

健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 子どもが大人になる未来の世界から考える
「今の子どもが本当に必要な教育」… 森田 昭仁

◎ 何度でも立ち上げられる折れない
ココロと生きる力の育て方 …… 田崎 由美



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	子どもが大人になる未来の世界から考える 「今の子どもが本当に必要な教育」
10	何度でも立ち上がれる 折れないココロと生きる力の育て方
15	あらまし

子どもが大人になる未来の世界から 考える「今の子どもが本当に必要な教育」

(株)ZEN代表取締役
(株)グランドクロス代表取締役

森田 昭仁



AI、ロボティクス、AR、VR、3Dプリンティング、ナノテクノロジー、ブロックチェーンなど、今では当たり前に使われている言葉ですが、20年前の2000年ごろでは全く世間一般では使われていなかった言葉です。

たった20年という時間で、これだけのテクノロジーや技術の向上があり、世界は加速度的に進化しています。そして今から20年後の2040年頃の世界は、今とは全く違う世界になっている事は容易に想像がつくと思います。

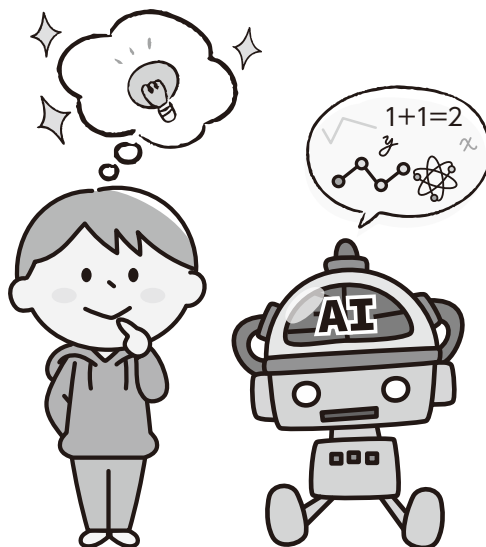
そしてその2040年代とは今の子どもが社会人としてバリバリ仕事をしている時代なのです。そうした時代を生きていくことになる子どもたちにとって、必要な教育とは何なのだろう?こうしたことを真剣に考えた事がある方はそんなに多くないのではないのでしょうか。

「非認知能力」が 今まで以上に求められる理由

AIやロボットと共存する時代、機械が定型化された仕事を担う社会において、人間に期待されるのは、人の気持ちを汲み取ったり、新たなアイデアを発想したりといった「人間らしさ」です。具体的には「企画」や「経営」といった分野は人間にしかできない事です。即ち、未来の社会において、人間は創造力や対人能力、判断力が必要とされるわけで

すが、このような「人間らしさ」や「創造性」というものは机の上で勉強して身につくものではありません。

コミュニケーション能力や主体性、問題解決能力といった数値化できない人間的な能力の事を総称して「非認知能力」といいます。一方で「漢字が書ける」「足し算や引き算ができる」といったような点数で評価できる能力を「認知能力」と言いますが、創造性などの「人間らしさ」を形作る能力は「非認知能力」に分類されます。つまり、将来的に機械と共存しながら活躍できる人になるには、非認知能力の高さが求められます。



「非認知能力」を伸ばす 「考える力」

子どもの非認知能力を伸ばすにあたって難しい事は、「具体的にどうすればこれらの能力が伸びるのか、子どもによって違う」という事です。子育てに「正解」がないのと同様に非認知能力の育成においても万人に共通する方程式はありません。「この子はこうしたらやる気が出る」といった個々の特徴を周囲の大人がしっかりと把握し、その子に合った方法で能力を引き出し、伸ばしてあげる必要があります。

しかしここで一つ確実にいえることは、全ての能力の基礎となるのは「考える力」だということです。「考える力」が育てば、それらが創造性や批判的思考能力、問題解決能力といった非認知能力に繋がっていくのです。考える力をのばすためには、考える機会をたくさん与えてあげる事です。つまり「考える癖をつけてあげる事」です。それには「経験させてあげること」と「子どもを認めること」の2つのアクションが重要です。

「経験」が 「考える下地」になる

「考える力」を育むためには、日々の対話を効果的に使って「考える機会」を増やすことが大切です。大人は日常的に子どもに対して様々な指示を出します。「危ないから走らないで」「靴を履きなさい」など命令をするのは簡単ですが、ここで立ち止まって、「どうしてここで走っちゃいけないのかな?」「なぜ靴を履きなさいいけないのかな?」といったように、子どもに考えさせるきっかけを与えてみるのです。

「相手がなぜこんな事を言うのか」「なぜこの行動を指示されるのか」といった考え方こそ一種の批判的思考能力と言えますが、もちろん子どもですからこの理由に至ることはできないかもしれません。子どもが考えてもわからなければ、「ここで走ると、他の人にぶつかる可能性があるよ」「靴を

