

より良い親子関係講座

NO 75

♡ムカムカ、イライラ、そして怒りにふりまわされないために♡

AP講座の自己紹介カードの中に「子育てで何がいちばん難しいですか？」という質問がありますが、これまで最も多かった回答は「しつけのやり方」。その次に「自分の感情のコントロール」です。お母さんたちは子育ての中で生じるイライラや怒りをどのようにコントロールすればいいのか、ずいぶん悩んでいるようです。中には「親の感情は出したらいけないと思ってずっとガマンしてました」というお母さんもいて、驚いたことがあります。

感情は、どのような感情でもしぜんと湧いてくるものですから、じょうずにつき合うしかありません。つき合うコツさえつかめばムカムカ、イライラそして怒りにふりまわされない自分になれるはず?!なのです。（私は今でもなかなか難しいけれど・・・）

まず「自分の感情はどこから来るのか？」と考えてみましょう。（感情の原因は子どもでもなく、夫でもなく、他の誰でもないのです!）何かが起こったとき、あなたはどのように受け止め、考えるでしょうか？たとえば、悪口を言われたとします。「どうしてそんなひどいことをいうの」と思う？それとも「バカにされた」と思う？あるいは「人にどういわれようと気にしないわ」「言わせておけばいいのよ」と平気？このように考え方しだいで、感情が変わってくるのが理解できると思います。つまり出来事の受け止め方や考え方しだいで感情はコントロールできるわけ。

でも、どうしても自分の考えを変えることができないときがあります。そのときはマイメッセージを使って自分の気持ちを伝えましょう。また「こうあるべきだ」とか「こうしなければならない」と思い込んでいることもありますので「ほんとうにそうなのかな？」と考え直すことも大事。「・・・すべき!」にこだわり過ぎると、自分が、あるいは周りが困ってしまうことにもなりかねません。

私は受講して自分の中に長年住みついていた「・・・すべき」や「・・・ねばならない」がずいぶん少なくなりました。APを学んだおかげで少しは「怒りにくい自分」になれたような気がします。もちろん、考え方を変えることができなくて、時には「仕方ない」とあきらめることもあるし、潔く忘れるようにしたり、場合によっては「グッ」とがまんもします。それは今でも続いています。イライラや怒りのコントロールはなかなか思い通りにはいかないものです。もし、子どもにイライラして怒りに任せて大きな声で叱ったときは、心が落ち着いた後で「びっくりしたでしょう。大きな声を出してごめんね」と素直に謝りましょうね。不機嫌になったり、無視したり、物や人を傷つけたりするのはルール違反ですからね、ぜったいに止めましょう!「・・・だから、ママは怒ってるのよ!」と、自分の気持ちを伝えることも大事です。

*お薦めの本があります!「もうふりまわされない怒りイライラ」名越康文著 日本図書センター出版



“ママ～、そんなに大きな声で怒るとボクこわいよ～”

Hello Friends: “Still Walking”

“Radishes (*daikon*) are genius!” Mother says as she and her daughter Chinami prepare food for the family’s annual reunion to commemorate the death of the elder son Jumpei who died saving the life of a boy fifteen years earlier. She goes on, “No matter how you fix *daikon*, they are good.”

This is the opening scene in the movie, *Still Walking*.

Ryota and his new wife, a widow with a son, soon arrive. Ryo is the second son who never measured up to Jumpei, who was set to become a doctor who could take over their father’s clinic someday.

Father is 72 years old and seems to feel alienated from the others in the family. Now that he is retired he takes his walks and escapes to his office pretending to be busy.

It was nostalgic for us to hear again “Blue Light Yokohama” which the mother in the movie admitted was her favorite. It was a hit in 1968-9 during our first years in Japan.

I was intrigued by the family dynamics, and ended up watching it for the second time yesterday.

Almost as interesting as the movie, was the interview with Director Hirokazu Koreeda after the movie. The mother, Koreeda says, is exactly like his own mother. A voice over at the end says, “Mom bickered with Dad until the day he died.”

He said the story is autobiographical, and he sees himself in the character of Ryo.

One of the sad parts is that Ryo feels he never could live up to his parents’ expectations and that he has always been a disappointment to them.

Possibly one of the best gifts we can give our children is to be very careful about putting our own specific expectations on them.

Of course from our study of family relationships through AP, we can see many points where this family needs to work on their exchanges, just as we continue trying to improve our own communication skills.

