

より良い親子関係講座

NO 100

～～講演会～～

今日は筑紫中央高校へ講演会に行ってきました。主催は高校のPTAで、200名近くの方が聞きにきて下さいました。こんなにたくさんの方にAPをお伝えできるのは光栄なことです。高校に講演に行くのは、3月に行った佐賀北高校以来久しぶりです。大勢の皆様にご話を聞いていただくのは嫌いではありません。けれど中学校や高校で講演するとき、ひどく緊張することがあります。それは校長先生一同、一番前に座って熱心に聞いて下さるのは嬉しいことですが、つい「評価」されるかも？・・・と考えてしまう私がいるからでしょう。幾つになっても苦手なシチュエーションです。

さて今日の主な内容は「思春期の子どもの成長、特に心の有り様を理解すること」「親としてできること」そして、もう一つの大事な関わり方「共感という関わり」についてです。

私は子ども（大人もだけど）が素直になったり、やる気を出してがんばったり、成長したりするためには「勇気づけと共感」が一番大切だと思っています。ですから今日も「勇気づけと共感」がどんなに大切かを話させていただきました。

共感とは、子どもの話を否定せず、最後まできちんと聴いて「そうなんだね。あなたはそうに感じたり、考えたりしているのね」と、子どもに寄り添い、子どもの気持ちや考えを受け止めることです。共感してもらうことで生じる驚くべき変化があります。皆様は信じられないかもしれませんが、実に不思議な現象が起こるのです。まず「気持ちがホッとする」「気負いがなくなる」「安心感が生まれる」「素直になれる」「親近感が生まれる」「信頼感が育つ」「冷静になる」「自分と向き合う力が湧く」「人の話が聞けるようになる」「我慢できる」「問題解決能力が高まる」など、良いことづくしなのです。

実際のやり方は、相手の言葉の後ろに隠れている感情（気持ち）をキャッチして、言葉で返す練習をすると上手いきます。例えば「とても楽しそうね」「すごく嬉しそうね」「・・・だったのがっかりしてるのね」「辛かったね」「・・・だから腹が立っているのね」「お兄ちゃんにイライラしてるのね」「寂しかったんだね」「今は話したくないのね」などです。

感情を言葉にすることに慣れていなくて、すぐにはできないかもしれませんが、実際にやっていると簡単にできるようになります。何回も繰り返してやっているうちに、それが習慣になるように・・・。皆様も試してみてくださいね。きっとお子様との関係や周りの方々との人間関係が良くなりますから！

講演会が終わって花束をいただきました。思いがけず、私の大好きな赤いバラ！最後に校長先生がやり取り言われました。「教師は話すのは上手ですが、人の話を聞くのは苦手ですから・・・」まあまあそういう言わずに、ぜひ先生方も「勇気づけと共感」上手になってほしいですね。子どもたち、変わりますよ！筑紫中央高校のPTAの皆さま、本日は講演会にお呼びいただきありがとうございました。

(数年前講演会後の文章)

上記に書きましたように、代表としての25年の間には保育園、幼稚園から高校までの先生方や保護者、あるいは子育て支援の方々のために、また地域のボランティアの方にもAPのエッセンスを伝えてきました。少しは皆様のお役に立つような話ができただけなのではないかと思っています。

「コミュニケーションが希薄になった」といわれ、既に30年が近く経ちました。さらにコロナウィルス蔓延の影響、SNSの普及によってますます対面でのコミュニケーションは難しくなっています。APで学ぶ「傾聴と共感」は人と人をつなぐコミュニケーションスキルの重要なポイントです。人が安心して生きていくためにもコミュニケーションは必要なこと！私たちAPを学んだ受講生、リーダー、トレーナーが率先して「傾聴と共感」そして「勇気づけ」を実践していくことこそが、家族を、社会を、そして世界を変えていくのではないかと思います。

♡ハローフレンズ♡

The Lesson of Brokeback Mountain

Recently I visited my daughter, Karen, who lives in Arizona. We went to see the movie, *Brokeback Mountain*, which is now getting a lot of media attention, and has received several nominations for academy awards. It was a painful story to watch, but beautifully illustrated the dilemma of being born gay.