履いて早く公園にいくためだよ」などと大人が教えてあげる必要があります。このアクションを繰り返すことで子どもの中には「経験」からの「理解」や「知識」が生まれ、それをもとに「考える」という行動を自然となぞることが出来るようになるのです。

こうした対話を成り立たせるためには、まず子どもと大人の間に信頼関係が築かれていなければなりません。そのため、まずは親や先生などの周囲の大人が子どもを認めてあげる事がその子が自分で考えるための土台を作るのです。

人は物事を考える時、自らの経験をもとに考えます。大人は長く生きており経験も豊かに持っていますが、子どもは物心がついてから短い期間分の経験しか蓄積されていないので、大人より圧倒的に「考える材料」が少ないのです。つまり、子どもの「考える力」を育てたいのなら、子どもにたくさんの経験を積ませてあげることが何よりも重要なのです。

大人が「あれもだめ」「これもだめ」と子どもの意思や行動を阻害してしまえば、いつまで経っても子どもの「考える材料」は集まりません。その結果、「自発的に考えることが出来ない人間」になってしまうのです。

例えば目の前に水たまりがあったら大人は避けるのが普通です。なぜならば、「水たまりに足を入れると服や靴が汚れること」が経験上想像できるからです。

しかし「水たまりに入ったら服や靴が濡れる」と



いう経験がない子どもは「水たまりに足を入れたら面白そう」という本能的な欲求に従って、足を元気に突っ込むことになります。結果、びしゃびしゃに濡れて不快に感じ、「靴が濡れちゃった!」と泣くことになるかもしれません。これは経験しないと分からないことであり、大人が「靴が汚れるから水たまりに入っちゃダメ」と言葉で教えるよりも「水たまりに入ると靴が汚れて不快な思いをする」ということを身をもって理解できるのです。

子どもは経験を繰り返すことで、 ようやく知識を習得できる

ここで注意していただきたいのは、子どもは一回の経験だけで物事を理解できるとは限らないということです。大人であれば、一回の経験からすぐに次の行動に繋げることができますが、子どもはまだ未発達の段階ですので、経験したことを忘れてしまいます。同じことを繰り返して、ようやく覚えることができるのです。つまり、子どもが一回の経験で物事を習得しなくても、周囲の大人が忍耐強く「経験の繰り返し」に付き合っあけることが必要です。

大人は子どもが失敗しないように先回りしがちです。「間違えることが悪」という日本人独特の思い込みによる部分があるかもしれません。あるいは、失敗することで発生する面倒な事態を避けたいという、大人都合の事情もあるように思います。

ここで、子どもが麦茶を自らコップに注ごうとしている様子を想像してみてください。高い所から勢いよくポットを傾けようとするれば、大人はそのままだと「麦茶がこぼれる」と、未来の危険をすぐに察知できます。麦茶がこぼれたら、それを拭くのは大人の仕事で、自分の負担が余計に発生するといった瞬発的な判断から、とっさに「ダメ!」と子どもを止める人は多いでしょう。

あるいは「そんなに高いところから注ごうとする

と、麦茶がこぼれるから、もう少し低いところからゆっくり傾けてね」などと声をかける人もいるかもしれませんが。しかしこれでは、子どもが「高いところから注ぐと麦茶が溢れる」という事象を経験できないので、知識として根付きにくいのです。子ども自身が麦茶をこぼすという経験をしない限り、大人の言葉はなかなか理解できないかもしれません。

失敗しなければ物事を覚えることはできない。それは、言葉の習得にも同じことが言えます。子どもは「あー」「うー」といった喃語しか話せなかった状態から、周囲で発せられる言葉を真似て、少しずつ発語するようになります。それから何度も間違えて、親に正されたり、周囲の会話を聞いて自ら認識を正したりしながら、だんだんと言語を習得していきます。すなわち「失敗する経験」は、「成功する経験」と同じくらい大切なのです。失敗するにせよ成功するにせよ、とにかく経験させること。それが考える力を育むために重要なプロセスなのです。

これには「失敗すること」に対する免疫ができるというメリットもあります。失敗経験がろくにないまま成人すると、失敗をむやみに恐れ、失敗を避けようとする意識が自然と働くようになります。

子どもの経験を増やすために大人ができることは、何事も経験できる環境を整えてあげることです。先の例でいえば、子どもが自ら麦茶をコップに注ぎたいなら、その後の「こぼした時の拭き掃除の手間」と言うリスクをなくすことを考えてみましょう。例えば、お風呂場で挑戦させたり、床が濡れないようにシートを敷いたり、濡れてもいい服を着せたりといった対応策が考えられます。