June Seat, APJapan Founder and Friend

「歩いても歩いても」

「大根は天才よ！」とお母さんが言います。それは15年前に少年を助けようとして死んだ長男ジュンペイの法事に家族が集まるので、娘のチナミと食事を準備している時のことでした。それから、お母さんは「どんなふうに料理しようとも、大根はおいしいわ」と言いました。これは「歩いても歩いても」（英語の題は「スティルウォーキング」）という映画の出だしの場面です。

リョウタと、再婚した妻、そして妻の連れ子が間もなく到着します。リョウタは、いつの日か父親のクリニックを継いで医者になるはずだった長男のジュンペイには決して及ばない次男です。72歳の父親は家族の中でみんなから距離を置いているようです。彼は引退しているので、散歩に出かけたり、自分のオフィス（診察室）へと逃げ込んだりして、忙しいふりをしています。

映画の中で、母親が好きな歌として「ブルーライト横浜」が歌われていますが、この歌は1968年から69年、私たちが日本に初めて来た年にヒットした歌でした。ですから、この歌を再び聞くのがとても懐かしいです。

私は家族力学に大変興味を惹かれていて、昨日2回目を見てしまいました。

映画と同じくらい面白かったのが、映画の後は是枝裕和監督へのインタビューでした。是枝氏が言うには、映画中の母親はまさに彼の母親そのものだそうです。終わりの場面で「母は父が亡くなる日まで口喧嘩をしていました」と言っています。監督は、このストーリーは自伝的なものであり、リョウタのキャラクターの中に自分自身を見る、と言っています。

悲しい場面の一つはリョウタが、自分は決して両親の期待通りに生きることにはできないから、いつも両親をがっかりさせているのだ、と感じているところです。

おそらく私たちが子どもたちに与えられる最高のギフトの一つは、私たち自身の具体的な期待を子どもに持つことには非常に慎重でなければならないことです。もちろん、APでの家族関係の学びから、私たちが自分たちのコミュニケーションスキルを上達する努力を続けているように、この家族がお互いのコミュニケーションを上手くやっていくためのたくさんのポイントを、私たちは理解することができます。

APジャパン創設者、友人 ジューン・シート

訳：野口 紀子

「AP講座と不登校」

私は、子ども達の不登校を経験しました。息子は中学校へはほとんど行かず、娘は小4の時に不登校。そして途中復活し、中学校は中2の夏前まで行きました。娘が小4の時にAP講座と出会い、必死で学びました。

まずは共感から、そして勇気づけ。娘は元気になり、学校に行くようになりました。そうしたところ今度は息子が不登校になったのです。娘ともそうですが、息子ともたくさんバトルをしました。こんなに共感、勇気づけをしているのに息子は学校に行ってくれません。

「学校に行ってくれない。」そうです。私は息子に学校に行つて欲しかったのです。「私が学校に行つて欲しかった」主語は親の「私」です。これに気づいたのはAP講座に出てくる「誰の問題？」という言葉です。いつの間にか「学校に行かない」という問題が、息子のものではなく私のものになっていて、私の思いを勝手に息子に押し付けていたのです。そのため「行きたくないんだね」という共感の言葉も、心から伝えていなかったはず。きっと息子はその言葉の奥にあるものを敏感に感じ取っていたかもしれません。

また「学校に行っていないあなたも大好きよ」と、伝えることの大切さもAP講座で気づきました。その後はリーダーとなり、さらにAP講座を深く学びました。

今は私の体験を同じように辛い思いをしているお母さん達に伝えたいという気持ちで、お子さんが不登校を経験されたお母さん達と共に日々AP講座を学んでいます。

その中で「誰の問題？」という問いかけに、一瞬で楽になられたお母さんも少なくありません。もちろんお母さん達が「学校に行つて欲しい」という気持ちになるのも理解できます。でもその気持ちに巻き込まれず、子ども自身の生きる力を信じて見守る方が、より建設的であり、子どもともより良い関係を築くことができるのだと思います。

さて、その後の子ども達ですが、もちろん本人達の生きる力もありますが、私も心から共感し、勇気づけるサポートをしてきました。その中で、自分たちの歩む道を自ら見つけ、息子は大学生、娘は高校生となり、今、夢に向かって前進しています。

「不登校」という出来事は、決して悲しい不幸な出来事ではなく「自分はこうありたい」という子どもからのメッセージであり、「お母さん、変わってよ！」というメッセージなのだと思います。

