

一期一会

“人の世の幸不幸は、人と人が逢うことから始まる
よき出逢いを”

冒頭の言葉は相田みつをさんの詩集の中に書かれている言葉です。詩集にはさりげなく呟くような、あるいは心から絞り出されるような彼の言葉が自身の独特の筆のタッチと見事に融合して表現されています。言葉の一つひとつがまるで「おくるみ」のように心を優しく包んでくれます。ページをめくる毎に「うーん、なるほどな～。そうだよ！」と、いつの間にか忘れていた大事なことを気づかせてくれたり、疲れた心をゆっくりと癒してくれたりします。そして読み終わる頃には「今、ここに生きていること」に心から感謝したい素直な気持ちになれるのです。それはきっと誰もが持っている人間の純粋な思いや、本質（あるがまま）の言葉だからだと思います。彼の言葉のように、あるがままに自分を素直に受け入れることができれば、もっと自然に、シンプルに自分らしく生きていくことができるはずなのに……。それにしても、言葉の持つ力に改めて驚きます。

さて、本や絵本あるいは映画などもまた同じように人の心を動かし、人が生きていく上で大切なことを思い出させたり教えてくれたりしますが、人であれ何であれ、「出逢い（関わり）」は不思議なものです。相田さんは「よき出逢いを」と書かれておられますが、私はどのような出逢いにも不幸な出逢いというものはないような気がします。どのような出逢いにするかは「私」の責任、あるいは「私」の受け止め方しだいではないかと思うからです。

ちなみに私はAPと出逢い、そしてAPを通してたくさんの方々との出逢いがありました。多くの方との出逢いは私の平凡な人生を色鮮やかで、彩り豊かなものにしてきています。これからももっと多くの方々との出逢いがあることを心から楽しみにしています。

春は別れと出逢いの季節です。親子の出逢い、夫婦の出逢い、友達や先生との出逢いなど人生には素敵な出逢いがいっぱいあります。しかし平家物語に「諸行無常」という有名な一節がありますように、出逢いもいつの日か別れという無常の時を迎えるのです。親子、夫婦、友達、仲間との出逢いと別れ、生と死が一对のように、出逢いと別れもまた表裏一体です。だからこそ、私たちは一期一会の気持ちで、出逢った人との“ひととき”を心から大切にしなければならないと思うのです。

4月は新しい門出の季節です。どうぞ皆さん素敵な出逢いを！



♡ハローフレンズ♡

THINKING ALOUD “Mother Hens and Their Children”

There has been a lot of talk about educating the heart. In my personal effort to do this, each morning I try to read a little booklet, The Upper Room which is available in both English and Japanese, that gives a selection from the Bible along with a brief comment. This week one of the writers told about one of her childhood memories from her grandfather's farm.

A mother duck had died after hatching only one duckling. This little orphan was slipped into a pen with a mother hen and her baby chicks. The mother hen accepted the duckling as her own, and all went well until the mother hen took her family to a nearby creek to drink.

After it drank, the duckling jumped into the creek to take a swim. The mother hen showed her dismay by running along the creek bank squawking her protest.

As parents I think we are somewhat like that mother hen, feeling quite bewildered as our children go places we can't follow. Sometimes we feel a lonely gap seeing our children's life styles so different from our own. For example, like the duckling who jumped into the creek, many of our children have jumped into cyberspace and are spending hours in front of their computers.

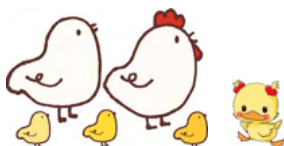
As the mother hen feared, there may have been danger lurking in the water just waiting for the duckling to get close enough to be grabbed and eaten. We read about many pornographic web sites that are available on the net, and we want to squawk like the mother hen and protect our children's minds.

For those familiar with AP, we have several options available when we feel concern about our children. Instead of squawking, we can do some research on our own and hold some Family Talks. If we believe the issue has already become a problem, we can have a problem-solving discussion.

However, if you wait until your child is addicted to hard core porn on the internet, or has already joined a motorcycle gang, it will probably take more than squawking or even a calm family meeting to change the situation. AP principles will help, but you may have to get some professional help as well.