このように子どもがやりたいという気持ちを認め、尊重することで、子どもは積極的に経験を学び得られるのです。



「認めること」は「考える力」を 育むプロセスの一つ

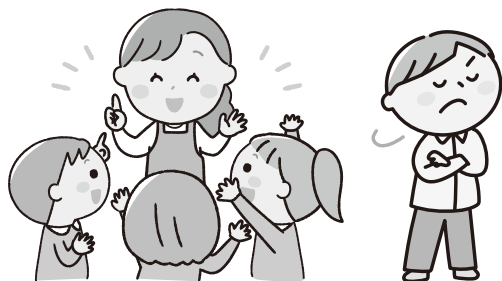
「考える力」を育むためにもう一つ重要なことは当然「子どもを認める」ことです。先の話で言えば、子どもが「これをやりたい」と考えたら当然その気持ちを認め、やらせてあげることが大切です。

ここで例としてある男の子の話をしましょう。彼は年長時に私たちの保育園に転園してきました。それまでは「みんなでこれをやろう」という時に参加せず、一人でどこかにいってしまったり、全く違う遊びをしていたりして、事あるごとに注意されていたそうです。

うちの保育士は、初めて彼に会った時、「子どもなのにとても暗い表情をしていたことが印象的だった」といいます。そして転園後には、たびたび「僕なんていなくていい」と言い出すそうです。

彼の話をよく聞くと、以前は自分の準備ができていなくても「さあ並んで」と急かされることが多かったようです。他にも、ちゃんと並ばないと「なぜならばないの?」と注意される。そうした経験の積み重ねで、彼は「自分なんていなくていい」という思考に陥ったのかもしれません。

そこで私たちは、彼のペースを見守る事にしました。例えばある行動を促す際には「準備ができてから行ってごらん」と、彼の気持ちが自然とその行動に向かうまで待つように努めました。そして実際に、彼は少しずつ変わっていったのです。「しばらく見ていなかった良い顔をするようになった」、彼の母親がそんな風に話してくれました。



彼は、「みんなと違ってもいいんだよ」「自分のままでいいんだよ」と繰り返し言われるうちに、だんだん自信がついたようです。自分の意思を表現することも上手になっていきました。これまでは「言うことを聞かずに泣くだけの子ども」として扱われていたのですが、「自分はこう思ったからこれをしたくなかった」「これが悲しかった」と、自分の気持ちを伝えるようになったのです。「手のかかる問題児」であった彼は、やがて他の子の気持ちをよく理解するリーダー的存在になりました。

他の子と同じことができないからと言って、その子を否定しないこと。その子の言葉に耳を傾け、その子の気持ちや意思を認めること。大人側のたったこれだけの努力で、子どもはどんどん成長できると、この男の子の経験を通し、改めて痛感しました。

非認知能力は 「遊び」で伸びる

「考える力」を育むためには、経験を積ませることと、その子を認めることが不可欠であるというお話をしてきましたが、経験を増やすのに効率的な仕掛けが「遊び」です。遊びとはとても自主的な行動です。自分で創造力を働かせて、自分なりの遊び方を見いだす。そしてその遊びを次々に発展させて行ったり、集中して遊んだりと言った、良い連鎖反応が生まれます。この連鎖によって、子どもの能力を無理なく伸ばしていくことができるのです。

最近では、「小学生になるまでに読み書きをある程度習得すべき」という考え方が一般的です。しかし私は、幼児のうちからそこまで勉強に時間を割かなくても良いと考えています。小学校では「勉強の時間」が設けられていますから、「机に向かって勉強する」ということを学んでいくでしょう。であれば、就学前は勉強する術を無理に習得させなくても、たくさんの「遊び」の経験を積んで、「考える力」を伸ばすことに焦点を当てた方が良いのでは

ないでしょうか。小さい子どもにとっては、「遊び」こそ劇的に経験値を増やすアクティビティなのです。

子どもは興味を抱けば、驚くべきスピードで物事を習得します。小学校に入るまでは読み書きを習っていないくても、入学して興味を抱けば自発的に学ぼうとします。そして実は、「就学前からの親の指示で読み書きを嫌々習っていた子ども」と、「就学後に自発的に読み書きを学んだ子ども」では、後者の方が無理なく読み書きを習得できるので、

「あの子は就学前なのに漢字が書ける」「あの子は足し算や引き算ができる」という話を聞けば当然親として焦るのも無理はないことです。「小学校入学後、勉強面で他の子どもより遅れ、苦勞することになるかもしれない」など言った焦りから、「読み書きくらいは幼児のうちに取得させなければ」と、嫌がる子どもを無理やり机に向かわせようと躍起になってしまう方もいるかもしれません。