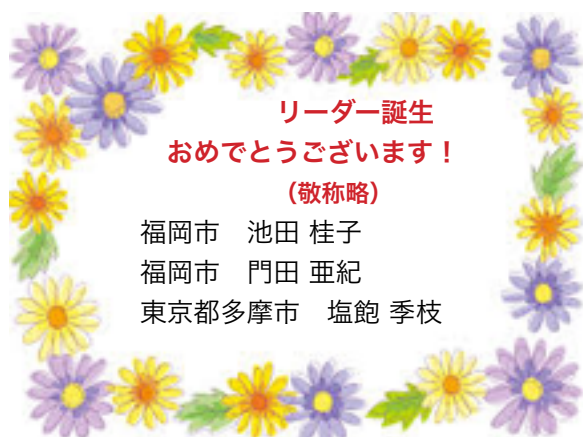
(千葉県トレーナー 溝口 佳子)

APのつどい、リーダー研修会のご報告と感想

7月7日常盤台バプテスト教会にて「APのつどい」を開催しました。14名の方が参加、セルフエスティームを育てることの大事さをお話しさせていただきました。皆さんと分かち合いの時間も持て、和やかな時間となりました。また8日には東京ウィメンズプラザにてリーダー研修会を開き、初めて参加されるリーダーを含めて12名参加されました。トレーナーでもあるmanaレインボーの松尾直子さんから「インナーチャイルド」について講演をしていただきました。以下は皆さまの感想です。

- ・ APのこれまでの歩み、実際の講座の様子ややり方を聞くことができて参考になった。
- ・ 松尾さんのワークで「気づき」が得られたこと
- ・ いろんな方の具体的な話の中にヒントがありました！
- ・ APは人を育てる、素晴らしいものであると再確認しました。
- ・ APを介して親と子が、リーダーと受講生が、リーダー同士がともに何を大事にして生きたり、関わり合ったりしたいかを分かち合い、考え合えるのが素晴らしいと思いました。その中で大事なことに気づいたり、関わりが生まれて、生きる力や嬉しさが湧いてくるように感じます。
- ・ あらためてリーダーは講座を受ける方々のサポート役立ったり、勇気づけてあげる存在であること、教える側にならないように注意することを学びました。
- ・ 「できない」と感じている人にもっと寄り添うこと、わかってあげることの大切さを学びました。
- ・ やはり「リーダー研修」は大切だ！！と思いました。
- ・ いろんな意見、感じていることをシェアできる場、これはまさにAPの本質だと思います。勇気づけ、分かち合い、学び合う空間を作ることの大切さを学びました。
- ・ 毎年、年1回のこの研修を楽しみにしています。





リーダー誕生
おめでとうございます！

(敬称略)

福岡市 池田 桂子
福岡市 門田 亜紀
東京都多摩市 塩飽 季枝

最近の子どもの状況について、家族教育について ～～最終レポートより～～

福岡市 池田 桂子

私は現在某国立大学で学生の相談コーナーにて、さまざまな悩みに対しカウンセリングを行っています。そこで感じることは、伸び伸びと自分を表現できるセルフエスティームの高い若者と、ここぞというとき、不安で一步がなかなか踏み出せないセルフエスティームの低い若者との差が、非常に大きな影響として表れることです。自信を持って、また失敗しても次があると前向きに自分の人生をずんずんと進んでいけるたくましい学生がいる反面、成績は良いのに自信がなく、一つ失敗するとすべてが終わったように落ち込み、なかなか立ち直ることができない学生や、就職を決める際にも親の意見を重視し、自分で決めることができない若者が非常に多いと感じます。社会に出ても、多くの企業が若者をどのように定着させるか試行錯誤で、間違った、甘やかしと思えるような対応をしている企業も多く見受けられます。

多くの学生たちと関わりながら、インタビューなどをしていく中で、やはり子育て、親との関わり方がいかに大事であるかを痛感しています。特に幼児期にAPで教える勇気と責任感と協力精神は、人が生きていく上で最も大切な宝物となると確信しています。

教育の世界を見ても、先生方の「うつ」も非常に多く、カウンセリングでも多くの方の対応をさせていただいております。彼らもセルフエスティームが低いと感じることが多く、子の厳しい社会を生き抜く子どもたちに生きる力を身につけるには、家庭での教育が益々重要となっていると感じています。

福岡市 門田 亜紀

子どもが子どもとして過ごす時間、場所が少なくなっていると思う。人権や気持ちは大人と同じように尊重されるべきだが、子どもは大人のミニチュア版ではない。あくまでも子どもとしてだいじな時間の過ごし方があると思うが、親中心の生活を過ごしている人が多いように思う。その一方で子育てをととても大切に考え、情報を求めて実践している親が多いのも事実。価値観が多様化しているので、家庭によってさまざまだと思う。

