はかならずご連絡下さい。
- ★ APジャパンの住所内(本部)には誰も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。
- ★ テキスト(4,500円)、キット(50,000円)などの教材は講座を受講しなくても電話注文で購入することができます。リーダーのいない地域でAPを学びたい方はテキストを購入していただきましたら、メールやスカイプなどでサポート致します。
- ★リーダー会、リーダー研修会、AP講座、フォローアップ講座、講演会等の予定はホームページに掲載しておりますのでご覧下さい。

APジャパン本部 (代表 野中 利子)

☎：携帯電話：090-8391-3196

携帯メール toshiko-mama-718@ezweb.ne.jp

P Cメール apjapan@activeparenting.or.jp

あとがき

Congratulations on the 35th anniversary!

ポプキン博士が経営しているアメリカのアクティブペアレンティングパブリッシャー(APP社)は今年35周年を迎えました。ポプキン博士もきっと感慨深いことでしょう。初版のテキストにポプキン博士の家族写真が載っていました。ポプキン夫妻と1歳くらいのチャーミングな女の子です。その女の子だったミーガンさんは一昨年に結婚されました。そして日本にAPを紹介し、日本語版APを作成されたジューン・シートさんは今年82歳を迎えられます。ほんとうに月日が経つのは早いものです。35年以上も前に作られたAPプログラムですが、今でもじゅうぶん役に立っています。それはどのような時代が変わろうとも、「人を育てる」あるいは「人が育つ」ために大事なことや必要なことは普遍的だということでしょう。改めてAPの素晴らしさを実感しています。



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。

© 2019 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 (本部)

電話：090-8391-3196

FAX：092-851-8606

apjapan@activeparenting.or.jp

季刊誌「リンク」は年4回発行しています。ホームページで公開していますので、どうぞご自由にご覧下さい。