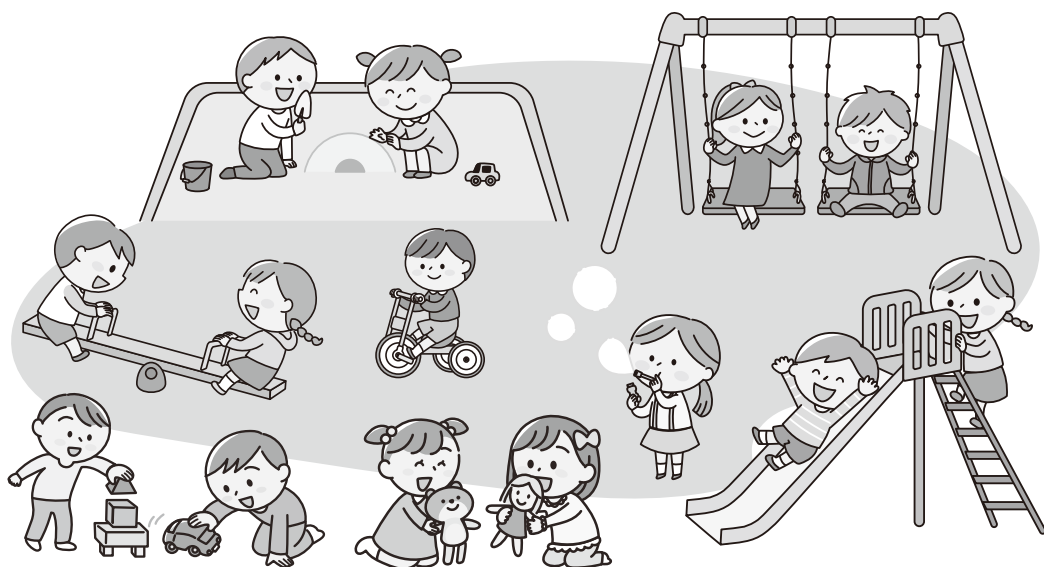
ここで1960年代に実施されたある追跡調査*の結果を紹介しましょう。幼児期に非認知能力を育む機会を多く与えられた子どもと、同時期に認知能力を育む機会を多く与えられた子どもとで、その後の行動を比較調査したのです。

この調査によれば、就学時にはやはり認知能力育成を重視した子どもは、非認知能力育成を重視した子どもよりも、学力は高い傾向がみられました。しかし、その学力の差は8歳頃には差異が見られなくなることも報告されています。一方で、幼児期にどれだけ非認知能力を育んだかは子どもによって大きな差がありますが、この差は大人になっても簡単に埋められるものではないということが指摘されました。

この調査結果は、学力は8歳以降の努力でいくらでも差をつけることが出来ますが、非認知能力は大人になって伸ばそうと思ってもなかなか難しいということを意味しています。さらに、幼児期に非認知能力を育む機会を与えられた子どもの方が、同時期に認知能力を育む機会を与えられた子どもよりもその後の学歴や生涯収入が高く、犯罪率が低いといった結果も報告されました。

小学校に入学する6歳までの時期に、学力などの認知能力を育む努力をするべきか、非認知能力を育む努力をするべきかは、それぞれの考えがありますが、我々は、子どもたちに遊びの機会をたくさん与えて経験を増やし、非認知能力を伸ばすことに注力していきたいと考えています。

※ジェームズ・ヘックマン シカゴ大学教授(ノーベル経済学賞受賞者)による「ペリー就学前計画」



何度でも立ち上がれる 折れないココロと生きる力の育て方

一般社団法人マザーズスマイルアンバサダー協会
代表理事

田崎 由美



子どもは本来、素直で正直なのだと思います。ただ不器用で自己表現がうまくないので、自分が考えている事や本当の気持ちが言葉でうまく伝えられず、いろいろな形で表現しようとしています。

長女が小学校低学年の頃、朝の準備を整え出かける時間になって急に『お腹が痛い』と言い出しました。ランドセルも背負ってあとは靴を履くだけなのに突然の出来事に私は驚きました。

娘『お腹がいたい』

母『お腹が痛いんだね。そうかそうか』

娘『学校いけない』

母『そうか～学校に行けないくらいお腹がいたくなっただね』

娘が発する言葉を、一言一言丁寧に受け止めました。ただ、その言葉の裏には別の理由があるのではないかと感じ、本当の事を私は知りたいと思いました。

母『お腹が痛くて学校に行けないのね。』

あのね、ママ聴きたいことがあるの聴いてもいい?』

娘『なに?』

母『ママはねお腹が痛いとは別に、何か理由があるんじゃないかな～って思うんだ。だからそれを教えてほしいなって思うよ。どうかな?何かあった?』

突然娘は大声で泣きだしました。言葉にならな

い感情が涙になって溢れたのでしょう。私はひとまず大声で泣く娘を抱きしめました。

母『泣かないといけないくらい思っていることがあるのね。ママはね、本当のことが聴きたいと思っているよ。ママは話してくれたらうれしいな』

その言葉に、娘が言葉を発し始めました。

娘『あのね。先生が隙間時間にやっておきなさいといった漢字ドリル。今日までなんだけど、全部終わってないの(泣)やっていかなかったら、私は先生に怒鳴られると思う。だから今日は行きたくない(泣)』