しゅんすけ(3歳) 日記 その⑤

拭き掃除のときに不注意でアタマをぶつけてしまった。冷やしてもあまりにも痛みが続くので、つい、つぶやいてしまった。

「明日病院にいかないかん。入院でしばらく会えなくなるかもしれん」そばでパズルをしていた息子の手が止まり「「え、なんで？」と、今にも泣きそうな顔でこちらを見ている。あ、本気にしちゃった。あわてて「ごめん、大丈夫だよ。お母さんもうすぐ良くなるよ。泣かんでもいいよ。明日もちゃんと会えるよ」しかし、もう遅かった！ 悲しそうに涙をぬぐっている。お父さんも「優しい子やね～」ともらい泣きしてる。私は何だかおかしさ半分のもらい泣き。嗚呼、心配させてごめんなさい。子どもはこんなに感受性が豊かなのね。親として言葉や態度、他にもちゃんと気をつけないといけないね。

最近、三輪車に乗っています。足は届いてもなかなかこげなかったのに一人でこげるようになりました。ときどき止まりながらも自由にこぎまわる姿、とっても嬉しそう。赤ちゃんのときに一人で歩いた日のことを思い出します。嬉しいような、寂しいような気持ちだね。次はジャングルジムからの高い景色が見れるといいね。



最近の子どもの状況について、家族教育について ～～最終レポートより～～

東京都多摩市 塩飽 季枝

(しわく とさえ)

私は仕事で新生児から生後4ヶ月未満の赤ちゃんの家庭を訪問しているのですが、幼少期の「家庭教育」を考えたとき、気にかかることがあります。それは生まれた赤ちゃんが待機児童になることを心配して、産後一年を待たずに保育園に入れるために、結果として早期の社会復帰をせざるを得ない母親たちが少なからずいることです。特に初めての赤ちゃんの場合に、これからどんな子育てをして、どんな生活になるのかもわからない時期に、非常に不安な選択をしていると感じます。ここ十数年で専業主婦はめっきり減り、何らかの形で仕事を続ける女性が7、8割を占めている実感があります。この背景には女性の社会進出が進み、職場での立場や責任の向上や自己実現を意識する女性が増えたことがあげられます。また一方では「30年前は男性一人の稼ぎで子ども3人を育てられたのに、今は男性一人の稼ぎでは1.2人の子どもしか養えない」というような経済事情の変化があり、幼少期の子育てより仕事を優先せざるを得ない、共働きが必至の時代が母親を焦らせているように思えます。このような背景があるとはいえ、特に1歳半が愛着を形成する時期といわれることや、幼少期の母親の関わりが子どものセルフエスティームの形成に非常にじゅうようであることを考えると、世の中の流れだからと納得していいのか割り切れないものがあります。

最近では3歳児神話は昔の考え方と追いやられています。子どもの月齢が小さいほど安定した関わりを持つ保育者の存在は欠かせません。月齢が小さいほど保育に手がかかり、母より手をかける保育はなかなか期待しにくいものです。

またさまざまな成長発達をする時期であり、見逃すことが惜しい可愛らしい場面も多いものです。子どもがいろいろな人の関わりの中で育つのは良いことだと考えていますし、ケースバイケースで家庭内保育がベストではないかもしれません。しかし、ただ闇雲に『一億総活躍社会』と銘打って労働力を確保するために、何が何でも待機児童を減らすことだけに邁進する政策ではなく、母親が育児休暇を有効に取り安定した家庭教育ができる環境と希望する時期に安心して保育所に入所できる政策があってほしいものです。

早期の職場復帰で私が一番危惧していることは、子育てに費やす時間に制限が出てくることから生じる弊害です。時間に追われる日々の暮らしの中で、ついつい子どもに「早く早く」と言ってしまわないだろうか、子どもの心や体の変化やさまざまなシグナルを察する余裕があるだろうか、子どもの話をじっくり聞く時間を持てるのだろうか、子どもが何かにチャレンジするのを見守って待つ余裕があるのだろうか、そして子どもに寄り添う丁寧な子育てがだいじな時期に独裁的な育児や放任的な育児になってしまわないだろうかなど、心と時間の余裕のなさで良い関わりができにくくなることが危惧されます。

