

## より良い親子関係講座

NO 66

## 春、別れと出会いの季節に

家のすぐ隣に古い神社があり、その周りに鎮守の森が広がっています。神社の鳥居のすぐ側に桜の木と藤の木、梅の木、ナツメの木。階段を上がっていくと境内にも大きな桜の木と銀杏の木、それから幹周り数メートルもある年を重ねた檜の木が数本。もっと奥に行くと竹林が茂っていて、ちょっとした森林浴が楽しめます。今ちょうど藤の花が満開です。

私は柔らかな緑色に包まれた庭を眺めながら、慌ただしかったこの数ヶ月をぼんやりと思い出しています。わが家の、今春の最大のイベントは末娘が大学を卒業し、めだたく就職したこと。都会での一人暮らしの準備もすみ、親としての責任もおおかた終わって、この春からやっと肩の荷を降ろすことができます。ホッとする気持ちと同時に、何か取り残されたような空ろな気持ちを感じます。ふと、「あの子大丈夫かな～？ 寝坊して遅刻していないかな？ きちんにご飯食べているのかな？ 部屋の掃除やってるかな？」心配事が次々と出てきます。しかし、すぐに「大丈夫！ あの子はきつとうまくやってる！」そう自分にいい聞かせながら、苦笑いをしている私……。

そう言えば、子どもが初めて小学校に入学したときも、同じような気持ちになったことを思い出しました。入学前に、何回か親子で通学路を歩きました。「行ってきま～す」今日から一人で学校へ行く子どもを見送りながら、「道を間違えないだろうか」「途中で変な人に声をかけられたらどうするのかしら……」と、子どもが帰ってくるまで落ち着かなかったことがあります。あの時も私は、「大丈夫！」と、自分にいい聞かせたような気がします。

春は卒業、入学、入社、そして転勤や転居など、環境が大きく変わります。まさに別れと出会いの季節ですね。このような変化のときは、離れる寂しさとともに、新しい環境に対する不安な気持ちが生じることもあります。が、それはごく自然なことなのです。もし、子どもや周りの人がそのような状況になったら、気安くなだめたり、元気づけようとしたりしないで、気持ちに寄り添ってあげましょう。そして「あなたなら大丈夫！」と励ましてあげましょう。気持ちに寄り添ってもらい、勇気づけられたら、きつと乗り越えていきます。また自分がそのような立場になったら、ムリをして新しい環境に合わせようと頑張らないこと。それから、信頼できる人に気持ちを聞いてもらうことをお勧めします。私のように「大丈夫！」「きつとうまくいく！」と、自分におまじないをかけるのもいいかもしれません。

私には毎年楽しみにしている出会いがあります。それはAPを学びに来て下さる方々との出会いです。今年はどうのような素敵な人たちに会えるのでしょうか。今、ワクワクしています。どうぞ、あなたにも素敵な出会いがありますように！！



## Fathers Also Vital

I have been thinking a lot about fathers' place in parenting since I saw an article in "The Plough" called "Why Dads Matter and Moms Don't Toss Babies." The author told of being in the Kansas City airport and seeing a father tossing his baby into the air, and the baby was loving it.

Then more recently the author, Glenn T. Stanton, was in Asia and saw fathers and grandfathers in parks playing with small children the same way as he walked to his meetings.

At our church there is a young family of three: the wife is from North Dakota, and the husband is from Zimbabwe. After the service this week I happened to look across the room, and the father was tossing their 7-month old daughter into the air. She was laughing and loving it.

Mr. Stanton says babies can learn many lessons from their dad's way of handling them. Though they are frightened the first time they are tossed, after they land safely in daddy's arms they feel safe again. This builds confidence and comfort.

He says moms are different. They don't feel compelled to toss babies, but rather to hold them close. That of course is essential but it doesn't teach them the confidence that comes from taking risks and then recovering safely.