母『そうかそうか。今日までの宿題が終わってなかったんだね。やっていかなかったら先生に怒られるのではないかと不安になったのね』

当時の担任の先生の指導は厳しいと聞いていました。娘は自分が怒られるというよりも、クラスメイトが叱られている姿をいつも観察していたらしく、同じように自分も怒られると想像して学校に行きたくないと言い出したのです。



先入観や思い込みで 決めつけず話を聴く事の価値

本当の理由が分かれば対処ができます。私は娘の気持ちを正直に担任の先生にお電話で伝えさせてもらいました。

母『隙間時間にやってきてと、先生に言われた漢字ドリルができていないようで、今日学校を休むと言っているのですが、先生はそのことを怒りますか?』

先生『え〜〜大丈夫です。わたしも隙間時間なんて難しい言葉をつかってしまったので、できたところまででいいと伝えようと思っていました。そのまま来ていただけたら大丈夫だと娘さんに伝えてほしいです』

娘の不安な気持ちと現状を先生に伝えたことで、先生が理解を示してくださいました。

娘が抱いた不安はなくなり、彼女は学校に行くことができました。

帰ってきた娘の話を聴くと先生は電話で話していた通り先生からのお叱りはなく『宿題は明日までに』というきちんとした期限が設けられ、彼女は早速宿題に取り組み始めました。

親子とはいえ 違う人間

好きなものが違うように、親と子とはいえ違う人間であることを私たちは前提に子育てをする必要があります。

親と違う意見や行動をとる子どもを見た時『この子は間違えているから正さなくてはならない』と思う親御さんも少なくはありません。

行動を正すことはもちろん大事な時がありますが、それよりもっと大切なことは『どうしてそれをしたのか?』という子どもの気持ちや、その行動に至った理由『何があったのか?』ということを確認することです。

目に見える部分だけで判断をせず、見えないココロの部分会話を通して、言葉にすることで、お互いを理解し、分かり合うことができるのです。

『この子はさぼりたいに違いない』と親の先入観で子どもを見てしまうと、本当の彼らの姿を見失ってしまうことになります。

そのために『聴く』というコミュニケーションはなくてはならないものなのです。

聴くとは 耳偏に14のココロと書く

“きく”には、「聞く」「訊く」「聴く」の3種類の「きく」があります。

聞く・・・生活音や無意識でも聞こえてくる音をきくこと

訊く・・・自分の訊ねたいことをきくこと

聴く・・・相手に興味関心をもって話をきくこと

私たちが伝えているのは、相手に興味関心をもって“聴くこと”。

仕事と育児の両立をしている親御さんも少なくはない時代に、子どもと過ごす時間は朝の時間と、帰宅後から寝るまでの時間です。ゆっくりとコミュニケーションを交わす時間がこの生活リズムの中にあるのか?と想像すると、食事の支度、宿題、習い事、送迎など一番慌ただしい時間でもあることは十分に理解しています。

ただ、毎日子どもと交わす会話が業務連絡だけになってしまっていないでしょうか?

『宿題やった?』

『明日の準備した?』

『早く寝なさい!』



これは業務連絡であって、コミュニケーションではありません。

慌ただしい日々の中でも、子どもから『ママあのね』と話しかけてきたとき、ほんの少し手を止めて子どもが話したいと思っていることに興味をもち、最後まで話を聴いてほしいのです。

たとえ、その内容に興味を抱けなかったとしても、“今日という日に子どもが親御さんに話したいと思ったその気持ち”を受け取ることで、子どもは自分が愛されているという実感を持つことができます。

私の生徒さんで、この事を忠実に実行された方がこんな体験をされました。

小学一年生の男児は、学校での様子をお母さんがいくら聞いても『わからない』と答えるだけで、話してくれないとお母さんは不安になっていらっしやいました。

『もしかしたら、友達がいないのではないか』

『もしかしたら、いじめられているのではないか』

『もしかしたら、休み時間ひとりっきりなのではないか』

お母さんは、そんなお子さんの様子からネガティブな妄想を膨らませ、とても心配されていました。

親が訊きたい事ではなく 子どもが話したいことに耳を傾ける

マザーズスマイルコミュニケーションを学んだその日から、『ママあのね』と子どもが言い出したタイミングで、話を聴く事を実践されました。

ところが、子どもが話してくる内容は『妖怪ウォッチの妖怪がね〜♪』といった内容で、お母さんからすると、全くどうでもいい内容なのです。

ただそんな時は内容ではなく『話している子どもがどんな気持ちなのか?』という事を感じながら話を聴いてみてくださいと伝えておりましたので、お母さんは“子どもの気持ち”に焦点をあてて、話