セルフエスティームは大人になってからも自己修正できるものですが、幼少期の早い時期からその力が育っていれば、子ども自身が学童期、思春期のさまざまな課題に直面したときにうまく対応し乗り切ることができます。また親自身「勇気・責任感・協力精神」を意識した関わりを持ち続けることで、問題が生じてでも対応を修正しつつ子どもを励まし、信頼して見守ることができます。この三つの資質は幼少期から何よりも身につけさせたい大切な力であり、親が家庭で育てたい力でもあります。

良い親になるためには子育ての方法を学び、努力する必要があります。たとえゼロ歳から保育所に入れたとしても、関わり的重要性を認識していれば自ずと改善できることはあります。保育所に入れる、入れないにかかわらず「早く早く」と急がすことを止め、立ち止まって考える努力をしてほしいものです。このことにも気づいてもらうためにも、育児中の親たちを対象に子どもの幼少時からセルフエスティームを育てることの重要性を伝え、その上に三つの資質、具体的な関わり方を学べる勉強会などを開き、それを家庭教育の中で実践できるように伝えられたら素晴らしいことだと考えています。





勇気くじきと勇気づけ
(受講生のアンケートから)

落胆したこと

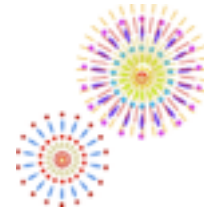
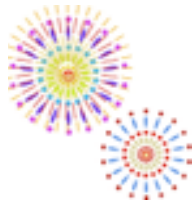
- ・話しかけてもまったく違う話題が返ってくる
- ・約束を守ってくれなかった
- ・「あなたがいると散らかる」と言われた
- ・姉がクラス委員をしたときはほめたのに、私のときはほめてもらえなかった
- ・手のかからない子だと思われて、何もしてもらえなかった
- ・親からしっかりすることを要求された
- ・子どもの意見も聞かず、勝手に親が決めていた
- ・言ったことを否定された。
- ・思いが伝わらない
- ・気持ちに気づいてもらえなかった
- ・いっしょに寝られなかった。さみしかった
- ・お姉ちゃんだからと決めつけられた
- ・おせっかだね～といわれた
- ・子どもが病気になると母親のせいだと言われた
- ・いっしょにやって欲しいのに「自分でしなさい」と言われた
- ・ほらみてごらん、だめだね～といわれた
- ・「まだ早い」
- ・失敗しそうで心配だね～
- ・あなたが悪いでしょう
- ・一人っ子だから・・・だからと決めつけられる
- ・お前のせいだ！
- ・バッカじゃないの
- ・「早く早く」とせかさされた
- ・親との時間を共有できなかった
- ・比べられてイヤだった
- ・ほしいものが買ってもらえなくてさみしかった
- ・叩かれた
- ・「しょうがない」で終わる会話がイヤだった
- ・あら探しをされた
- ・無視された
- ・あんたなんか生まんどけばよかった
- ・バカ、お前は嫌い
- ・自分でできるでしょう、自分でしなさい！
- ・親の言うとおりにしないといけないという雰囲気
がイヤだった
- ・あんたじゃなくて他の子がよかった
- ・できない、アタマ悪いね
- ・あなたの子育てが悪いのよ

励まされたこと

- ・「見守ってる」「大丈夫だよ」と夫からの言葉
- ・受験に失敗したとき、部屋にお花が飾ってあった
- ・子どもが「だいすき」とお手紙を書いてくれる
- ・ママの作った料理がいちばん！
- ・あなたならできるよ！
- ・ありがとう。助かったよ
- ・君はどう考えるの？
- ・お母さん、がんばってるね
- ・オレの人生でこんなに妻を愛すると思わなかった
- ・悲しい気持ちのとき、背中をさすってくれた
- ・「やっぱり家が一番いい～」と言ったとき
- ・子どもに要求があつたら何でも言ってねといつたら「今のままでいいよ」と言われた
- ・ごめんねと謝ったら「いいよ」と言われた
- ・大丈夫？と子どもや夫が気にかけてくれる
- ・失敗しても認めてくれた
- ・出かけて疲れて帰ったら「疲れただろうから食事は作らなくて良いよ」と言われた
- ・ボクを生んでくれてありがとう
- ・よその子を「よしよし」となぐさめているのを見たとき嬉しかった
- ・「じょうずね」とほめられた
- ・ボクが悪かった、ごめんと謝ってくれた
- ・わが子がほめられたとき
- ・お母さんを尊敬するよ
- ・失敗したとき、怒られなかった
- ・夫が最後まで話を聞いてくれる。それだけでホッとする
- ・気持ちをわかってくれた
- ・悩みを話したら「私も同じ」と言われてホッとした
- ・「どんなあなたでも大好き」と言われた
- ・頼んだときに気持ちよくやってくれた
- ・何でも美味しいと言って食べてくれる
- ・「お母さんのせいじゃないよ」と子どもがいった
- ・お父さんとお母さんの子どもでよかったと息子が言った
- ・「長生きしてね」
- ・「自分を大事にしなさい」と言われた
- ・あなたの思うように生きて行けばいいよ



