

より良い親子関係講座

NO 93

新春のお慶びを申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



笑い・ユーモアのすすめ

「ママ～、たいへんだ～。ゆうちゃんがミルクをこぼしちゃったよ～」長女が大きな声で叫んでいます。2歳になったばかりの二女がミルクをこぼしたのでしょう。キッチンにいた私はすぐに手が離せなくて、「すぐに拭きなさい」と、これまた大きな声で叫びました。“こんなに忙しいときに、ミルクをこぼすなんてもういい加減にしてよ！”と、内心穏やかではありません。数分後、居間のテーブルの側に行った私は、驚きのあまり言葉を失ってしまいました。二女がテーブルにうつ伏せになって、こぼれたミルクを「フーフー」と吹いていたのです。その側で長女はニコニコと笑って見ています。私「…」。二女は私を見るとにっこり笑って、また「フーフー」と吹き始めました。「ねっ、吹いてるでしょう！」と言わんばかりに。

私は思わず吹き出してしまいました。「拭く」と「吹く」の違いなんて、2歳の子にはわからないですよね～。大きな息を吸いこんで、顔を真っ赤にしながらこぼれたミルクを思いきり吹いている姿を見て、吹き出さない親なんていないでしょう。私の「もう～！」といういらだちは、いつの間にか吹っ飛んでしまいました。「ママも吹きなさい」2歳児、なんて可愛いのでしょうか。二女のいうとおり、私と長女も、二女と一緒に「フーフー」と、笑いながらこぼれたミルクを吹きましたよ。

子どもって、大人が考えもしないことを考えるし、面白いことしますよね。親の価値観を根っこから引っこ抜くことだって多々あるし、一つのことに囚われている親に、違った角度から教えてくれることだってあります。子どもに教えられて「なーんだそうか！」と気づいたり、気持ちが楽になったりします。二女の例のように、笑いやユーモアを上手く使って頭を切り換えるのもいいですね。

かの有名なチャップリンは「喜劇は距離を置いて人生を見ることであり、悲劇はクローズアップされた人生である」と言いました。笑いやユーモアはまさに違った角度や逆説の発想から生まれた話術です。ちなみに「笑い」は癌治療やストレス、痴呆症などにもその効果は実証済みです。そこでもう一つ。りんご園の主がリンゴの木に登っている子どもを捕まえました。「こらー、お前、そこで何をしているんだ！」「うんとね…」小さな英雄はゆっくり落ち着いて「落ちていたリンゴを元に戻そうと思って…」。子どもはユーモアの天才です。子どもから学ぶこともたくさんあります。今年も笑いやユーモアで大いに笑っていきましょう！

「ハローフレンズ！」

THINKING ALOUD

“The Greatest Discovery”

“The greatest discovery of my generation is that human beings can alter their lives by altering their attitudes of mind.” These words are attributed to the well known American psychologist and philosopher William James (1842 ~ 1910).

During the past year we have been adjusting to a new century, just as William James was 100 years ago, when he was 58 years old. We have seen various surveys which posed the question, “What has been the greatest discovery of the past 100 years?” Usually to answer that question our minds run to the wonderful advancement toward treating dreaded diseases, or to the inventions that entertain us or help us do some needed work. Truly there are many marvelous discoveries that have been made. How would you answer this question?

Regardless of our answers, we must admit that the discovery that William James claimed for his generation is an important one, but it is one that we must each one rediscover in our own time and place. It is not something we can pass on to the next generation like a TV set or a vacuum cleaner.

I believe Dr. Popkin has restated it very clearly for our generation in the Active Parenting Program when he designed the “Think-Feel-Do Cycle.” We can understand that thinking triggers our feelings, which in turn influence our behavior. When we realize that it is possible to control our thoughts to a large extent, then we have grasped the exciting possibility of “altering our lives.”

Let's take an example. Say a wife and a husband are a one-car family. The husband usually takes the bus to work. However, one day when the wife goes out to use the car, she discovers her husband has taken it. The wife may think: “Why, that selfish jerk—he should have known I needed the car today!” Or her thought might be, “Oh, the car is gone. Well, really I have been needing to get more exercise. This is a good change for me to walk downtown.” Now, if this wife could train herself to use positive thoughts about most of her life situations, she could truly “alter her life.” More and more we are learning that anger and other negative emotions can bring about health problems for us.