Prevention is the key. If you develop the habit of talking with your children about any topic using the AP suggestions from the time they are young, I truly believe they will carry your family's basic values with them even when they enter a world that is so different from yours.

(June Seat, Educational Consultant, APJ)



めんどりのお母さんと 子ども達を通して考えたこと

心の教育については、これまでも多くのことが言われてきました。私は毎朝「アッパールーム」という小冊子を読んでいます。これは私自身の心の教育に対する努力といえるでしょう。この小冊子は英語版と日本語版の両方があり、聖書からの抜粋と簡単なコメントが載せられています。今週は著者の一人が祖父の農場での子ども時代の思い出を書いていました。

たった1羽のアヒルが卵から孵った後、お母さんアヒルは死んでしまいました。まだ幼い独りぼっちのアヒルは、めんどりとひよこ達の囲いにもぐり込みました。めんどりがこのアヒルを自分の子として受け入れ、家族を近くの小川に連れて行くまで、全ては上手くいってました。小川の水を飲み終わったあと、アヒルは泳ごと水の中に飛び込みました。それを見ためんどりのお母さんは狼狽し、けたたましく叫んで小川の岸を走り回り、必死にアヒルの子を止めようとしてました。

親として考えると、私達も子どもが私達がついていけない状況や場所に行こうとすると、当惑して多分、このめんどりのような行動をとるでしょう。時折自分達と全く違った子ども達のライフスタイルを見ると寂しい隔たりを感じることがありますね。例えば、アヒルの子が小川に飛び込んだように、子ども達の多くはサイバースペースに飛び込んで、コンピューターの前で何時間も過ごしています。めんどりが恐れたように、アヒルの子が近づいたら捕って食べてやろうという危険なものが水の中に潜んでいるかもしれません。私達はインターネットでポルノが見られるということを知っていますし、子どもの心を守るために、あのめんどりのように叫んで警告したい気になります。

APのやり方を使って私達が子ども達のことを心配するとき、どんなことができるのでしょうか。いくつかの方法があります。叫びたてる代わりに、自分でリサーチすることもできるし、またそのリサーチ結果を家族で話し合うこともできます。そして、それがすでに問題になっているのであれば、問題解決の話し合いをすることもできるでしょう。けれど、もし子どもがポルノ中毒になるまで何もしなかったり、子どもが暴走族になっていたりすれば、状況を変えるためには叫んだり、冷静な家族会議以上のことをしなければならないでしょう。APの理念は助けになるでしょうが、何らかの専門的な助けを借りた方が良いかもしれません。予防は大切な鍵です。もしあなたが、子どもが小さいうちからAPのやり方を使って、いろいろなことを話し合う習慣を身につけさせていけば、例え子ども達があなたとは全く違った世界に歩み入ったとしても、彼ら自身の中にあなたの家族の価値観を見失うことはないと思います。

APジャパン創始者 友人 ジューンシート
(翻訳: 玉城アン)
(2000年リンクより)

～講座を終えて～ 感想文のご紹介

子どもの将来を考えてという思いで、わが子の欠点ばかりが気になっていましたが、子どもの良さを伸ばすことが大切だと学び、反省しました。親のエゴを捨てて、しっかり子どもと向き合おうと改めて思いました。(SY)

「子どものありのままを認める」なかなかできません。「今のままでじゅうぶん」なんて言えば、子どもが努力しなくなるような気がして、つい「がんばって!」「やればできるよ」と叱咤激励していました。ありのままを認めてやるのが、子どものやる気を育てる、深いですね～(KW)

APを学んで、最近は子ども達から教えられることも多くなったような気がします。子どもの将来が心配でしたが、成長が楽しみになりました。子どもの可能性をヒシヒシ感じます!(RT)

「子育てを学ぶ」なんて、これまで考えたことがなかったです。これでいいのかな～と、いつも不安でしたが、講座が終了して、少しだけですが自信が持てるようになりました。学んだことを実践していきたいと思います。(TS)

今日は、子どもの反抗的な態度には「親が一步引く」ことが大切ということが印象的でした。親が引くことは「負ける」と思っていたので、つい対等にやり合っていました。対等にやりあう自分は子どもだな～と反省しました。(YK)

