

より良い親子関係講座

NO 80

～マルトリートメント（不適切な養育）が子どもの脳を傷つける！～

私は先月、以前から関心を持っていた講演会に行ってきました。「子どもの脳を傷つける親たち ～マルトリートメントによる脳への影響と回復へのアプローチ～」というテーマの講演会です。講演されたのは福井大学子どものこころの発達研究センター教授である友田明美氏（小児科医）です。友田教授は「子どもの脳を傷つける親たち」という本を出版されています。実は講演会前にこの本を読んでいて、お話を聞いてみたいと思っていたのです。

お話しは、マルトリートメントと子どもの脳の発達の関連性を科学的な視点から分析し、早期対応の重要性についてで、前もって本を読んでいたのととてもわかりやすかったです。私がショックだったのは、子どもの柔らかな脳はいわゆる虐待だけではなく、普段の何気ない親の言葉や行動も子どもの脳・心を傷つけているということです。言葉による脅し、威嚇、罵倒、あるいは無視する、放っておくなどの行為のほか、子どもの前での激しい夫婦げんか（DV）も、マルトリートメント。マルトリートメントがくり返し起こったり、衝撃が強い場合には、子どもの小さな心は確実に傷つき、心だけではなく脳が萎縮したり、変形したりするのです。その結果、学習意欲の低下、非行、うつ病や摂食障害、発達障がい様の症状、あるいは統合失調症などの精神疾患が出現したり、悪化することがわかっています。また社会の適応しづらい青少年や成人が生まれる背景には、子ども時代に受けたマルトリートメントに原因があったことも証明されています。

マルトリートメントを受けた子どもに対して、さまざまな治療が行われます。そのケアは、脳という器質に対しての薬物療法、そしてもう一つ、大切なことは精神的な働きかけです。薬物療法はさておき、精神的な働きかけというのは、じつは「AP」そのものでした。【子どもを一人の人間として大切に扱うこと、スキンシップ、どんなことがあってもあなたの味方であると伝えること、ありのままを受け入れること、最後まで話を聴くこと、優しい言葉をかけ、気持ちにより添うこと、勇気づけること】まさにテキストで学ぶことばかり！ また、友田教授は「信頼できる大人がすぐ側にいるという事実が、子どもの心を安定させ“自分は価値ある人間なんだ”という自覚や自信を芽生えさせます。愛情を基盤としたこの感情こそ、社会で生き抜くために子どもがもっとも必要とするものなのです」そして「親をサポートしていくこと！ 私たちはもっと、おせっかいしましょう！」と話されました。

マルトリートメントを増やさないためにも、今「ペアレント・トレーニング」が必要とされています。ポプキン博士は新しいテキストの中に「今、あなたが子どもたちをサポートし、育てている生きていくためのスキルや心構え、そして品性は、地域、国、そして世界へと、何年にもわたり影響を与えていくからです」と書いています。APは親のためにも、子どものためにも必要とされているのです！

♥ ハローフレンズ ☒ ♥

A Mother & Son Story

Recently I read an interesting autobiography by a young comedian from South Africa who does a popular late night U.S. comedy show. He is Trevor Noah who in 2016 wrote *Born a Crime*.

His early life under Apartheid was actually tragic, but being a comedian, Trevor Noah relates it in a funny way. I really enjoyed it and came away amazed at his mother and her perseverance in actually surviving –and in raising a good boy.

Trevor's Xhosa mother, Patricia Nombuyiselo Noah, was “fearless, rebellious and fervently religious.” She had to be both fearless and rebellious to go against the laws of South Africa's tyrannical Apartheid laws. She faced four years in prison for having a relationship with a white man, which she did, the result being Trevor. Thus, Trevor's birth was a “crime.”

Trevor thought of his family in terms of chocolate: his father was white chocolate; he was milk chocolate, and his mother was dark chocolate. His views on race relations are great, and a great asset toward overcoming racism in this country now, through his nightly TV shows.