For me personally, realizing that I am able to have a large measure of control toward “altering my life by altering my attitude of mind” has been the most valuable learning that I have received from AP. Probably the concept is easier learned than practiced for most of us! But I think while we try to master this for ourselves we can also teach it to our children, showing them that they need not be prisoners of their negative feelings. That is really a wonderful gift we can give the next generation.

(June Seat, Educational Consultant, APJ)

リンクはAPジャパンの印刷物です。
©2000 発行者 APジャパン
代表者 野中利子
〒814-0111
福岡市城南区茶山2丁目2-5
電話・Fax 092-851-8606
apjapan@ha.bekkoame.ne.jp
年間4回の発行で2000円です。
購読ご希望の方は上記までご連絡下さい。

“最大の発見”

「心構えを変えれば、人生は変わる」。この法則に気づいたということが我々の世代の最大の発見である。こう言ったのはアメリカの著名な心理学者であり哲学者でもあったウィリアム・ジェームズ(1842~1910)です。

新世紀を目前にして私達はちょうど100年前の58才のウィリアム・ジェームズのように、今世紀のおさらいをしています。「今世紀最大の発見とは何か」という問いは折に触れ語られました。まず、思いつくのは長足の進歩を遂げた難病治療法や娯楽を提供してくれる発明品、あるいは仕事の負担を肩代わりしてくれる機械などでしょう。確かに数多くの素晴らしい発見がありました。所で、あなた自身はこの問いにどのようにお答えになるのでしょうか？

私達の答えもさることながら、ウィリアム・ジェームズが最大の発見と述べたあの法則は、やはり素晴らしいものだと思えます。けれども私達はそれぞれの生活の場で自らその答えを探していかなければならないのです。それはテレビや電気掃除機のように次の世代に手渡せるものではないからです。

私は、ポプキン博士はAPの「行動のサイクル」の章でこの法則について私達の世代にわかりやすく、明確に書いておられると確信しています。思考が感情を喚起させ、ひいてはその感情が行動を決定することはすでに皆さんはご存じですね。思考を上手くコントロールすることを学べば「人生を変える」という素晴らしい可能性も我がものにすることが出来るのです。

例え話で考えてみましょう。夫と妻が一台の車を共有しているとします。夫はいつもはバスで職場に通っています。所がある日、妻が出かけようとしたところ車がありません。夫です。妻はこう考えるでしょう。

「何と自分勝手な人なんだろう！。今日は私が車が必要なことを知ってるはずなのに！」。でもこう考えるかもしれません。「あらっ、車がないわ。でもまあこのところずっと運動不足だったから、街まで歩くのも気分転換に良いかもね！」

この女性があらゆる場面でプラス思考を働かせるようになれば「人生を変える」ことができるでしょう。怒りや否定的な感情が健康に害を及ぼすことは今や常識です。

私自身、APで学んだ最大の宝物は「心構えを変えることで、人生を変える」という方法を身につけたことです。ただし、言うは易し、行ふは難し。私も例外ではありません。それでも私達が自分自身の人生を変えていこうと努力する限り、その生き方は子ども達にも伝わります。否定的な感情の虜にならずに生きていく姿を親から学ぶのです。これこそ、私達が次の世代に伝える最高の贈り物なのです。

APジャパン教育コンサルタント
ジューン・シート
(訳 APジャパン)



今回のハローフレンズは、2000年発行のリンクからお伝えしました。

Leader's Journal

～海外での子育て体験から～

『うちの息子は自己肯定感が低い』これが私の悩みでした。6歳から3年間、中米のトリニダード・トバゴで過ごした息子は『(ドラえもん)スネ夫みたいに生きる』がモットーでした。当時は正直『え～！？スネ夫』と驚きましたが、APに携わっている今ではこう思います、それが当時の彼の生きる術(すべ)だったのだと。なぜなら、言葉が通じない、友達がいない、日本人は自分一人という環境下で過ごすには、ジャイアンのような強い人を守ってもらう必要があったからです。

日本の子ども達は、世界的に見ても自己肯定感が低いと言われています。

内閣府が海外7か国対象に行った調査『我が国と諸外国の若者の意識』(2018年13～29歳対象)では、『自分自身に満足している』に対し、「そう思う」がアメリカ52%、イギリス・フランス42%、日本は最下位の20%でした。反対に『自分自身に満足している』を、「そう思わない」と答えた子は日本が24%と最多でした。また『自分には長所がある』の問いにも、同様のグラフの形になりました。