を聴いたそうです。

子ども『ママ! この妖怪はね〇〇なんだよ』

母『へ〜! そうなんだ〜。この妖怪は〇〇なのね。』

他の妖怪はどうなの?』

子ども『あのね、こっちはね▽▽なんだよ〜』

母『そうかそうか。▽▽なんだね』

この時点で、お母さんが感じていたことは、『この子とっても嬉しそうだな』という子どもの気持ちだったそうです。

楽しそうに話す子どもとのやり取りを、お母さんも一緒になって楽しんでいた時

子ども『あのね、毎日学校で△△くんと、□□ちゃんと一緒に妖怪ウォッチの絵をかいてるんだ〜。△△くんは、この妖怪が好きで、□□ちゃんは、あの妖怪が好きだから、それをかいてるんだ〜』

子どもが話したいことを、とにかく聴いていたら、お母さんが心配していたことの答えを自然にもらえたと泣いていらっしやいました。お友だちの事、休み時間の過ごし方、お子さんが自分から楽しい話を始めたそうです。

『この子の学校での様子が、こんな風に聴けるなんてとてもうれしかったです』

子どもが話したいことを聴くことで、子どもから親の知らない色々な情報も同時に聴くことができること。これも聴くことがもたらす副産物です。



子どもの話の聴き方の 3つのポイント

では、どんなふうに子どもの話を聴けばいいのかというと、ポイントは3つです。

- 1:あなたの話を聴いているよと態度であらわす
- 2:あなたに興味があるよという聴き方
- 3:この時間を一緒に楽しむお母さんの気持ち

まず1つ目はあなたの話を聴いているよと態度であらわすことです。

お仕事と育児の両立をされている皆さんにとって、猫の手も借りたい時間に話を聴く事が容易ではないことは知っています。

ただ『3分間ならどうでしょう?』

ウルトラマンタイムといってもいいですね。

3分間手を止めて、

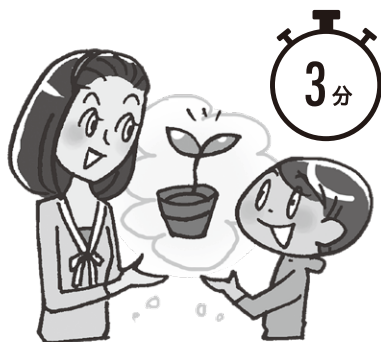
子どもに身体を向けて

『そうかそうか』と相槌を打ち、

『それでそれでどうなったの?』

と接続詞を入れて話を聴く事は、忙しい時間とはいえ3分なら不可能ではないと感じます。

効率的に物事を進めたい時間に話しかけられることもあるかもしれませんが、『今3分の時間は私にはないかしら?』と、ご自身に問いかけてみてください。目の前の子どもとの信頼の貯金ができる3分を優先させることができれば、それはこれからの親子の関係を育む信頼の貯金になるでしょう。



2つ目は、あなたに興味があるよという聴き方。

子どもが話したい事を、ぜひとも途中でアドバイスや話を折ることなく、嬉しそうに話す子どもの気持ちを感じながら、最後まで聴き続けていただきたいと思います。

『うちの子話すと長いんです』というお母さまからの相談もよく伺うのですが、集中して聴くことで、驚くほどお子さんの話が短くなったという感想もいただくのです。

つまりはお子さんの『わかってほしい気持ち』が、中途半端な聞き方では、伝わった実感が持てないために、“話が長くなってた”だけかもしれません。

1つ目と2つ目のポイントを押さえながら、子どもとの3分間を積み重ねていくことは、子ども自身の心と自信を育てている時間でもあることをお伝えしたいと思います。そしてそれは、何歳からでも始めることのできる信頼関係づくりの第一歩です。

そして3つ目、『うちのお母さんはよく話を聴いてくれた。楽しそうに聴いてくれた』この記憶は、子どもの中に一生宝物として残るものではないかと思っています。そして自分が十分に愛されていたという自信にもなるでしょう。

会話の内容にとらわれず、親と子が向き合って笑顔で言葉を交わす時間に価値を見出してほしいと思います。

ほんのわずかな時間が、子どもの心と自信を育てることに繋がるという事を皆さんには実践をもって味わっていただきたいと感じます。

当たり前の中にある ありがたさに気づく力

わたしは11万人の読者を持つ月刊誌『致知』が発行した、別冊『母』2021に携わらせていただきました。人間学というテーマで30年間も毎月欠かさ

ず発行されている『致知』。

その『致知』が伝える子育てのための人間学とはそもそもなにか?といことを伺ったところ“当たり前の中にあるありがたさに気づく力”だと、別冊『母』編集長の藤尾佳子さんがお話してくださいました。