いつも感情的に怒鳴ったり、時には手が出たりして反省することばかりです。私自身が変わっていくことで、子どもとの関係も良くなるかもしれないと思いました。怒らなくてもいいやり方を学び、これから使っていきたいと思います。(ST)



「しつけ」の大切なポイント

- ♥ しつけは、怒ることではなくて、教えることです。
- ♥ しつけをするときは、優しく、思いやりを持って教えましょう。
- ♥ しつけは、時間がかかります。待ってあげましょう。
- ♥ その子のペースに合わせて下さい。
- ♥ 「走らないでね」「叩かないでね」と、してほしいことを伝えましょう。
- ♥ 「こぼれちゃったね」「破れちゃったね」「割れちゃったね」と事実を伝えましょう。
(じゃあ、どうする?と考えることが大事です)
- ♥ うまくいったら、「ありがとう」「嬉しいわ」とお母さんの気持ちを伝えましょう。
- ♥ 子どもはお母さんが大好きです。お母さんと楽しい時間を過ごすことでしつけも受け入れやすくなります。

～APと出会った日～

APジャパン代表 野中 利子

1986年春。よく晴れた爽やかな朝でした。私は3歳になる二女の手を引いて平尾教会に向かっています。長い坂道を歩きながら、私は娘に話しかけます。「いい、今日はお母さんはお勉強があるから静かに遊んでいてね」「うん、いいよ」。二女は聞き分けのよい子で、生来穏やかな子どもです。

私は、この日から平尾教会で始まるアクティブ・ペアレンティング (AP) を受講することになっていました。APは1985年にアメリカから渡ってきたばかりだという。受講のきっかけは、長女 (7歳) の子育てに手こずっていることを知ったママ友が、「今度、アメリカからきた子育て講座が教会で始まるんだけど、一緒に受けてみない?」と誘ってくれたからです。

アメリカの子育て? 教会? 私にはどちらもなじみが薄い。ここは日本。それに私は日本人。なのにアメリカの子育てを学んで本当に役に立つのだろうか。私は迷いました。けれども、長女の子育てに悩んでいましたので、とっさに「受講します」と返事したのです。そして今日が初日。しかし当日になっても、私はまだウジウジと迷っていました。

平尾教会で手渡された赤いテキストは英語で書かれていました。テキストをパラパラとめくっただけで、クラクラとめまいがしそう。英語は中学、高校、そして看護学校で学んだけれど、私は英語との相性がよくありません。特に発音がうまくできないのです。恥ずかしいけれど、自分の名前くらいしか英語で話すことができません。

「どうしよう!。やっぱり止めておけばよかった～」テキストを目の前に、私はここに来たことを後悔していました。英語のテキスト、そして間違いなく講師はアメリカ人。それだけでも私には敷居が高い。部屋を見渡すと、受講生なのだろうか、3～4人の女性が英語の赤いテキストをめくりながら楽しそうに話しています。きっと、これから始まる講座にワクワクしているのでしょう。この人たちは、ふだん英語を当たり前で話している人たちなんだ、きっと。時間ぎりぎりになって、英語で話しながらひと組のカップルが部屋に入ってきました。国際結婚しているご夫婦のようだ。このカップルは夫婦で受講するのだろうか。

講座が始まるまでの間、私は場違いの所に迷い込んだような気がして、落ち着かない気持ちで一杯でした。そんな私に気がついたのか、講座に誘ってくれたママ友が私の側にやって来ました。そして、「大丈夫よ。私が側にいて通訳をするから心配しないでね」彼女は私の耳元でそっとつぶやきました。それでも私は不安でした。自分の居場所が見つからないまま、私は椅子に座って講座が始まるまで、まるで石のように固まっていた。

もう後には戻れない。ここまできたのだから。アメリカの子育て講座を受けて、それがどのように役に立つのかどうかかわからないけれど、これを機に子育てについてきちんと学んでみるのもいいだろう。えーい、これもご縁だ。このアメリカの子育て講座を受けよう。私は講座が始まる数分前にやっと覚悟を決めたのです。後々考えると、ここで最後まで悩みながらも、思い切って受講したことがその後の私の人生を変えることになるとは思いもしなかったのですから、APとご縁があったとしかいいようがありません。