インターナショナルスクールは日本の学校とは大きく異なります。挨拶の時は、『Hi,○○』とファーストネームで呼び合うし、学校には勉強以外の好きなものを持って行くことができます。当時息子はスターウォーズの大きな辞書を持ち歩いていました。すると友達が『それかっこいいね!』と気軽に声をかけてくれたものです。

面談の時、先生から『彼はちゃんとできているのに、できていないと思っているようだ』と言われ、私自身も息子の自己肯定感が低いことに悩んでいました。



(左) トリニダード・トバゴで発明されたスティールパン(ドラム缶から作られた音階のある打楽器)を叩いている様子



(右) 学校で毎年開催されるインターナショナルフェスティバル。各国の代表が国旗を掲げ入場します。



1年生になった
初日の写真

ある日、私が友達のお嬢さんを褒めたとき『そうなのよ。あの娘はとても優しいし、気が利くの。まるで私みたい。』と自分の子も、自分自身も褒めるのです。日本ではあまり聞かないフレーズですが、あちらでは大人も自己肯定感が高いのです。

私は、言葉の壁を無くし友人関係を深めるため、日本料理や折り紙と一緒に楽しみました。すると友人から『You are so talented (あなたは素晴らしい才能の持ち主ね)』や『You are real ambassador (あなたは本物の(日本)大使よ)』と必ず声を掛けられたのです。プラスの言葉かけに、私自身も自己肯定が上がるのを感じました。

それ以降、息子に対し『I am proud of you! (あなたを誇りに思うわ)』と頻繁に伝えるようになり、インターナショナルスクールで学んだ、子供との関わり方を実践するようになりました。

息子が小学校4年生になった5月に、私たち家族は帰国しました。祖父がプレゼントしてくれたお気に入りのロードバイクに乗っていると、顔見知りの子供たちから『かっこつけ!』とヤジられたそうです。トリニダードでは『かっこいい』と言われていたのに、日本ではまさかの『かっこつけ!』。彼はショックを受けて教室に入れなくなってしまいました。

私は何か問題がおこると、APで学んだ『問題解決法』に従い、対処してきました。その後、紆余曲折ありましたが、色々な困難を乗り越えて今に至ります。

そんな息子も、現在は中学2年生になりました。彼の自己肯定感は今マックスに上がっています。なぜかって?。それはガールフレンドの存在と、その彼女が書いた、「勇気づけ語録」のおかげだと思います。

生徒会長に立候補した彼女の影響か、息子は学級委員長に立候補しました。今までは『なんで皆の代表で怒られんといけんの?絶対、嫌だよ』と言っていたのに・・・です。アルバート・エリスの『行動のサイクル』の通りで、考え・信念が変わると行動が変わりますよね。今、思春期の息子といい関係を築けているのはAPのおかげです。『子育て』は『親育ち』と言いますが、私も講座をさせていただくことで、育てていただいているな～と実感しています。皆様に感謝を込めて♡

仮屋 祐子
(福岡在住・リーダー)

～花柄のバンダナ～

今日は朝から木枯らしが吹いています。さすがにこんな日は患者さんも外に出たくないのでしょう。街の小さなクリニックの待合室はガランとしています。もうすぐ午前10時。私はピアノの先生をしているお母さんと小学4年生の女の子を待っています。女の子の髪の毛や眉毛が抜けてきたので、原因はストレスではないかということで親子で受診されるのです。

親子は時間ぎっかりにクリニックにやってきました。「今日はよろしくお願いします」お母さんは丁寧に頭を下げて挨拶をされました。母親が挨拶を終えると、女の子もすぐに立ち上がり、着ていたコートを急いで脱いで、くるくると上手にたたみ、それを素早く椅子におきました。そして、しっかりした声で「お世話になります」と、丁寧に辞儀をしたのです。（なんて、お行儀のいい子だろう。もしかしたらいい子過ぎるかも？）

待合室でこれからの診察やカウンセリングについてお母さんと話している間、女の子は身じろぎもせず椅子にじっと座っていました。頭にはかわいい花柄のバンダナを帽子のように被っていて、時折顔をあげてお母さんを見ている。

診察では、学校は楽しいし、いじめられているということもない。仲のよい友だちも数人いる。とくに嫌なことはない。3歳になる妹はかわいい。お母さんは優しくてピアノが上手だから、お母さんにピアノを習っています。他のおけいこ事も楽しいし、とくに困ったことはないという。