Trevor was fearless like his mother, getting into many escapades growing up. They were poor (at times reduced to eating juicy green caterpillars). Once, ten years old, he stole some batteries for a toy. The security guard called his mother. “You need to come and fetch him.”

His mother said, “No, take him to jail. If he's going to disobey, he needs to learn the consequences.” When Trevor got into trouble it was tough love, lectures, and severe punishment. Finally, his mother told him in his teens that if he was arrested, she was not going to bail him out.

Trevor writes, “Sometimes it doesn't work, because you're giving the kid tough love when maybe he just needs love.” The use of Consequences is a very important topic for AP folks to discuss. How a parent can make these decisions wisely is very difficult and it's helpful for an AP discussion group to ponder this child-rearing strategy together.

Now Trevor is a successful comedian and those hard days are behind him and his mother. His book will be produced as a movie, with Trevor and his mother as co-producers. I look forward to it, and hope it will be available in Japan.

June Seat, APJapan
Founder and Friend



ある母と息子の話

私は最近、南アフリカ出身の若いコメディアンが書いた面白い自伝を読みました。彼はアメリカで人気がある深夜番組のコメディショーに出ています。彼の名前はトレバー・ノア。彼は2016年に「生まれたことが犯罪？」という本を書いています。

アパルトヘイト下であった彼の幼児期は本当に悲劇でした。しかしコメディアンである彼は悲劇を笑いに変えたのです。私はそれを痛快に思いました。そして彼の母親と、現実に生き延び善良な少年に育てる彼女の勇敢さに恐れ入ったのです。

トレバーの母、パトリシア・ノンバイセロ・ノアは「恐れ知らずで、悪に毅然と立ち向かう勇敢な信仰深い」人でした。南アフリカの暴虐なアパルトヘイト法に立ち向かっていくには、恐れ知らずと反逆精神の両方を兼ね備えていなければならなかったのです。彼女はある白人と個人的な関係を持ったことで4年間の刑務所生活をおくりました。そして、その結果トレバーが生まれたのです。ですからトレバーの誕生は「犯罪」でした。

トレバーは自分の家族をチョコレートに例えて考えました。お父さんはホワイトチョコレート、自分はミルクチョコレート、そしてお母さんはダークチョコレートです。彼の人種に対する視点は見事で、彼の夜のTVショーを通じて、現在のこの国の人種問題を克服する大変貴重なものとなっています。

トレバーは母親の様に恐れ知らずで、たくさんの向こう見ずな行為を起こしました。彼らは貧しかったのです。(度々生きたままの緑の芋虫を食べざるを得ませんでした) 10歳のある時、彼はおもちゃ用に電池を盗みました。警備員が母親に電話をかけて、「息子を迎えに来てくれ」と言いました。すると、母親は「私は迎えに行きません。息子を牢屋に入れて下さい。息子が決まりに背く行為をしたならば、その結果を学ぶ必要がありますから」と言いました。トレバーが問題を起こすと、母親は説教や厳しい罰に彼に接しました。それは、とうとう、彼が10代の時には、もし逮捕されても保釈する気はない、と通告するほど厳しいものでした。

トレバーは自著の中で「子どもがただ愛情を必要としているかも知れないのに、親が厳しい愛を与えていると、その愛はうまく機能しません」と書いています。「結果」の使い方については皆さんが考えるべき大変重要な課題です。親がいかに賢く決断をするべきか、とても難しいですし、APグループのディスカッションと一緒に考えることが助けになります。

今やトレバーは成功したコメディアンであり過去のことです。トレバーの本は、彼と母親が共同プロデューサーとして映画になる予定で、私はそれを楽しみにしていますし、日本でも観られると良いと思っています。