講座は毎週教会で開かれます。私は次の週までにテキストを訳して講座を受けることになりました。次の講座のために子どもたちが床についた後、食卓で英語の辞書を開く。静寂の中、カチカチと時計の音だけが響いている。一人だけの時間が刻々と流れる。3人の子ども (当時7歳、5歳、3歳、この2年後に三女が生まれた) を育てている最中のことです。この時期に自分だけの時間を持つことはありがたくもあり、また贅沢なこともかもしれない。そう思うと、まるで学生に戻ったような気がして、私はテキストの翻訳に夢中になりました。

初めての託児で大泣きしていた二女も、しだいに慣れてきて、いつの間にか友だちもできました。そして講座に行く日を楽しみに待つようになったのです。ほぼ3ヶ月ほどで何とか10回の講座を修了しました。けれどもその時の私はAPの内容を半分も理解していなかったと思います。

あれから37年、私はAPと共に生きてきました。「親教育プログラム」と謳っているこのAPは、私にとって「人間教育プログラム」だったように思います。だからこそ、いまだにAPを続けているかもしれません。一生完璧にはなれませんが、これからはずっとAPは私の生きる指針になってくれるでしょう。

オリエンテーション+ちょびっとAP講座体験

栃木県宇都宮市リーダー 原山みどり

皆様こんにちは。栃木県宇都宮在住、リーダーの原山 みどりです。私はこの度、「APにはとても興味があるけれど、フルコースで受講する勇気が出ないから、体験させて貰えない？」と言う友人の提案を受けて、「オリエンテーション+ちょびっと楽しいAP講座体験」を開催させて頂きました。参加者は2名です。早速、開催するに当たって何か良いアイデアを拝借しようと、畠中さんに相談させて頂いたところ、「それならば、良かったら参考に」と、セルフエスティームのワークショップ資料を快く送って下さいました。セルフエスティームの箇所は是非取り入れたかったところだったので、とても参考になりました！畠中さん、ありがとうございました。

〈今回の内容〉

- ・参加して下さった方への歓迎の言葉
- ・APとは？
- ・お互いに好きなところを言い合うワークショップ（友人関係であることを活かしました）
- ・セルフエスティームについて
（セルフエスティームとは？ 勇気をくじくこと 勇気づけること セルフエスティームのステップ）
- ・子育ての困りごとのシェアや質問など。それに対するAP的ちょびっとアドバイス
- ・参加者への参加して下さった事への感謝の言葉

実は、今回私が最も大事にしたいと思っていたことは、実に的確なAPの説明といかにAPが素晴らしいものであるかを熱心に伝えることではありませんでした。もちろんそれも重要なのですが、それよりも重要視していたのは、参加者が気兼ねなく質問出来る環境だったり、気兼ねなく子育ての「困りごと」をシェア出来る雰囲気があるということを知って頂くこと。その「困りごと」がAPを学んで考え方を変えることで良い方向に向かうという事がわかる様に、少し方向性が見える様に説明すること。そして、参加して下さった方が必ず励まされて帰れること。

友人の言った「いきなりフルコースを受けるには勇気が出ない」は当たり前的事だと思うのです。親子関係講座を学ぶには、いつもいつも楽しい気分だけでは要られません。どんな人でも自分の言動や行動を振り返って反省したり、後悔したり、もしかしたら自身の子ども時代を思い出して悲しい気持ちにさえなることもあり得るものだと思うのです。そしてそれらを時として乗り越えなければなりません。だとしたら、参加者が「ここは、良いことも失敗も受け入れられる学びの場で、伴走者がこの人であるなら自分は大丈夫」と思える事が重要だと思うのです。

ちょびっとAPの会は1時間半程度の短い時間でしたが、私達は美味しいコーヒーとお菓子を頂いて、笑いあり涙あり、私も含めて3人がそれぞれに励まされて、とても充実した時間を過ごす事が出来ました。感謝です。