The movie has opened in theaters across Japan and I wonder if you have seen it. *Brokeback Mountain* is the story of two young men who were assigned to tend sheep on a mountain during the summer of 1963. In that isolated setting they realize that they are attracted to each other in a sexual way. Yet, because they know the hatred in society for gays, they try to reject their orientation and dutifully marry young women and become parents.

The subject of Gay Rights has become a very hot issue here in the U.S. mainly because fundamentalist Christians have banded together to become a strong political force. They are fighting very hard against allowing gay persons to marry and have spousal rights, arguing that to allow gay marriage would somehow damage marriage in general and would destroy the basis of our family system.

Because of this condemnation gays feel from society, many young people, like the young men in *Brokeback Mountain*, deny their gay orientation and are pressured into marriage. I know personally of several situations like this that ended in divorce after the gay partner realized it was impossible for them to pretend to be "straight" the rest of their life. Two of these cases were missionary friends of ours in Japan. Many times children are involved, and of course any time parents divorce, life is made more complicated for the children. So, ironically, pressuring gays to live "straight" often ends up hurting families more than if society simply encouraged gays to commit to each other and form stable relationships.

I hope that as a result of the movie *Brokeback Mountain*, more parents will examine their own prejudices about homosexuality and get used to the idea that some people are just born that way. Wouldn't real love mean that we learn to be broad minded enough to accept and encourage our children regardless of their sexual orientation?

—June Seat, APJapan Founder and Consultant

『ブロークバック マウンテン』に学ぶ

先日アリゾナ州に住んでいる娘カレンに会いに行きました。そして私たちは『ブロークバック マウンテン』という映画を観に行ったのですが、この映画は現在メディアで多くの注目を集めています。またアカデミー賞でもいくつかの部門でノミネートされています。この話はとても心痛むものでしたが、ゲイとして生まれた人の葛藤を美しく描写していました。

この映画は日本でも上映されているようですが、皆さんはご覧になりましたか。『ブロークバック マウンテン』という映画は1963年の夏に山の上で羊の世話をする二人の若者たちの話です。このような隔離された状況の中で二人はお互いに性的に惹かれ合っていることに気がきます。しかしながら社会ではゲイに対する嫌悪があることを知っていたがために彼らは自分たちの性的志向を否定し、義務的に若い女性たちと結婚し、親となっていくます。

アメリカ合衆国ではゲイの権利については、大きく取り上げられ物議を醸している問題であります。その大きな理由として原理主義のクリスチャンらが終結して政治的な力を得ているからです。彼らはゲイの方々結婚し、配偶者としての権利を持つことに大きく反対しています。彼らはゲイの結婚を認めることで一般的な結婚に害を与え、家族制度の基盤が破壊されると主張しています。

このような非難を社会から受けていることを感じている多くの若いゲイの方々、この映画『ブロークバック マウンテン』のような若者たちは、自分達の性的志向を自ら否定し、一般的な結婚をしてしまいます。私は個人的にこのような結婚の結末として離婚した人たちを知っています。彼らは一生ゲイであることを隠し通すことができないと気づき、離婚に至っています。日本で宣教師をしていた時の宣教師の友人2人がそうでした。多くの場合子ども達が巻き込まれます。両親の離婚というものはどんなときでも子ども達にとって人生を複雑にしてしまうものです。皮肉にも、ゲイの方々に普通に生きるよう圧力をかけることで、家族をさらに傷つけることになってしまっているのです。もし社会が単純にゲイの方々の結婚を認めれば、そのような悲劇は起こらなかったことでしょう。

この『ブロークバック マウンテン』の映画の効果として多くの親たちがゲイに対する自分たちの偏見を見直し、人によっては生まれながらにゲイであるという考えに慣れていってほしいと願います。本当の愛というのは性的志向に関わらず、子どもたちを認め、励ます寛容な心を持つことではないでしょうか。(2006年執筆)