ジューン・シート APジャパン創設者、友人
訳：野口紀子

リーダー誕生！
おめでとうございます。

福岡市：穴井 典枝
福岡市：増川 真希

～最終レポート～より～

福岡市 穴井 典枝

最近の子どもはいろいろなものに恵まれ、豊かな暮らしをしているように思うが、元気（やる気）が少なく、親や人に頼りすぎているように思う。逆に親は子どもに構い過ぎな気がしている。

例えば、

- ・学校に歩いて行かず、親に送ってもらう。
- ・忘れ物があれば親が届けてくれるものだと思っている。
- ・指示されたことしか動けない。
- ・今、何をすべきかを考える力がない。

APを学んでみて、これは親が子どもの問題を取りあげた結果もあるのではないかと考えた。先のことを案じて、先回りして対処していくことで、子どもは意志決定する機会も減り、親のなすがまま、自分で選択することもないため、そこから生じる責任も負うことがない・・・という傾向になりがちなのではないか。そのために、なかなか自立に至れない環境にあるのではないかと思う。

親は子どもと一緒に作業をしたりして過ごす中で、共感できる場を持ち、制限の中の自由と選択の権利を子どもに与えることで責任を学ばせることができる。親はその過程を見守り、子どもから助けを求められればサポートし、帰属、学習、貢献のよいスパイラルを上昇させることで家族の絆も深まり、セルフエスティームも高まるという相乗効果が得られるのである。

私も含め、どの親も良かれと思って対応しているだけだと思うが、私はAPを学び思ったことがある。それはこのテキストの内容を親になる前に学ぶ時間を持てる機会がすべての人にとってほしいということである。そうすれば、それが生きる指針になり、家族のみならず人間社会において円滑なコミュニケーションが図れ、家族から社会へとより広く良い関係を築くことができるのではないかと思う。

福岡市 増川 真希

少子化、核家族の生活スタイルの増加などにより、子どもの数が少なく、主に母親が一人の子どもに目を向ける時間が多くなって、母親が指示したり、手を貸すことが多くなっていると思います。その反動で自分で考えて行動することができなくなっている子どもが増え、また物が豊かな現代は、我慢することができない子どもが増えていると言われています。

でもこれからは親の心がけしだいで、良い状況を作ることができると思います。向き合う時間が長い分、親の態度や行動が影響しやすく、また衝突する時間も増える可能性もありますが、本来子どもと向き合う時間が長いことは素敵なこと。APの考えを用い、しっかりと子どもと向き合い、より良い親子関係を築き、子どもが自分の力で生き抜くことができるようになるよう、子育てしていきたいと思います。

（お二人とも若いリーダーさんです。リーダー会に参加して下さいっており、とても熱心に学んでおられます。これからの活躍を期待しています！）



～新しいテキストができました！！～
よろしくお願ひ致します！

わ～い わ～い
新しいテキストだ！



イラストや子どもの写真がいっぱい！
楽しく学べそう！

7月末から印刷会社に依頼し、校正を進めてきました新しいテキストがやっと完成しました。さまざまな障害があり、かなり手こずりましたが、何とか発行することができて、たいへん嬉しく思っています。これまで使っていただきました第3版のテキストと、内容はさほど変わってはいませんが、より理解しやすくするために、若干順序を変更している箇所もあります。ですから第3版とはページが少し変わっております。新しいテキストには、これまでに寄稿していただいたポプキン博士の挨拶やジューンさんの文章も付録として掲載させていただきました。ですから第3版よりページ数が10ページほど増えています。

新しいテキストの値上げにつきましては、皆さまにはご了承していただきたいと存じます。20年近く4,000円としてきたテキストですが、今回から4,500円（内税）に価格を上げさせていただくことにしました。なお、2019年10月から消費税が10%に上がる予定ですが、テキストの価格は4,500円のままにしたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