Even though we have evolved beyond narrow gender stereotypes, there is still truth in much of what Mr. Stanton is saying. A father can play rougher with the son, but at the same time can be teaching the boy self-control and how to treat others.

An involved father is also important in his daughter's development. If she has been cared for by a good man, she is less likely to get in trouble with the wrong kind of guys later.

In the case of a single parent home, it is a good idea to get friends or relatives of the opposite gender to be with the child often enough that the child can learn to be both forceful and gentle.

As parenting educators we realize that just as both male and female are required to create a new child, both are also essential in bringing up that child to be cooperative, responsible and courageous.

- June Seat ( APJapan Founder and Friend)



## 父親もまた不可欠

「なぜ父親が重要で、母親は赤ちゃんにタカイタカイをしないのでしょうか？」という「ザ・プラウ」という雑誌に載っていた記事を読んでからずっと、子育てにおける父親の役割について考えています。著者はカンザス空港で、ある父親が赤ちゃんを宙に投げ上げ、その赤ちゃんがそれを喜んでいた様を書いていました。

さらに最近、その著者グレン・T・スタントンはアジアで、会議に行く途中に歩いていた公園で、父親やおじいちゃんたちが、やはり同じようなやり方で幼い子どもたちを遊んでやっているのを見ました。

私たちが通っている教会には若い3大家族がいるのですが、妻はノースダコタ州の出身で夫はジンバブエの出身です。今週、礼拝が終わってたまたま通りかかった部屋を見たところ、父親は7か月の娘を宙に投げ上げていました。その子は笑って楽しんでいました。

スタントン氏が言うには、赤ちゃんは父親が彼らをどのように扱うかということから多くを学んでいるのだそうです。宙に投げ上げられた時、はじめは恐ろしいと感じるのですが、後で父親の腕に安全に受け止められることにより、再び安心感を得ます。このようにして信頼と安心感が構築されるのです。

彼曰く、母親はそうではありません。母親は赤ちゃんにタカイタカイをする気にはなりません。それよりもむしろ引き寄せて抱きしめている方が良いのです。それはもちろん本能的なことではありますが、リスクを取りそれから回復するということからくる自信を教えることにはならないのです。

私たちは徐々に限定的なジェンダーの固定観念を乗り越えつつありますが、スタントン氏が述べているようなことには多分に真実があります。父親は息子を多少乱暴に扱うのですが、それは同時に男の子に自己コントロールを教え、他者をどのように扱ったらよいのかを教えていることでもあるのです。

子どもに関わっている父親は娘の成長にもまた重要です。もし彼女が良い男性に世話されるのであれば、彼女は後になってあまりよろしくない種類の男性たちとトラブルを起こす危険性が少なくなるでしょう。

ひとり親家庭の場合は、子どもの性と逆の性の友達や親戚の人たちと接することによって、子どもは力強さと優しさの両方を学ぶことができるでしょう。

親教育者として私たちは男性と女性という両方の性が、子どもを産み育てるのには必要不可欠であること、そして子どもに勇気と責任と協調性を培ってゆく本質としてもその両方が必要であるということに気づいています。

APジャパン創設者、友人 ジューン・シート

## 嗚呼、我が子の思春期は楽しき哉 No. 22

### 兄弟げんか

「兄弟げんか、どうしたらいいんでしょう？」と、その対処に悩む親は多い。基本は「その場から姿を消すこと」。なぜならば、兄弟げんかは多くの場合、親の出方を見ているからだ。もちろん子どもは無意識なのだが、親がどちらの見方をするのだろうか？とさぐっている。どちらかが泣き、どちらかが怒られ、ほら、やっぱりね、と毎回パターン化していることが多い。交流分析で言うところの「ゲーム」になっている。このパターンを壊すためには、「いつもと違うことをする」が原則だ。