□コミで3700名の受講生と出逢い、子育てを担うお母さま方の話を4000時間以上聴き続けた私が、どのお母さんも子育てという尊い役割を担っているにも関わらず、その価値に気づくどころか、子育てを通して自信を失っていらっしゃるのを近くで感じました。

思い通りにいかない子どもを目の前に、感情が抑えきれず子どもを怒鳴ってしまう。

よそのお子さんとわが子を比較して、悪いところばかりが目について、自分が至らないからだとして激しく動揺する。

子どもの寝顔を見て、数えきれないほど謝ったことがあると話してくれたお母様もたくさんいらっしゃいます。

家事や育児、そして仕事。あえて忙しい毎日を選んでいるのは自分だからと、『この忙しさをこなせて当たり前』と置いていらっしゃるお母さん。さらには『子育てはできて当たり前』だと思い込んでいらっしゃるの、自分以外のお母さんがとてもうまく子育てをされていると勘違いをされ、イライラガミガミしてしまう自分を否定してしまわれるのです。

Good enough mother ほどほどに良いお母さん

乳幼児の心理に関するユニークな概念を数多く生み出したイギリスの精神分析家・小児科医のウィニコットの言葉に「ほど良いお母さん (Good

enough mother)」というものがあります。これは、いわゆる普通の“ほどほどに良い”お母さんのことです。

優しい時もあれば、イライラしちゃうこともある。怒ってしまう時もあるけれど、日々子どもたちのことを考えて、精一杯子育てをされている親御さん。

親が完璧でないからこそ、子どもは社会で生きる力を身につけることもあります。

自己嫌悪に陥ったとしても、また新しい明日は、私はどんなお母さんでありたいのか?ということを見出して、お子さんの名前を呼んであげてください。

子どもの名前を呼ぶことは、『あなたがそこにいることを私は知っていますよ』と存在承認にもなります。“名前を呼んで毎朝挨拶をする”欠かさず習慣になれば、子どもは安心感を抱くことができるのです。余裕のない時は、『これだけでも大事にします』とお話くださった親御さんもいらっしゃいました。

言葉の力

育児も家事も仕事も、時間の限りやっているとついつい『疲れた』という言葉が溢れることもあるでしょう。『疲れた〜』という言葉が出るくらい『頑張った』わけです。

まずは親御さんには日々の当たり前の生活を運営しているご自身に『頑張ってるな〜』とエールをおくる『癖』をつけてほしいのです。

『これができていない』

『あれができていない』

『みんなできているのに自分はダメだ』

と思う事はあったとしても『頑張ってる』ことには変わりありません。

親御さん自身が、小さな頑張り気づき、その

頑張りを認めていくことが、実は子どもの小さな頑張りを認める事にもつながっていきます。

そもそも人間がこの世界に生まれてくる確率は、筑波大学の村上和雄先生曰く『1億円の宝くじが100万回連続で当たるような確率』だそうです。

生まれてきたことで、すでに100%の存在の私たちが、色とりどりの経験を通して、人間として成長するプロセスこそ、日々の暮らしの中にある特別な時間ではないでしょうか？

たとえ、失敗をしたとしても、その失敗という経験から『何が学べて、次はどう活かしていけたらいいのか？』を見出せたとしたら、それは生きる力に変わります。

『失敗と書いてケイケンと読む』まさにその通りだと感じます。

親も子もまだまだ進化の最中にいます。小さな失敗も1つの経験と捉えて、100から加点法で育ちあていけたら、私たちは親子として出逢えお互いに育ち合えたことに感謝できるはずです。

親も子も進化の最中

思春期の子どもが心配で、日々口うるさくなってしまうというお母さんが、日々子どものことで心をいっぱいになっている自分にも〇(まる)をつけて『わたしががんばってるな〜』と自分を励ましながらかるく過ごすことを徹底されました。

すると、『わたしがこれまであんなこと言ったからこの子はこんなに反抗するようになったんだ。わたしのせいだ。』と自己嫌悪に陥る機会も減り、心配する気持ちも少しずつ落ち着いてこられたとご報告をくださいました。

様々な感情を抱きながら母親をしている彼女自身が、自分を否定し続けていたら、同時に子どもを否定し続けることになります。

親とは言え、未熟が故、まだまだ不安に襲われ口うるさくなってしまうけれども、今の自分で頑張

れていることもある事に気づき、それを認めることで、焦りや不安が減ったそうです。

焦りや不安が減少することで、彼女は子どもに対して『お母さん心配しているんだわ。だからついつい口うるさくなってしまうのよ』と自分の心情を素直につたえることができました。