（P110 ⑧と⑨の説明文が逆になっていますので、講座の際に訂正をお願いします。）



1986年に私が初めて学んだテキスト



1990年 初版



1998年 第2版



2008年 第3版

～講座に関する確認～

- ① 講座が決まりましたらテキストを注文します。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。

～リーダー研修会 in福岡のご報告～

2018年10月30日（火曜日）10時から15時分まで、アクロス福岡研修室にて研修会を開催しました。参加者は20名でした。

当日のスケジュールは、

- 10:00 APジャパン代表 野中利子挨拶
リーダーの役割について確認とお願い
- 10:30 カラーセラピー（講師 福田朱実リーダー）
- 12:00 写真撮影・ランチタイム
- 12:45 カラダを動かしてリフレッシュ！
- 13:10 AP講座について内容を深めよう
 - ・自己紹介とグループワーク
 - ・勇気づけるための言葉（ストレス免疫訓練ワーク）
- 14:45 まとめ・アンケート
- 15:00 終了



今年は午前中は福田朱実リーダーを講師に迎え、カラーセラピーについてお話しとワークショップを開催しました。色にはそれぞれのカラーにメッセージがあること、無意識に選んでいる色ですが、自分を表したり、自分を知ることができるなど、色彩心理学の視点から、色には心理的意味があることを教えていただきました。参加者の皆さんもとても楽しくワークすることができました。参加いただきました皆さま、お忙しい中ありがとうございました。



講座、がんばるぞ！



しっかりお勉強しました！



童心にもどって、ぬり絵を楽しむ・・・

リーダー研修会参加者のアンケートから♡

- ・カラーセラピーは以前から興味があり、学べて良かった。
- ・ワークで行動的な考えを自分の中に準備することでスムーズに事を進めていけると気づいた。
- ・カラーセラピーやワークでいろいろな角度から自分の心の整え方を知ることができた。いろいろな考え方の癖、感じ方が人によって違うことをワークを通して感じられ楽しかったです。
- ・APジャパンと個々のリーダーとのあり方が理解できた。資格認定や個々リーダーとの契約関係について時々こういった話をきちんと聞いておきたいと思った。またAPジャパンとは違った組織、例えばグループやNPOなどがAP講座を開く場合には、新たにAPジャパンと契約関係を結ぶ必要があることもわかって良かった。
- ・小スペースでできる体操は自分のカラダについてわかり、よい方法だと思った。ストレス訓練法はこれから取り入れていきたいです。
- ・色について、さらに興味がわいた。ストレス訓練法で無意識だった自分の言葉が自覚できた。
- ・ぬり絵は本当に癒やされました！こんな時間が持てて、気持ちが楽になりました。
- ・何をするのもAPの考え方を基本に置いておくことに気づいた。
- ・常に自分のbeing、周りの人のbeingをしっかりと保つことが大事だと気づいた。
- ・カラーセラピーは初めての体験でとてもリラックスできた。子どもたちにもやらせてあげたいと思った。
- ・「失敗は悪いこと」と思わない私は、APで育てられました。APの良さを改めて感じた。
- ・色を生活の中や子育てに生かしていきたいと思った。
- ・カラーセラピーも過ちへの対処も自分を追い込まないために、日頃から自分をよく知り、準備しておくことの大切さを学びました。
- ・自分自身について考える時間があって良かったです。講座のことや仕事のことを考えることはあっても、自分を見つめる、自分を癒やすことはなかなかしていないと自覚しました。
- ・色については苦手な私ですが、今私の気持ちは何色？と言うのはできそうです。

この他にもたくさんの感想をいただきました。参加者の皆さんが楽しく研修会を終えられたようで、私も嬉しく思っております。年1回の研修会ですが、また来年も皆さまが参加して楽しかった！と思っただけのような企画を考えたいと思います。皆さま、お忙しい中、多数ご参加いただきありがとうございます。



秋の夜長、こんな本読んでみたらどう？



- ★ 「トレーバ・ノア 生まれたことが犯罪？」
トレーバー・ノア著 齊藤慎子訳 英治出版
- ★ 「おカネの天才」の育て方 ベス・コブリナー著 関美和訳
- ★ 「いのちの時間」ブライアン・メロニー作 ロバート・イングベン絵
藤井あけみ訳
- ★ 「サンタクロースっているんでしょうか？」
フランシス・P・チャーチ著 中村妙子訳 東逸子絵