さて、思春期真っ盛りの兄弟がけんかばかりしているということで、お兄ちゃんの方が親に連れられて来た。A P 講座を修了されたばかりお母さん曰く、「私が注意したところで変わらないので連れて来ました」と。まさに「いつもと違うこと」をされたわけで、これは素晴らしい試み。そんなお母さんに連れられて、中学2年生のお兄ちゃんは素直に来たわけだから、親子関係は良いようだ。まず、喧嘩の様子を聞く。「弟に頼んでも譲らない。何度頼んでも譲らないから限界超えて僕が弟を叩く。弟が泣く。お母さんが飛んできて僕が怒られる。なんか自分が損をしているようないや～な気分。」  
「うん、うん、ごもつとも。」「そんなことが毎日のようにある。」「なるほどパターン化しているのね。」・・・お兄ちゃんはパターンになっていたことに気づき、はっとする。そこで私、「パターンを壊すためにはね、いつもと違うことをしてみるといいよ。どんな方法があるか一緒に考えようね。先手必勝の手を打とう！」・・・とたんにお兄ちゃんの目が輝き出す。「いや～な気分」から先手必勝の策を練る前向きな「いい気分」に変えられていったようだ。とは言ってもこんなことを考えるのは初体験？アイデア自体なかなか出てこない。そこで私からのヒント。・・・「弟が泣くからお兄ちゃんが怒られるんだよね。じゃあ、弟より先

に泣くっていうのはどう？それを作戦として、お母さんにも連携してもらえば？」お兄ちゃんの瞳がキラリと光る。「それ、いただき！」。お母さんも「面白そう」とニコニコしながら帰って行かれた。

その後お母さんに様子を尋ねたところ、けんかはしなくなったという。お兄ちゃんは弟に振り回されることなく、常に先手必勝の策を考えるようになったのだ。一つヒントを与えれば、自分で応用を効かせていく。メキメキと細胞分裂を繰り返して成長していくように、思考も柔軟に成長していくのがこの時期なのだな、とつくづく感心した。

(ここでひとつ注意を。小さい子どもの兄弟げんかの場合は少し勝手がちがう。接触要求であることがほとんどなので、対応としてはまず、けんかの仲介はせずに姿を消す。ただ、けがをするほどひどいけんかの場合もあるので、様子には気を付けておく必要がある。そしてなんでもないときに、それぞれに十分スキスキをしてあげる。よく話を聴いてあげる。「1日1回5分でもいいから一人ひとりと楽しい時を過ごす」というA P 講座の最初の宿題を思い出してほしい。特にお兄ちゃんには、弟や妹の見えないところでしっかりスキスキするのがコツ。するとお兄ちゃんのプライドが保たれる。)

思春期・・・体はあっという間に大きくなるが、心の成長には時間がかかるので、そのアンバランスさに不安と恐怖を感じているのは、親以上に当の本人であるに違いない。一方で「これはいい！」と思ったことを即取り入れる柔軟さにも長けている。思春期って本当に素敵だ。そして私たち親は理論とユーモアを備えたよき導き手でありたい。

トレーナー N子



今、ここで感じている気持ちを大事にする



子どもに、親から理解されている、わかっ  
てもらっていると感じさせるためには、子ど  
もと「波長が合っている」ことが大切です。  
子どもと波長を合わせるといのは、子ども  
が「今感じている気持ち」に寄り添うとい  
うことです。

たとえば、子どもが嬉しそうだったら、「嬉  
しそうだね。あなたが嬉しいと、お母さん  
もとても嬉しいよ」というように。あるいは、  
子どもが膝を擦りむいたら「擦りむいちゃ  
たね痛いだろうね」と、痛い気持ちに寄り  
添います。波長を合わせるといことは、豊  
かで細やかに子どもを理解していること  
を意味しているのです。

しかし、私たち親は「子どもの今感じ  
ている気持ち」をわかっていても、その  
時の自分の気持ちや考えを優先してしま  
いがちです。

あるお母さんは「子どもを甘やかしたら  
いけない、強い子どもに育てたい。だか  
ら小さい頃からしっかりと育てておかな  
くては・・・」と考えていました。です  
から、子どもが“宿題をするのがきつ  
い”と言い続けているのに、「これくら  
いできるはずだから、がんばろうね！」  
と、叱咤激励していたそうです。その  
結果、子どもは、学校にいけなくな  
ってしまいました。