医師が「一週間毎日スケジュールが詰まってますね。けっこう忙しい生活みたいだから、いくつか少しお休みしてみない？」と提案すると、女の子はお母さんをちらっと見ました。「そうですね。休まずに頑張ってるんですけど、疲れているかもしれません」とお母さん。

医師が「何をお休みする？」と尋ねると、女の子はお母さんの反応が気になるのか、しばらく黙っていましたが、小さな声で「ピアノとバレエ」と言いました。

診察後、お母さんはカウンセリングをしながらAP講座を受講してもらうことになりました。また女の子は若い臨床心理士が担当することになり、親子は別々の部屋で治療を受け始めたのです。

まだ幼い子どものカウンセリングは言葉でのやり取りはむずかしく、自分の本当の気持ちや感情を言葉で明確に表現することができないので、遊びやお絵かきなどを通してその子がどう思っているのか、どう感じているのか、どういう気持ちがあるのかなどを考えていきます。

心理士「お母さんが大好きみたいです」

花菜ちゃん「お母さんは優しくて、美人でしょ？ それにスタイルだって抜群だし」

花菜ちゃん「ピアノを生徒さんに教えてるの」「お料理も上手だし、ケーキとかも作ってくれるよ」

初回から、とにかく「お母さん大好き。お母さんみたいになりたい」と、お母さんを褒めちぎりがしばらく続きました。

ところが、3ヶ月過ぎた頃、「たいへんですよ。花菜ちゃんが今日、初めてお母さんの嫌なところを教えてくださいましたよ」と心理士。「どんなこと？」「それがですね、オモチャを妹が散らかすのをいつも花菜ちゃんが片付けるらしいです。だけどお母さんは「ありがとう」って言わないらしい。お母さんは私にはオモチャを散らかしたら自分で片付けなくちゃいけないっていうのに、妹には言わないのって話してくれました」「よかったね。お母さんの悪口をもっといっぱい言えるようになるといいね。そしたら花菜ちゃんの髪の毛が生えてくるよ。きっと」「そうですね。もうひとふんばり！」

それからの花菜ちゃんは、お母さんの嫌なところをたくさん見つけてきては、こっそり心理士に教えてくれるようになりました。その度に私たちは「よかった、よかった！」と喜びました。

だんだんと、本当はお母さんが選んだかわいいらしいレースやフリルのついた服があまり好きじゃないけど、お母さんがせっかく私のために選んで買ってくれた服だから、好きではないと言えなかったことなどを、ポツポツと話してくれるようになったのです。（子どもってなんて、健気で優しいのでしょうか。）

また、お母さんのAP講座では「できるだけ花菜ちゃんに決めさせること」を第一のテーマにあげて、まちがったり、失敗してもとがめないことに気をつけてもらいました。また家族の中でも当たり前と思うことでも「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょと話しました。

しばらくすると「最近、娘から“お母さんっていつもこう言うよね”とか、“それは違うと思う”って、今まで私の言うことを素直に聞いていたのに、いろいろと意見や文句を言うようになってきました。前よりも扱いにくくなってきましたけど、これって、いい方向に向かっているのでしょうか？」とお母さん。

「大丈夫ですよ。自分の気持ちや思いを伝えることはとても大切なことです。よかったですね。自己主張できるように成長されていると思います。お母さんとの関係が以前よりもより深い信頼関係ができるようになってこれたのかもしれないね」と伝えました。

治療から1年を経過する頃だった。

花菜ちゃん「先生、もうバンダナをしなくて学校に行けるようになりました」

私「髪が生えてきたのね。おめでとう」

お母さん「先生、髪だけでなく、抜けていた眉もまだ小さいけど生えてきたんですよ！」

私「そうなんだ。よかったね。きっと立派な眉も生えてくるわよ！」

4月から6年生になる花菜ちゃん。もうバンダナは必要ありません。そして外出の時はいつもお母さんからきれいに書いてもらっていた眉も、書かなくてもいいくらい真っ黒の眉毛が生えてきたのです。