ジューン・シート APジャパンの創設者、顧問

(翻訳：中村聖架)



Activity report

リーダー研修会 in 福岡

2023年10月28日（土）アクロス福岡にて、リーダー研修会in福岡を開催しました。今回は、リーダー研修を終えたばかりの方にも複数名ご参加いただき、とても学びの多い時間となりました。アンケートから学んだことや印象に残ったことなどを紹介します。

🌟講座のイメージが少しできました。相談できる先輩がおられるのでとても心強いです。

🌟リーダーの在り方について学びました。ワークを通して掘り下げることで今の自分の中にある考えや気持ちに気づけたこと。自分の今に目を向けることの大切さを学びました。

🌟APの良さ、価値を再認できる時間でした。また新しくリーダーになれる方の問題意識の高さや意欲がとても刺激になりました。

🌟自己肯定感を高めるワークでの自分の変化を感じた。



ワークショップではたくさん話しました！

🌟講座の中で受講生である「お母さん」を甘えさせてあげる、お母さんを勇気づけることでお母さんが受け入れられた体験をする。それが家族の中で良い関係をつくるベースになっていくという話が印象的だった。

🌟「完璧でなくてもいい」という言葉に安心した。

🌟自分の人生を振り返って、改めて色々な人や物事に感謝できた。失敗は怖くないと思えた。改めてテキストを全部読もうと思った。



🌟ワークをする中で今までの生きづらさの原点がわかって整理できた。またこれからの生き方で自分のやりたいことなどが明確になった。

🌟自分の振り返りができた。時にはこのような時間を私自身が持つ必要があると感じました。

🌟講座でのリーダーの役割は「伴奏者」であることを再認識しました。

🌟講座では相手を変えようとしないこと。また相手のペースを大切にすることを今後も続けていきたいと思う。

🌟リーダー、トレーナーである前に、一人の人としての部分の大切さを学んだ。



学びの後のお楽しみ！！

リーダー資格取得おめでとうございます ～最終レポートより～

私の育ってきた時代はしつけをするからには、時には厳しく叱責することも必要で、体罰もやむを得ない方法と考えられる風潮が強かったように思います。家庭や学校などでも叱られて学んだ記憶も多々あり、APに出会うまでは自分の子育てにおいても厳しくしつけないといけないとの気負いすらあったように思います。

今は多様性を認め合うことが大切だと言われるようになり、常識的だ、当たり前だと教えられてきた価値観も、疑問を持ったり、考えを改めたりする必要があると感じる機会も増えました。子ども達との関わりにおいても、社会全体で虐待をしないという意識も高まり、昔のやり方では虐待に当たるのだと気付いていかないといけないことも増えました。子どもの自主性を尊重し、決まりごとにとらわれずに個々のペースで育児できる雰囲気になろうとしていることは、とても良い傾向だと思います。

ただ、子どもの自主性を尊重することと、自由という名の放任をちゃんと理解して区別しながら子どもと接することが難しいと感じることも増え、自分の子育てだけでなく、他の親子の関係を見ていると心配になることがあります。子どもを叱ってはいけないと考えすぎ、子どもの機嫌を取ることを優先し、親のほう子どもに何も言えなくなるというような悩みは以前より増えているようにも思います。

私自身は、子ども達が幼少期の頃にAPを知り、ちゃんと子どもとのコミュニケーションが取れば悩みも減り、優しく教えるほうが効果的にしつけもできると実感できる機会を何度も持てたことが、とても育児の励みになりました。子どもとしっかりコミュニケーションを取り、子ども達が家庭の中だけでなく、社会の中でその力を発揮していくことができれば、親の不安も減り、明るい社会づくりにも繋がると思います。子育てしていると、社会から孤立しているように見え、非力な立場に思えることが何度もありましたが、子ども達が自立しようとする過程をみていると、子育てしていることも大きな社会貢献にもなっているとも思えるようになりました。