また、あるお母さんは「立派な人間に  
成長してほしい」と、子どもの将来を  
思うあまり、先のことばかり考えて「  
今ここで感じている子どもの気持ち」  
なんか考えようとしなかったそうです。  
この子は、中学生になると「お母さん  
はきらいだ。何を言ってもお母さんは  
僕のことわかろうとしない。どうせ僕  
なんか・・・」と、やけっぱちになっ  
てしまい、友だちと夜間出歩くよう  
になったのです。

この二人のお母さんは、わが子のため  
に良かれと思って、今まで一生懸命に  
育ててきました。わが子をとて  
も大切に思っています。わが子が  
大好きなのです。なのに、

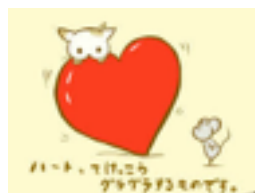
- ・うまくいかない！
- ・子どもから嫌われる！
- ・問題が起こってしまう！

何だか変だと思いませんか？ でも、  
こんなことがあちこちの家庭で  
実際に起こっているのです。  
どうして？

それはたぶん、いちばん基本的な  
ことができていないからではないか  
と思います。つまり、親が子ども  
と波長を合わせていないのです。  
逆に、親は自分と波長を合わせる  
ように、子どもに強いているとも  
いえるでしょう。親に合わせる  
ということは、子どもにガマンを  
強いるだけではなく、子どもの  
エネルギーを消耗させること  
になり、子どもにとっては耐  
えがたいストレスになります。  
子どものためと言いつつ、親は  
子どもを追い詰めている  
のです。

「今、ここで感じている子どもの  
気持ち」を子どもといっしょに  
感じてみましょう。子どもの喜  
びをいっしょに喜び、子どもの  
悲しみをいっしょに悲しまし  
ょう。感情はその人そのもの  
です。気持ちを受け入れるこ  
とは、その人を受け入れるこ  
ともあるのです。親の(自分  
の)思いや気持ちを、ほんの  
少し横に置いておいて、子  
どもが今感じている気持ち  
をいっしょに感じてみましょ  
う。

「今、ここでの」そのような時  
間は、きっと子どもとのかけ  
がえのない時間にもなると思  
いますし、それ以上に子ども  
は一人の人間として親から理  
解され、認められていると感  
じ、安心するのではないでし  
ょうか。



### ～リーダー研修会のお誘い～

一年が経つのは、早いものです。今年も研修会の時期になりました。去年は集まりが少なく、ちょっぴり残念でしたが、今年はたくさんの方に参加していただきたいと思っております。いろいろな活動をされていてお時間が取れないと思いますが、今年ぜひ参加いただき、APをより深く理解していただければと思います。また、せっかくのチャンスですので近況報告や情報交換を行い、リーダー同士の交流を深めたいと思っております。

☆日 時 ① 2015年5月30日(土曜日) か、② 5月31日(日曜日)

どちらも10時から16時30分まで

☆場 所 中央区立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

☆参加費 5,000円

☆内 容 ① 情報交換

お互いに講座で使っているワークや絵本、資料、本などの紹介をしたいと思いますのでご持参下さい。

② 講座における諸問題について

③ 論理的結果と問題解決

④ 認知の歪みについて

⑤ 5月30日の研修後は、懇親会を開きたいと思っております。

☆ 研修会は①5月30日と②5月31日の両日開催します。時間、場所、参加費、内容は同じです。ご都合の良い日に参加下さい。申し込みは資料の準備もありますので、5月25日(月曜日) までにAPジャパンまで電話またはメールでお願いします。