これでお母さんのAP講座と花菜ちゃんの治療は終了です。要らなくなった花菜ちゃんのかわいい花柄のバンダナ、あれどうしたのかしらね？

受講生さんの声

AP講座を受講して新しく多くの方と出会えたこと、また親としての自分自身を見つめ直すことができたことに感謝しています。AP講座は「より良い親子関係講座」となっていますが、学んでいくうちに「より良い人間関係講座」だなあというのを感じています。親子関係も人間関係です。いかに有益なコミュニケーションをとるかがより良い人間関係を築くための鍵になっていると思います。そしてコミュニケーションをとるのに一番大切なものは言葉です。講座の中で言葉には肯定的言葉と否定的言葉があるというのを聞いて、私にはある苦い過去の経験が思い出されました。

私は小学校教員を7年間していました。その中で今でも心に引っかかっているのは、4年生の時に受け持ったNさんの個人面接のこと。「宿題をしてこない」「漢字ができない」「忘れものが多い」と教師である私はできないところだけの指摘をし、まさに否定的な言葉だらけをNさんの母親にぶつけました。すると「私は子どもの時に宿題をしていかないなんて考えられませんでした。どうしてこの子は言っても言ってもできないのでしょうか」と、自分と子どもの人格の違いに嘆き、失望し、親として追い詰められていきました。そして、その後小学校を卒業するまで親子関係が上手くいかなかったのは言うまでもありません。いま思うと、どうしてあの時、できないことを指摘するだけでなく、できることも見つけて、誉め、肯定的な言葉をかけてあげなかっただろう。もし、AP講座を受けていたら、教師である私自身も、またNさんの母親もNさんができないことの解決の糸口をいかに見つけるか、もっと前向きに考えられたものを…と、悔やんでいます。

今、2児の母親になって、他人から自分の子どものことを否定的に言われると、親は本当にいたたまれない気持ちになります。それは親になって初めてわかる気持ちでした。否定的な言葉を使っているよりはより良い人間関係は築けるはずはありません。言葉は大切です。言葉によって落ち込んだり、言葉によって励まされたり、一言がその人の生き方を大きく変えてしまうことさえあります。そうはわかっているけど、親として自分の子どもに向ける言葉の中で何度子どもを傷つけていることか。

ただ、APのテキストの中に書かれている「決して自分を責めないで下さい」という言葉のように、悔やむことなく、子どもを励ましながらか自分自身も勇気を持って、前向きに生きていきたいと思っています。

「Nさん、素敵な女性になっていることをお祈りしていますね！」

(福岡市 T子)



Leader's recommend



『本当の大人』になるための心理学

諸富祥彦著

日本の大人はなぜ未熟なのか？

人格的に成熟した大人として「心から満足のいく人生を生きたい。」そう願っている人のためのガイドブック。福岡リーダー会でも、読書会の教材として使用しています。



『勇気』 バーナード・ウェーバー著

人はみんな、たくさんの勇気を持って生きていることに気付かされる本です。受講生さんと一緒に読むのにも良さそうですね。

リーダーおすすめ本 大募集！

LINEワークス→(右下) その他→アンケート へ書き込みをお願いします。



根底にAPがあるからこそ、ライフワークも楽しめる！



子どもたちも成人し、食べていくためのライスワークから、人生を通してやり遂げてみたいと思うライフワークの方に重点をおけるようになりました。

現在の私のライフワークは、「こども食堂」と「居場所づくり」です。

これらをやってみたいと思ったきっかけは、APのテキストにたびたび出てくる「相互依存」という言葉です。

相互依存とは「それぞれがしっかりと自立ができていくうえで、状況によっては、お互いに依存し合うこともできる関係性のこと」、要は「困ったときは助け合いましょう」ということです。

そういう関係性が家庭内はもちろんのこと、他者との間にも築くことができればステキ！、そういう社会になれば最高！と思ったのです。

こども食堂で代表をしていると、困っている人たちの生の声が直接入ってきます。

「夫が解雇され、今お財布の中に100円しか入っていません。」

「コロナで仕事が減り、困っています。せめて娘にだけでもお弁当をもらえませんか？」

また、農家さんや企業の方からは、こんな声が入ってきます。

「大根が1,000本廃棄になります。どうにかできませんか？」

「消費期限が迫っている食材があるのですが・・・」
そんな方たちをうまくマッチングできたとき、困っている人たちがみんな笑顔になり、そしてスタッフの私たちも笑顔になる、助け合うことってこんなに温かいんだ、といつも感動しています。