完璧な親になることよりも、愛心をもって素直に子どもに向き合える自分らしさを優先させたとき、お子さんから帰ってきた言葉は、『心配せんといて。ちゃんと考えてるから』そんな素直な答えだったそうです。

コミュニケーションは 人と人をつなぐ架け橋

言葉のやり取りではなく、心のやり取りができる信頼関係は、思春期の時期からでも、しっかりと育むことができます。ただ、私の講座を受講される方たちをみると、やはり幼児期や低学年の方のほうが、子どもがみえみると変化を見せてくれるとおっしゃいます。

子育ては、成果がすぐにでるものではないからこそ、長期的にとらえて、目には見えない信頼関係を、幼いころから会話を通して育まれることをお勧めします。

言葉のやり取りではなく、心のやり取りを通して『子どもを、一人の人間として認めていくこと』『自分を、一人の人間として信頼していくこと』

人は“今ここ”からもまだまだ成長し続ける存在だからこそ、それを信じ、共に育ちあていけたら、お互いにとって最高に幸せな子育てライフとなるでしょう。

そしてこの期間に育まれた心と自信は、失敗を恐れず、自分を肯定し、何度でも立ち上げられる折れないココロと生きる力となって、子どもたちの未来を明るく照らす原動力となることを願っています。

〔致知出版 別冊『母』2021最新号〕 当たり前の中にある幸せに気づく心を学ぶ『人間学』



日本だけではなく海外で子育てをする日本人ママも参加する＜マザーズスマイル塾＞
幼児期から思春期の子どもを持つ母親が共に学びあうことでお互いに気づきを与え合う時間



保護者だけではなく、保育士・教職員・教育委員会の方向けの講演会を通して、今の時代に必要な子どもの心を育む関わり方についてお伝えしています。
ご依頼をいただければ、企業内で家族運営についての講演もお引受けしています。
子育てに関心のある若い世代の方々に、家族を育むコミュニケーションはご好評です。



マザーズスマイルコミュニケーション

◆少人数オンライン講座 マザーズスマイル塾
わが子にあった子育ての仕方を学びたい

◆マザーズ会員制サロン
働くママにおススメ、動画受講が可能、子育て相談がしやすい環境を手に入れる

- ホームページ
<https://mothers-smile.com/>
- メール
info@mothers-smile-c.com



■執筆者紹介

森田 昭仁(もりた あきひと)

(株)ZEN、(株)グランドクロス代表取締役。1976年東京生まれ。1998年、伝手もコネもないなか単身渡米。英語を全く話せない状態だったため1年間語学学校で英語を学んだ後、コミュニティカレッジにてビジネスを専攻。2001年に卒業後、帰国しサラリーマンとして勤務するが、その傍ら2007年に輸入販売会社を設立、3年で年商5億円を超える。2010年に訪問看護ステーション運営会社を立ち上げ、都内最大規模まで成長させる。その後2012年に再度渡米し、米国法人を設立する。アメリカで第一子を現地のプリスクールに通わせた経験から、日本とアメリカの幼児教育の違いに衝撃を受ける。2016年新規事業立ち上げのため日本に帰国、ゲストハウス運営のため長野へ移住する。子どもにアメリカで受けた教育を日本でも受けさせたいという思いから、2017年に「ミントリーフ・インターナショナル・プリスクール」を開園する。2022年現在、東京都、神奈川県、茨城県、長野県に計11園の保育園を運営。

田崎 由美(たざき ゆみ)

一般社団法人マザーズスマイルアンバサダー協会代表理事。メンタルコーチとして「人を育てる」活動に邁進。受講生数3700名を超える一般社団法人マザーズスマイルアンバサダー協会代表理事として子育てコーチングを指導する他、企業の人財育成をサポート。また、子育てのノウハウではなく、母親と子どもの「心と自信を育む」ための講座をライフワークとして実施。単なる言葉のやりとりではなく、愛心真心から出た言葉には、目には見えない大きな力が宿ると実感した自身の経験から駆け引きや戦略のない素直な心のやり取りができる親子のコミュニケーション指導を10年間実施。

■協力園

表紙:認定こども園 東よさみ幼稚園(大阪府 大阪市)

■「健康教育®」 あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象 / 日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野 6丁目3番5号
TEL: 03-3365-1110 (代) FAX: 03-3365-1180
E-mail アドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp
ホームページアドレス: <https://www.kawai-kanyu.co.jp>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミン A・D・カルシウムが
入っています。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミン A・D・C が
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

カワイ肝油ドロップ presents
よ・み・き・か・せ

Tokyo fm
Life time music 80.0

FM80.0MHz 『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』内 (Mon-Thu 14:30頃～)

FM大阪
LAUGH & MUSIC! 95.1

FM85.1MHz 『シャンプーハット恋さんのFriday Music Show(笑)』内 (Fri 15:35頃～)