### ～～～さいきん読んだ本の紹介～～～

★ 「くまのこうちょうせんせい」  
このひとみ・作 いもとようこ・絵 金の星社



★ 「ちいさな木のねがい」 作・絵： エリック・バテュ  
訳： 神沢 利子 フレーベル館

★ 「甘えたくても甘えられない」  
著： 児童精神科医小林隆児 河出書房新社



★ 「もういちど自分らしさに出会うための10日間」  
自尊感情をとりもどすためのプログラム  
著： デビット・D・バーンズ 訳： 林健郎 星和書店



♡ 講座の時間に講座の内容とマッチした絵本を紹介したり、読んだりすることで、講座の内容がより深まることがあります。皆さまも試してみてください。

## 子どもと考えよう「おこづかい」

「子どもへのおこづかいは何歳からはじめたらいいの?」「金額はいくらぐらい?」などなど、今どきのお母さんを悩ませるものの一つに「おこづかい」があります。わが家ではどのように子どもに対してお金の教育をするのか、講座のときに受講生と「おこづかい」について話し合ってみませんか。下記はある日の講座での「おこづかい」についてのお話です。

◎Aさん「まだあげてません。小学生になったからそろそろ考えようかなと思ってます」

◎Bさん「必要なものは買ってあげていたので、おこづかいを子どもが欲しがりませんでした。でも高校生になってあげるようになりました。4月から3,000円あげてます」

◎Cさん「金額は不定で、その都度あげています。まずいかな～」

◎Dさん「う～ん、報酬制にした方がいいのか、迷っています。迷っているというのは、すべて報酬制にすると、お金のために手伝うようになるようで、なんかしっくりいかなくて・・・」

受講生のお母さんたちは、他のお母さんがどのようにしているのか興味津々。おこづかいの与え方は家庭によってさまざまです。

では、なぜ「おこづかい」をあげる必要があるのでしょうか。それは、子どもが自立して生活するとき、「限りある自分のお金(制限の中で)」を使って、身の丈に合った生き方ができるようになるためです。「これが買いたい、あれも買いたい」とガマンできず、借金をしたり、ローンを組んでしまったりして、破産する人は多いものです。子どもの頃から「おこづかい」を教材にして「お金の使い方」について教えることは、自己の欲求をコントロールしたり、計画性を持った賢い使い方ができるようになるためのトレーニングになるのです。

子どもはお金の価値を知ることで「お金を大事にすること」「物を大事にすること」「感謝する気持ちが育つ」あるいは「学んだり、働く意欲が湧く」など、いろいろなことを学びます。そしてお金では買うことができない大切なものがあるということも理解できるようになるのです。

◎Aさん「いくらから始めたらいいのでしょうか?」

◎Cさん「毎回違うというのもまずいですよね」

◎Aさん「決まっていた方が、やりくりしやすいのかもしれないですよ」

◎Bさん「3,000円って決まってるって、自分で考えてうまく使ってるみたいです」

◎Dさん「Bさん、おこづかい帳つけてますか?」

◎Bさん「つけてないと思う。小学生くらいまではつけた方がいいかもしれないよ」

◎Aさん「学年×100円」って聞くけど、「年齢×100円」ていう人もいるし・・・」

◎Dさん「そうですね、定額で、時々臨時のパートにする方法もありますね」

◎Aさん「それって、いいですね。うちはそれにしようかな～」

なかなか結論は出ないようですが、話は盛り上がっています。では具体的にどのようにして「おこづかい制」を始めたらいいかですが、まず、親子で良く話し合うことから始めるといいでしょう。よく話し合いながら、お互いに納得しながら一つずつ決めていきましょう。

◎いくら欲しいかではなくて、いくら必要なのか

◎もらうのは月単位か、1週間単位にするのか

◎お金の管理についてのお約束(人に貸さない。あげない。人から借りない。余ったお金はどうするか、など・・・)