居場所づくりは、20代前半の若者たちを中心に、13名で生きづらさを抱えた子どもや大人の居場所をつくろうと、現在竹林を開拓しています。

居場所の名前は「Bamboo Base」。

完成した暁には、カフェがあったり、ワークショップをしたりしながら、ひきこもりがちな子どもたち、大人たちの夢を叶えるお手伝いや自立のサポートをする予定です。

現在メンバーの中には小6から学校に行かず、家から出ず、22歳になった男の子がいます。

今はまだお母さんと一緒に作業に来ていますが、ずいぶん元気になり、メンバーの若者たちと一緒に遊びに行くようになりました。

お父さんが「〇〇の「行ってきます！」という言葉は何年ぶりに聞いた！」と喜んでいて、とお母さんから伺いました。

そんなお話を聞くと、「やってよかった！」と嬉しくなります。



ただ一緒に作業する。

取り立てて何をするでもなく、ただ一緒に竹を切る。それだけで元気になるのです。

これが居場所の力です。

そして現在、月に一度行われる袖ヶ浦市制30周年のお祭りにコミュニティとして出店させていただいています。

竹にまつわるワークショップをしたり、小物を作って販売したり。

みんな本当に楽しんでいて、さらにメンバーの絆も深まっていると感じます。

さて、私はこのように毎日楽しくワクワクしながら生きていますが、それは私の根底にAPがあるからこそ、なのだと思います。

APを学んでいなければ、この2つのコミュニティを継続させることは難しいでしょう。

コミュニティを継続させるには、コミュニティの中でメンバーと平等な関係を保ち、何かあった時は共感し合い、協力し合い、勇気づけし合うことが必要だからです。

今後も、私は私の幸せと他者の幸せと社会の幸せに貢献できるように心がけながら、受講者さんとともにAPを学び続けながら、助け合いの精神を持ちながら、ライフワークを思いっきり楽しみます！



What a wonderful world

地球の息吹を感じた夏

我が家の忘れられない冒険の記録 第4回

冒険もいよいよクライマックス。アメリカで最も人気のある国立公園グランドキャニオンへやってきました。ロッキー山脈に降った雨が500～600万年かけて大地を削り作り上げた大峡谷。公園の中心施設ビレッジと呼ばれる一帯には、キャンプサイトやRVパーク（キャンピングカー専用サイト）、レストランやカフェを始めキャンプ用品まで揃う大きなスーパーや診療所もあり、小さな街のようになっています。ビレッジの周辺にいくつもの絶景ポイントがあるのですが、中でも夕暮れ時に合わせて訪れたヤバパイポイントは、グランドキャニオンを発見したスペイン人がここで初めてキャニオンと対面したと言われる場所。何度もガイドブックで予習済みの私たちでさえ驚嘆するほどののに、発見当時の驚きはどれほどだったのでしょうか。悠久の時の流れを心に刻み込むように、日が暮れるまでずっと眺めていました。

キャンピングカーに戻り夕食の準備開始。手際よく炭に火を付けいつものBBQです。食後はシャワーやそれぞれの時間を過ごし次の日に備え早めに就寝。するとしばらくしてあたりも寝静まったころ、静かな公園内にキャンピングカーの走る音が近づいては通り過ぎ、近づいては通り過ぎを繰り返しています。「道に迷っているのかな？」とうっすら目を覚ました時、トントントンとドアをノックする音が。「こんな時間に何かあった？」起きてきた夫が恐る恐る扉を開けるとそこには公園のスタッフが。何やら私たちの泊まっているサイトは他の人に予約されていると言っています。いやいやそんなことはありません。私はずっと前からネットで予約してて、公園からのメールだって何度も確認しているし、ほら。念のために印刷して持っていったバウチャーを見せると、スタッフは「I sincerely apologize.」と丁寧に詫言をして立ち去りました。スタッフの後ろから不安そうな表情でこちらをのぞいていたあの人は、ちゃんと泊まる場所があったのかな。ホッとした気分の反面、ちょっと心配な気持ちにもなったりして。勝手な共同体感覚。思えばその出来事が今回の旅の中での唯一のトラブル（というまでもないかもしれませんが）でした。