～受講生の声・こえ～



全10回、あっと言う間に終わってしまいました。毎回、講座を受けるのがとても楽しみでした。

わが家には自閉症の子どもがいます。APを受けて定型さんの子育ても、発達さんの子育ても基本は同じということを改めて実感しました。

確かに、発達さんの子育ては大変です。身に染みてわかっています。ほかの子どもとは同じようにはいかず、イライラしてしまうことも多々あります。でも子育ての基本はほかの子どもと同じなんだと、APを学びながら思いました。ただ、その子にマッチしたアプローチの方法を変えれば良いだけなのだと思います。

どんな子どもでも一人の人間として尊重し、対等に接することの大切さも学びました。そして何よりもAPを通して私自身も勇気をいただきました。

これからAPリーダー養成講座を受講します。そして、もっともっと子育てを楽しみたいと思います。本当にありがとうございました。(Iさん)

今日勉強したことのすべてが、毎日わが家で起こっていることでした。子育てをしてきて、いろんな場面でいろんな感情があつて、笑うこともあるけれど、怒ったり、泣いたり、イライラしたり・・・

その怒る、泣く、イライラすることに対して、その感情がどうして起こるのか、今までゆっくり考えることはなかったです。でも今日勉強していく中で、今までその場面を思い出して、反省することがたくさんありました。

今日の講座が終わってから、思ったことは、子どもたちに毎日いろいろな言葉を言っているけれど、言葉ってすごく大切なんだということです。「大好き！」っていう言葉をもっとたくさん伝えようと思います。(Sさん)



今日の講座を通じていちばん感じたことは、両親、特に母親への感謝の思いと、周りの大人(近所のおじちゃん、おばちゃんたち)に恵まれて育ってきたんだなあとということです。APが理想とする民主的方法に近い親子関係が築かれていると思いました。

また、水泳や留守家庭でのトラブルや、けんかなどのときに、どうしたらいいのかすごく悩んでいましたが、先生のお話を聞いて、“目からうろこ！！”

これからうまく実践して対応していきたいと思います。ありがとうございました。

(Hさん)

もっとも印象に残った内容は「価値と実績」を区別するということです。子どもが何をしたかというところにフォーカスしてしまいがちですが、子どもそのものに価値があり、そのことに対して「あなたがいてくれてうれしい。あなたそのものが大好きなんだ」と言葉で伝えることの意味や効果をととてもわかりやすく実感しました。子どもを勇気づけることで、子どもの自立を促し、忍耐強く見守り、結果的に子どものやる気アップや、新たな挑戦につながることも学びました。留守家庭や、プールでの指導に役立てられそうです。(Hさん)

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(4,500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、お電話、メール、スカイプなどで丁寧にサポート致します。
- ★ 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

PCメール apjapan@activeparenting.or.jp

あとがき

APを知ってもらうために、昨年からフェイスブックを始めました。それからはとにかく「発信しなくちゃ!」と思い、子育ての中で思うこと、感じることをフェイスブックに載せています。リーダーの皆さまもフェイスブックを開いて、どうぞAPを応援して下さい。

さて、APジャパン主催で毎月リーダー会を開いています。リーダーの資格を取得した後も、APをもっと深く理解していただきたいことと自分の成長のため、つまり「人間性」を育ててほしいと思っているからです。リーダーとしての資質の中にはとうぜん「勇気」「協力精神」「コミュニケーション力」が必要とされます。私たちがその資質を育てていくためには長い時間が必要なのです。ですから私たちリーダーは継続して学び続ける事が求められています。最近、リーダー会の学びに10名近くのリーダーが集うようになりました。嬉しい限りです!



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。

© 2018 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。