ですが、子育ては個々の問題として扱われてしまい、親から受けた影響や育ってきた環境か

ら学ぶ経験だけでは知識や理解も不十分なのに、他から学ぶ機会が少ないまま親になって、不安だらけで苦しいものになってしまいがちです。少子化も加速し、決して生きやすい社会とは言えず、子どもを産み育てることを選択することさえ難しい環境において、子どもを支援する以上に、親への精神的な支援ももっと考慮されていくべきではないかと思っています。

親の果たすべき役割について、各自が意識を持って自主的に学んでいくだけでなく、長期間ある教育の過程でも、APのようなコミュニケーションについてもっと論理的に継続的に学べる機会も増えて欲しいと思います。

東京都八王子市在住 松井 陽子

コロナ禍を経験した子どもたちは外で友達と遊ぶ経験や学校での活動に制限があり、体力テストを通して、体力の低下が明らかになっています。また放課後教室では怪我をする子どもが増えています。しかし友達とのコミュニケーションはコロナ禍前とは変わっていないようにもみえます。子どもは大人よりも柔軟性があると感じます。

親にとって子どもはとても大切な存在で愛おしく、特別な存在です。ちゃんと育ってほしいと誰もが願うはずです。ただその親の温かい気持ちが子どもの成長に従って、親の気持ちが強ければ強いほど、子どもにとっては負担になることもあるかもしれません。親の一方的な思いが、その子にとって良い方向に行くかもしれませんが、そうではない場合も多々出てきます。親の気持ちを押し付けて子どもの気持ちを聞いてあげていなければ、結果子育てを難しく感じるかもしれません。

APで学ぶ、親と子どもは平等であることを忘れずにその子の成長、発達に合わせて関わっていくことはとても大切です。豊かな親子関係は一方的な関わりだけでは成り立ちません。その関わり方を間違えないように私たち親は考えていかなければならないと思います。

東京都八王子市在住 斉藤 慶子

電車の中でベビーカーに乗っている3才位の男の子がベビーカーから降りようとしている場面を見ました。お母さんは「降りたらダメ!!」「降りたらおいていくよ!!」と怒りました。子どもは「イヤダー」と泣き叫びました。お母さんは「静かにしなさい」と命令し怖い顔をしていました。この会話のすごさに周り
はシーンとしてしまいました。

駅を降りたら駅周辺の広場では1才位の赤ちゃんをベビーカーに寝かせているお母さんに出会いました。お母さんは無言でベビーカーを揺らしています。そばで2,3才位のお兄ちゃんがグズって泣いています。お母さんは無視しているようでした。私はこのような2組の親子に出会い、心が痛みました。

私は美容師で出店して40年になります。その中でも穏やかな話し合いが出来ていてほほえましく感じる親子にも出会いました。

その親子は、1年生と年少さんの男の子の兄弟です。お母さんが1年生の男の子を連れてカットに来ました。数日前に年少さんの弟をマルコメさんにカットして好評だったらしく「下の子のようにお願いします」と言って幼稚園に下の子を迎えに行きました。お兄ちゃんは「弟よりももっと最高に短かくしてほしい。」と言っています。とりあえず弟君と同じ長さに切りました。

そうしているうちにお母さんと弟が戻って来ました。1ヶ月位前にカットした弟の髪はだいぶ伸びていました。弟は「ボクも切ってほしい」とお母さんに言いました。お母さんは「今が一番似合っているヨ!!あと2ヶ月位してから切ってもらおうネ!!」と説得しますが、どうしても切りたいと訴えていました。弟は私に「ボクの髪切ってください。お願いします」と言います。お母さんは「遅くなるし、お店も終る時間なのでまた来ようネ!!」と弟をなだめて帰って行きました。このお母さんの対応を見て、子どもを理解し、親の意見も子どもに伝える姿勢は素晴らしいなと思いました。