グランドキャニオンを後にして次に目指すはルート66。かつてはアメリカの大動脈と呼ばれ、車やバイク好きなら一度は訪れてみたい場所ではないでしょうか。例に漏れず我が家にも車・バイク好きが数名。道の途中に転々と現れる街で、足を止めては写真撮影。クラシックなアメ車や低音を響かせて颯爽と風をきる大きなバイクは絵になるな～。比べても仕方ないですが、日本の過密な交通事情をふと思い出し、こういう乗り物はこういうところで乗ってこそ価値があるということを再認識。我が家の数名もいい意味で諦めがついたようです。

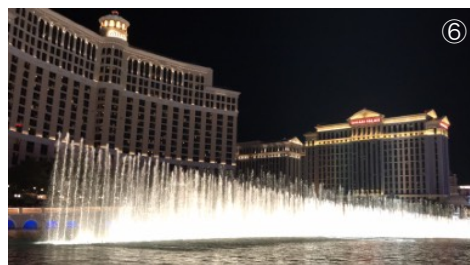
ルート66沿のRVパークで1泊し、出発点のラスベガスへ戻ってきました。キャンピングカーとお別れの時です。心地よい疲労感とともに、車内で使った生活用品を整理し荷下ろしを。物のなくなった車内はがらんとし、初めて乗り込んだ時の気持ちや楽しかった時間を思い出し何とも言えない気持ちに。こんなに広かったんだね。今日まで安全に快適に過ごさせてくれてありがとう。「きっとまたいつか」と思いながら荷物を抱え、レンタルショップを後にしました。

今回の旅は私たち家族にとって、とても勇気のいる旅でした。学校を休ませること、仕事を長期間お休みすること、初めてのキャンピングカーなどなど、越えなければならないハードルはいくつもありましたが、今となっては『行ってよかった！』の一言に尽きます。家族と一緒に見る風景は、いつだって何だってエモーションナル。家族だけで過ごしたたくさんの時間は、何にも代え難い、一生大切な宝物であり続けることでしょう。

4回にわたってお伝えしてきた冒険の書は、これにておしまい。
これまでお付き合いいただきありがとうございました。
次回は番外編をお送りします！（いつまで続くの?!）



①ヤバパイポイントの夕日。刻々と表情を変える様子がうっとり見とれてしまいます。②キャンピングカーに寄ってくる鹿さん。③公園内のスーパーに車を停めてランドリーへ。人手が多いと助かります。④⑤来ましたルート66！ザ・アメリカンな絵になる風景が広がります。⑥最後の夜はラスベガスでセンチメンタルに。⑦人気のバーガー屋さんでパチリ。今日まで元気に過ごせたことに感謝。



～人が感じる3つの幸せホルモン～



① 「セロトニンの幸せ」

健康で心の安心や安定が保たれて「心の安らぎ」が満たされると、脳内に「セロトニン」が分泌されます。「気持ちが良い」「すがすがしい」など、感情や気分が良いことです。

② 「オキシトシンの幸せ」

家族や夫婦関係、友だちとの関係などの「つながり」によって、より良い人間関係が築かれると「オキシトシン」というホルモンが分泌されます。

③ 「ドーパミンの幸せ」

例えば、社会的な成功や仕事や地位、役割やお金などが満たされることで「ドーパミン」が分泌されます。

「安らぎ」「つながり」「達成感」の順で満たされることが大切で、どれか一つでも欠けていたり、多すぎたり、あるいは少なすぎたりすると総合的な幸せ感が下がるそうですよ。ドーパミン的な幸せを感じる際にはオキシトシンと一緒に出すことが大切で「お金を稼ぐこと」を目的とせず「いいサービスや相手を喜ばせること、感謝されていると感じながら働くこと」が大切なポイントです。

樺沢紫苑著

(「精神科医が見つけた3つの幸福最新科学から最高の人生を作る方法」より抜粋)



あとがき：

『ファクトフルネス』という本が注目され始めて随分経ちます。思い込みからくる偏った見方を、真実(ファクト)に基づいた正しい見方に変えることで、心が穏やかになり先に進めるようになると説く本書。きっと読まれたリーダーさんも多いと思います。APはたくさんの方の親たちがやってみて良かった方法を集積した、まさにファクトフルなプログラム。情報が溢れる世の中、毎日忙しいお母さんお父さんの心を穏やかにし、先に進めるきっかけになると信じています。変化の激しい時代にも変わらず大切なことを、今年も伝え続けていきます。(畠中)



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。

© 2022 発行者 APジャパン

代表 野中 利子

副代表 畠中 愛子

〒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。
ホームページで自由にご覧になれます。