ちなみに、うちの子には小学生までは毎月学年×100円、中学生になると学年×1,000円、高校生は5,000円をあげました。この中には学用品や被服代は含まず、純粋に何の制限もなく自由に使えるお金です。おこづかい帳も強制しませんでした。お金をもらったらずぐに好きなカードやゲームを買って、それで1ヶ月間楽しんで過ごす宵越しの金を持たない子もいれば、少しずつ確実に貯める子、自分のこづかいを使いたがらないケチな子、きっちり計画を立てて使う几帳面な子と、その子の性格がお金の使い方に出てくるのはすごく面白かったです。大人になった子どもたち、今でもお金の使い方は子どもの頃とあまり変わらないように思います。ただ、間違いのないのは、それぞれの4人の子どもが、自分の身の丈で生きていくということです。



## NPO法人アクティブ・ペアレンティング共育サポート活動報告

- ◆ 昨年10月から引き続き、生命保険協会の助成金事業として、  
 <Active Parentingの学ぼう！しゃべろう！子育てのこと>を下記の通り行っていきます。

日にち	タイトル
5月14日 (木)	怒らなくても「しつけ」はできる
6月11日 (木)	うちの子って大丈夫？
7月 9日 (木)	家族が協力し合う子育て
9月10日 (木)	子どものやる気を育てる言葉かけ

場 所 福岡県立ももち文化センター

時 間 10時～12時

参加費 1,000円

- ◆ 獅子王山「妙法寺」福岡分院のお上人さまのご理解とご協力により、お寺をお借りして、  
 <Active Parentingの学ぼう！しゃべろう！子育てのこと>を下記の通り行うことになりました。

日にち	タイトル
5月12日 (火)	どこまでゆるす？子どものわがまま
6月 9日 (火)	子育てのイライラ対処法
7月14日 (火)	やる気ある子どもに育てる
8月18日 (火)	親子で遊ぼう！コミュニケーションゲーム
9月15日 (火)	ガミガミ言わずにしつける方法
10月20日 (火)	「困った」時の解決法
11月10日 (火)	子どもが話したくなる聴き方
12月15日 (火)	めざせ！親力アップ

場 所 「妙法寺」福岡分院

時 間 10時～12時

参加費 1,000円

- ◆ 昨年度は九州ろうきんより助成金を頂き、「家庭でできる！子どもをネット依存にしないコツ」というタイトルでシンポジウムとワークショップを行いました。そのご縁で、九州ろうきんの広報誌「夢ろうきん」の3,4月号で私たちのNPOが紹介されました。



広報誌「夢ろうきん」より



野口紀子トレーナー

4月からももち文化センターにて講座を主催。



新・リーダー誕生！！  
おめでとうございます。  
ご活躍をお祈りします！（敬称略）  
☆ 福岡県筑紫野市：姫野克枝



~~~~~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

名前にふりがなを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。受講生の方のリンク購読料は年間2,000円です。
- ☆ APジャパンの住所は今までと同じですが、住所内(事務所)には常駐していません。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

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

あとがき：

季節は春から初夏に移り変わり始めました。皆さまお元気でお過ごしでしょうか？

「リンク春号」の発行がすっかり遅れてしまい申し訳ありません。年度末からさまざまな行事が重なり、なかなかまとまった時間が取れなくて、やっと、皆さまのもとに届けることができホッとしています。

さて、お知らせですがAPジャパンのホームページを刷新しました。スマートホンやタブレットでも見るところができますので開いてご覧下さい。また皆さまの中にホームページを開いていらっしゃる方はリンク面に掲載できますので、どうぞお知らせ下さい。今やコミュニケーション手段や情報はSNSの力が必須になりました。嫌いだとか、苦手だとか言っていたら時代の流れに乗れませんよね。ぶきっちょでずぶの素人の私が、パソコンを使ってこのリンクを毎回編集していること事態、不思議な感じです。「役が人を育てる」という言葉がありますが、本当にそうだと実感しています。



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。

© 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。