APを学んだことで私はこの美容室が地域の方々にとって居心地の良い場所になる様、お客様の話に耳を傾け、しっかり受けとめようと思います。

東京都八王子在住 高崎 量子



♡ 絵本の紹介 ♡

12月はプレゼントを送ったり頂いたりすることが多いですね。

子どもたちに、そして自分にも絵本をプレゼントしてみたいかがでしょうか。

♡ サンタクロースって、いるんでしょうか？ 中村 妙子訳 東 溢子絵

♡ 12の贈り物 シャーリーン・コスタンゾ 黒井 健：訳・絵

♡ かみさまからのおくりもの ひぐち みちこ：作

♡ よつつめの約束 高野 優：作

♡ マザーテレサ 愛の言葉 いもと ようこ：絵

♡ 勇気 バーナード・ウェーバー作（文と絵） 日野原重明：訳

感謝状

100号を迎えるリンク殿

リンク100号🌟おめでとうございます！

APと出会えたおかげで今の心地よい私や家族が居ます。学んだことを振り返りながらリンクを読み、新たに気付かされた事も沢山ありました。リンクを通じて学び励まされたこと。そして長い間作成を続けてこられた野中先生に感謝の気持ちでいっぱいです。

廣瀬 妙子

リンク100号おめでとうございます。そして、ありがとうございます。

APと出会ってテキストだけではなかなか理解できないことも、リンクのコラムや体験談などで具体的に感じる事ができましたし、毎号、野中さんの温かな文章に勇気づけられてきました。また野中さんからの言葉で印象に残っているのは「APは生き方だよ」という言葉でした。APの講座は子育ての方法を学ぶのではなくて親教育プログラムであるということ。子どもをなんとかしようではなくて、私がどう生きるのかを学んでいるんだなあ実感しました。APと出会えたこと、野中さんと出会えたこと、たくさんのAPを学ぶ仲間と出会えたことに感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

鈴木 佳代

APリンク100号！おめでとうございます。そして、ありがとうございます。

初めてリンクが送られて来てから20年近くになります。リンクは私の子育てに、人生にいつも寄り添ってくれていました。APのエッセンスに改めて気づかせてくれたり、リーダーさんの言葉や活躍に刺激を受けたり、励まされたり、時には勝手に落ち込んだり…。ジューンさんと家族の微笑ましいやり取りや暖かい思いに触れたり。今のようにzoomで会うことの出来なかった時代。リンクを通して、遠く離れた顔も知らないAPファミリーたちの存在を知り、思いを知ることが出来たことは本当に嬉しく有り難いことでした。私とたくさんのAPの仲間に寄り添い励まし、お互いを繋げてくれたリンク。それを25年間作り続けてくれた野中さん、そしてそこに関わるすべての人に心からの敬意と感謝を込めて暖かいハグを贈ります。ありがとうございました。

松村 節子

野中さん、ご苦労様でした。思い起こせば私は23年前にAPに出会いました。息子との関係が最悪の中、リーダー会への出席、放課後児童クラブでの実践など、気持ちが折れそうになる中でもAPを続けて来れたのはひとえに野中さんがジューンさんからAPを引き受けて、今まで支えて下さったからと思っています。時々リンクも見返しています。手を変え言葉を変えて伝えて下さる表紙のAPエッセンスは実生活に役立つものでした。夢中で過ごしてきた日々、支えて下さってありがとうございました。そして私たちにはわからないいろいろな事があったと思います。本当に長い間、ご苦労様でした。息子とは？もちろん付かず離れずのより良い関係になれました。

金子 左代子

リンク100号おめでとうございます。

そして、ありがとうございます。

永きに渡って、しかも毎回充実した内容のリンクを発行し続けてこられたのは並大抵ではなし得ないこと。野中代表がAPを通じて繋がりのあるお母さんたちへ向けて愛情や応援のメッセージを送り続けてくださった証だと思います。

数あるコラムの中で、私にとって印象深かったのは2020年夏号の「成功」とは？というコラムです。アメリカの思想家・哲学者ラルフ・ウォルドー・エマーソンの「成功」に対する意味づけを引用して、子育ての成功とは？について書かれていました。

当時、育てる上で悩みの尽きない長女が小学校高学年だったと思います。学校生活に、学習面に、人間関係に…悩みや心配の尽きない娘をみては、周りの子どもたちとつい比べて焦りを感じたり、親の私がこうあって欲しい(こうでないと心配)という姿とのギャップに落ち込んだりする毎日でした。