私の住む宇都宮は今まさに桜が満開で春の陽気に包まれています。新しいことを始めるには、とても良い季節かもしれませぬ♪



「あなたのことを信じている。たとえ物事がうまくいかなくても、私たち親だけは最後まであなたを信じる」

「子どもを信じること」とても簡単なようで、なかなか難しいことですね。子どもは大人にとって、信じられないようなことばかりするから！でも子どものそのような行動は「好奇心」や「関心」の表れですから、悪気は全くありません。信じられない行動も成長の一つの過程だと考えるといいでしょう。もし子どもが悪いことだとわかって悪いことをするならば、それは親子関係が影響していると考えた方が解決が早いような気がします。

APの勇気づけに4つの勇気づけるポイントがあります。はじめに「子どもを信頼する」というのがあります。これは、子どもの行動(doing) や子ども自身 (being) を信頼することです。「あなたはできるよ！」「きつとうまくいくと思う！」「あなたはそれをやるだけの能力がある」と信じて励ますことです。

この信頼するということは「もしもうまくいかなくても大丈夫」「失敗してもいいんだよ」と、言葉にならない親の思いがこもっていなければならないと思います。「信頼する」ということは担保なしの無条件です。ところが、過剰に心配する親や不安な親は条件付きの「信用している」だけ。「ほら、だから言ったでしょ！」は、このタイプの口癖かも！

このような親は、自分がどう思われているのか周りの評価や世間体を気にしています。そして親自身のエゴのために子どもにジワジワと圧力をかけます。親自身は、子どもをコントロールしていることを意識しているわけではありません。あくまで子どものためだと信じているのです。子どものためにルールを敷き、他のルールを選ばないように仕向けます。親の安心のために親の選んだルール上を生きる子どもの未来は、さてどのような人生になるのでしょうか。そのような親は私たちの周りにはたくさんいますよ。そしてそのように育てられている子どもも！

子どものために～」って、言ってるアナタ、本当に子どものためでしょうか？

「獅子はわが子を千尋の谷に落とす」といいます。これは生まれたばかりのわが子を深い谷に落とし、這い上がってきた生命力の強い子どもを育てるという言い伝えですが、本当に深い愛情を持った相手に、わざと厳しい試練を与えて成長させるというものです。そこまで厳しくしなくても、もし子どもが失敗しそうな時、親は手を出さずに見守ることも大事なことです。失敗をさせることも貴重な経験になると思えばいいだけのこと。親が落ち込むことはありません。ただただ子どもを信じていればいいのですから、親も気が楽になるのではないのでしょうか。

とはいえ「子どもを信じること」は親が自分を信じることで、確かに難しいに違いありません。どのような立派な親も不安はありますし、子育てがうまくいかないことも多々あります。親が自分を信じるためには、うまくいかなくても自分を責めないことです。大事なことは子どもとしっかり向き合い、親自身のセルフエスティームを育てていくことが大切だと思います。

実は、冒頭の言葉は2012年ノーベル賞を受賞した山中伸弥教授と小児脳科学者の成田奈緒子氏の対談書「山中教授、同級生の小児脳科学者と子育てを語る」のあとがきに、『子どもが親にいちばん言ってほしいのは“あなたのことを信じている。たとえ物事がうまくいかなくても、私たち親だけは最後まであなたを信じる”という言葉ではないのでしょうか』と書かれています。また「子どもを信じること」の著者である田中茂樹氏も「親が手だしをしなくても子どもは、自分が幸せになるためにとるべき行動を、自分からとるようになります。そのことを信じて、子どもと向き合うのです」と書いています。

親の仕事、それは難しいことですが、わが子を信じることに尽きるのではないかとつくづく思っています。(TN)



リラクスタイムに おうちでCINEMA



春は新しいスタートの季節。進級や進学、新しい職場など、楽しいことが多い反面、しなければいけないことが増えて忙しい季節でもありますよね。そんな時こそ積極的にリラックス。疲れが溜まっていっぱいになる前に、自分の時間とってみませんか？今回は、観たあと心がほっこりする映画を集めてみました。

かもめ食堂 (2006年)