ステキな色だね～
とってもきれいだよ！



♡ ご連絡コーナー ♡

◎ 「リーダー研修会 in福岡」についてご案内

- ・リーダー研修会 日 時： 10月24日(火曜日) 10時から14時
場 所：アクロス福岡 会議室605
参加費：5,000円

参加者の皆さまにはランチを準備しています。参加される方は10月14日までにAPジャパンまでお電話、またはメールでお申し込み下さい。

なおリーダー養成講座を受けられていて、まだリーダー認定を受けていない受講生も参加できますので、どうぞよろしくお願い致します。詳しいことはホームページに掲載しますのでご覧下さい。

◎ APジャパンのホームページはPCだけではなく、スマホでも見ることができます。

季刊誌「リンク」は、新春号、春号、夏号、秋号と年4回発行しております。ホームページ上にPDFとしてアップしておりますのでご覧下さい。

常時2年間分を公開していきたいと考えています。また、これからのAPジャパンの活動スケジュールはホームページでもお知らせしていますので、お見逃しのないようお願い致します。なおリーダーの方々は、季刊誌「リンク」は、ホームページ上でご覧下さい。初めて講座を受講する受講生には、初回のみ郵送致します。リーダーの方は講座が始まりましたら、すぐに名簿をお送り下さい。

◎ APジャパンでは、リーダーの学習会（学び・トレーニング）を開いています！

APジャパンでは、昨年より第一月曜日10時から12時までリーダーのための学習会をしています。日程、場所などはホームページのトップページ、APジャパン今後のスケジュールに掲載しております。リーダー学習会では講座の内容をより深く学びます。また講座のアシスタントや実際に講座を担当していただき、ご自身の講座を開けるよう、ていねいにサポートしていきたいと思っています。遠慮なくおいで下さい。

毎月第一月曜日の10時から12時までです。場所はAPジャパン本部（城南区茶山2-2-5 ☎090-8391-3196）参加費：無料。

◎ 受講生のためのフォローアップ講座を毎月2~3回開催しています。APの受講生ならどなたでも参加できます！ ぜひフォローアップ講座に参加しましょう！！

受講したものの、なかなか思うように行動に移せない！他の受講生の話も聞きたい！APを忘れないようにしたい！学んだことを実践できるようになりたい！もう少し学びたい！もうずっと前に受講したけれど忘れてしまった！講座の体験がしたい！

そのような方のためのフォローアップ講座です。他の受講生との交流もなかなか楽しいですよ。どうぞ気軽に参加して下さい。なお、フォローアップ講座は日程が毎月変わりますので、ホームページ、あるいはお電話にてお問い合わせ下さい。また、どうしても日程が合わなければお知らせ下さい。ご相談に応じます！

場所はAPジャパン本部（城南区茶山2-2-5 ☎090-8391-3196）あるいは糸島支部です。参加費1,000円です。

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。登録年会費はかならず年内に納入をお願い致します。

☆ リーダーの方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(4,000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。

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



♡ AP講座について ♡

日本でのアクティブ・ペアレンティング(略称AP 以下APと称す)の歴史は1985年から始まりました。今日、私たちがAP講座を受講できるのはAPジャパン創始者のジューン・シートさんの熱意と尽力のお陰です。私は1998年からジューン・シートさんの後を引き継ぎ、APジャパンの代表として20年になろうとしています。その間には講座を開いたり、講演会でお話をさせていただいたり、また多くのリーダーやトレーナーも育てて参りました。現在リーダーたちは日本全国、いろいろなところで活躍しています。

さて、「AP」は「テキストとビデオを使って開く講座」です。受講者はテキストの購入が必須です。テキストが手元にあれば、後でまた読み直し、内容を深く理解することもできます。かならずテキストを購入して下さい。「オリエンテーション」や「体験講座」に参加される場合は購入の必要はありません。



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。

© 2017 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

「リンク」は年間4回の発行しています。