そんな中、そうだった…！私は娘が他の誰かのようにになるためにサポートするのではなく、娘が娘として自分らしく幸せに生きていけることを応援したいんだって！ということを思い出させてくれるコラムでした。

これから先もつい心配になったり、悩んだりすることもきっとあると思いますが、また原点に戻れるよう、常に心に留めておきたいと思ったメッセージです。いつもたくさんの学びや気づき、温かい応援をありがとうございました。

山下 香

リンク100号、おめでとうございます！

いつも季刊誌の作成をありがとうございます！100号・・・凄いな🌟と、いろいろ思い馳せ・・・。

真っ先に浮かんしたのは、2021年6月、全国リーダー研修会でジューンさんのお話の中でたくさんの奇跡の重なりがあつてきたAPの歴史を知った時の感動と感謝に溢れたことでした。

私自身が作ってしまった高い壁を徐々に取り払えるようになり、今では豊かな時間がやってきたことは、私には奇跡の連続の一つとなっています。🌟受講からリーダーを経て、トレーナーという役割をいただいた今も尚、失敗からの気づきと学びの連続ですが、小さな成長や日々の安心に気づいてはAPとの出会い、野中先生をはじめ、リーダー、トレーナーさんと出会えたことに感謝を覚えます。時代が変わってもこの気持ちは変わることはないでしょうし、さらに増していくように共に繋がっていけることを願いつつ🌟🌟これからどうぞよろしくお願いします！そして願わくば、いつかポプキン博士とジューンさんにお会いしたいです。🌟🌟

穴井 典江

「リンク100号の発行に際して」

25年間、年4回発行してきました季刊誌「リンク」は100号を迎えました。リンク100号を最後に私は代表を交代致します。2024年からは、一般社団法人を立ち上げ、法人の代表として畠中愛子さんがボプキン博士と契約し、3代目APジャパンの代表になる予定です。今後は畠中愛子さんが引き継ぐAPジャパンを、皆さまと一緒に応援していきたいと考えています。

私は1998年にジューンさんから代表を引き継ぎ、ジューンさんのAPに対する思いを大切にしながらこれまで続けてきました。しかし時代はあの頃とはずいぶん変わりました。年々ついていけないくらい目まぐるしく進歩しています。畠中さんはその進歩にも臨機応変に対応できる方だと思います。私はAPジャパンが今よりももっとも大きく羽ばたいていくと心から信じています。皆様もぜひ一緒に活動していただきますようよろしくお願い致します。

畠中愛子さんとの出会いは数年前になります。彼女は「悩んでいる親にこのプログラムを届けたい!」という理由で受講されました。畠中さんはAPの理念をよく理解されており、行動力があり、代表としてふさわしい「勇気、責任感、協力精神」を持った方です。「旅と自由」をこよなく愛し、家庭では料理上手なご主人がいて、そして四人の子どもたちの頼りになるママです。

「一般社団法人アクティブ・ペアレンティング・ジャパン」をこれからもどうぞよろしくお願い致します。なお私個人としましては、これまでのようにAPトレーナーとして活動していきますし、畠中さんのお邪魔にならない程度にAPジャパンを支えていきたいと思っています。

皆さま、ありがとうございました。

APジャパン代表 野中利子



あとがき：

APと出会って37年、APジャパンの代表になって25年。こんなに長い間APという素敵なお仕事をするなんて思ってもみませんでした。APつながりで皆さんと出会い、学び合い、笑い合うことができたのは私の一生の宝物になりました。

できましたら、これまでのAPで得た経験を一冊の本にまとめることができればと考えています。その後はまだ行ったことがないところへ旅に出るのもいいね～。あれもしてみたい、これもやってみたいと、まだまだやりたいことがいっぱいある欲張りな私です。最後にリンク100号に寄せて「感謝状」の原稿を書いていたいただきました皆さまには心からお礼申し上げます。皆様の温かい言葉にとても励まされました！ (Toshiko)



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。