日本人女性サチエは、ヘルシンキの街角に『かもめ食堂』をオープンするが、お客さんは全く来ない。そんなある日、サチエは日本人観光客のミドリと出会い、店を手伝ってもらう。やがて『かもめ食堂』には個性豊かなお客さんがたくさん訪れるようになり……。3人の日本人女性が織りなす、穏やかな日常を描いた映画。毎日頑張りすぎているあなたにおすすめの1本です。



リトル・ミス・サンシャイン (2006年)

映画好きなら誰もが愛する伝説的なファミリームービー。娘が美少女コンテストに出場することをきっかけに、全員でバスに乗り込みアリゾナからカリフォルニアまで旅をすることになった家族。それぞれに悩みや問題を抱え崩壊寸前だった家族が、旅を続ける中で団結し、次々と襲いかかるトラブルを乗り越えていく姿に、「私たちもまだまだやれる！」と勇気をもらえます。

グリーンブック (1953年)

人種差別が色濃く残る1960年代のアメリカを舞台に、黒人ジャズピアニストとイタリア系白人運転手の二人が旅を続ける中で友情を深めていく姿を、実話をもとに描いた作品。お互いに目線の高さを同じくし、相手の立場になって物事を捉えることの尊さを教えてくれます。折り重なる一つのエピソードが、じんわりと心に響く傑作です。



6歳のボクが、大人になるまで。 (2014年)

ひとりの少年の6歳から18歳までの成長と家族の軌跡を、実際に12年かけて撮影したドラマです。多感な思春期、父との再会、母の再婚、義父の暴力、そして初恋などを経験し、大人になっていくメイソンは、やがて夢を見つけ、母親の元を巣立ちます。さまざまな経験から、子どもたちがどのような影響を受けるかを鏡のように映し出している作品です。

マイ・インターン (2015年)

若くして成功を収めた女性経営者が、40歳年上のインターンを直属の部下に迎えたことで、経営者として、また人として成長していくヒューマンドラマ。リーダーシップやコミュニケーションの大切さ、そして、いくつになっても自分の夢に向かって挑戦する柔軟な思考を持つことの意義を教えてくれる映画です。



リーダー研修会のお知らせ

★リーダー研修会in関東

日程：7月1日（土曜日）
会場：検討中

★リーダー研修会in福岡

日程：10月28日（土曜日）
会場：アクロス福岡

★リーダー研修会in関西

日程：2月3日（土曜日）
会場：検討中

なお日程については変更の可能性もあります。参加費は研修会15,000円 懇親会5,000円となっております。
各回の申し込みは開催日の10日前までにAPジャパンにお申し込み下さい。
自分自身のbeingを高めていくこと、そしてリーダーとしてのdoingを広げ、深めていくことはリーダーにとって大事なことです。ぜひ、年に1回はどこかの会場に参加して下さい！

4月からの講座料金

4月から講座料の改定をしておりますので、ご確認下さい。

- ・AP講座料上限：50,000円
- ・リーダー養成講座
講座料：80,000円
キット代：60,000円（動画入りUSB2本）
リーダー認定料：20,000円
- ・トレーナートレーニング（TOT）：
70,000円（認定料含む）
- ・リーダー会：無料
- ・リーダー勉強会：1回2,000円
- ・リーダーフォローアップ&スーパーバイズ：
1回3,000円
- ・カウンセリング料：1時間3,000円

あとがき：

三女がかかりつけの産婦人科クリニックでいただいた本「知っておくべき産後の妻のこと（東野純彦：著）。表帯に「夫婦円満は夫次第」。そして裏帯には「あなたは妻から愛されていますか？」と、書かれていた。夫でなくても“ドキッ”とするだろう。産後の妻への関わり方がなぜうまくいかないのか、脳科学的にも心理学的にも丁寧に書かれていて一気に読んでしまった。事例は「あるある！」ばかりで、実際の妻へのサポートの仕方はアドラー心理学的なやり方が随所に書かれ「やっぱりAPは素晴らしい！」と納得！。「夫婦は一つのチーム」「妻を笑顔にしてこそイクメン」「家庭という組織を運営するために」など、まさにそうだと共感した。（TN）



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。

© 2023 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

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。