

中京大学臨床心理相談室 第10回公開講演会

健全な親子のかかわりとは？ ～臨床心理学的「家族関係」論～

駒澤大学文学部 心理学科・やまき心理臨床オフィス

八巻 秀

はじめに～自己紹介

まず、自己紹介させていただきます。私はこれまで臨床心理士として、いろいろな現場で臨床経験をつませてもらいました。精神科、心療内科のクリニックとか、大学の医学部の精神科、医学部の附属病院で働いたりとか、スクールカウンセラーの経験もさせていただきました。以前、秋田県に住んでいたのですけれども、秋田県は臨床心理士の資格を持っている方がそれほど多くない、私がいた当時、全県で100名くらいだったのでしょうか。ですから、スクールカウンセラーも小学校、中学校、高校とやらせて頂きましたし、様々な現場で臨床経験をつめたのが、今から思えばありがたかったかなと思います。今日もいろんな年齢層の方がいらしていますけれども、いろいろな現場で、お子さんからお年寄りまでいろんな年齢層の方のカウンセリングをやってきました。現在は、駒澤大学に勤務していますが、駒澤大学では大学院でも教えていて、大学院生と一緒に勉強しているという形で、臨床心理士の卵たちを育てています。それが週の半分で、もう半分はカウンセリング開業をしています。東京都立川市にある「やまき心理臨床オフィス」といいますけれど、そこでカウンセリング活動をしています。

特に私は、「家族療法」という家族と一緒にカウンセリングをするというやり方が好きで、それが専門です。家族療法を行うことは立川のオフィスでも多くて、これまでもいろいろなご家族とお会いしてきました。そんな中で、家族のあり方とか、親子関係のあり方とかを、まさに実践を通して学んできたというところがあります。その中で、多くの人にとって大事なと思うことを、今日はいくつかお話したいと思います。

この中でもお子さんをお持ちの方は多いと思いますが、私も中2、小5、小3の父親です。上2人は女の子、娘なんですね、中2の娘ですよ。今現在、親子関係は微妙ですね。今朝も中2の娘に「パパは名古屋に行ってくるよ」って言ったら「行けば～」ってそれだけ（笑）。小5の娘は「名古屋キティよろしく」ってそれだけ。次女はご当地キティを集めるのが趣味なもんですから、帰りは名古屋キティを買う予定です。娘2人は来年は中3と小6なんですね。そう2人とも受験です。親として最初の危機を迎えようという一父親です（笑）。

今日お話することは、簡単に言えば「より良き親子関係のあり方」についてです。タイトルには「健全な」という言葉を付けたのですが、何が健全かということについては、またこの中でお話していきたいと思います。

なぜ臨床心理士が子育て講演ができるのか

いきなり皆さんに緊急アンケートですが、よろしいでしょうか？

いろいろな方がこの講演のタイトルを見て来られたと思いますが、実際に親としての自分と子どもとの関係について思うところがあって来たという方と、中には子育ては終わってもう孫育てだと、孫との関係だということでも来た方と、あとは知識、今どきの臨床心理学ってどうなんだという感じで、私は知識を得に来たんだという方と、あとはその他。あえて、この4つのうちの理由で来られたのかを教えてください。実際に子どもとの関係で来たという方は？ 圧倒的に多い人数ですね。ありがとうございます。孫育ての方？ さっきよりは少なめですね。今日の話は孫育てにも参考になる話ですので、ぜひお聞きになってください。では知識は？ これも多いですね。その他の方は？ 少なめですね。1番目の方が最も多かったのもう1つだけ聞かせていただけますか。あなたのお子さんの年齢を教えてください。中学生・高校生が一番多いですか。はい、思春期の子どもとのかかわり方というのも1つメインテーマにしてもいいかもしれないですね。

昔は、子育ての講演とか親子関係の講演というのと、発達心理学の方とか、教育心理学関係の方が講師をすることが多かったと思うんです。今なぜ私のような心理カウンセラー・臨床心理士がこんな親子関係について話せるかというのと、1つの理由として、臨床心理士の活動として「子育て支援」という活動が始まったということがあると思います。実はこれは多くの方はお知りにならないかもしれませんが、臨床心理士の業務の中に「臨床心理的地域援助」というものがあるんですね。つまり、臨床心理士の仕事はカウンセリングだけ、面接でカウンセリングするだけではないんです。まさに言葉通り、地域にいろいろ貢献しなければいけない。その活動の1つとして「子育て支援」というものがあります。実際、私の「やまき心理臨床オフィス」では私以外にスタッフが4名いますが、4名中2名が保育カウンセラーをやっています。つまり保育園に行って子どもたちの様子を見たり、母親や先生と面接したりとか、そういったまさに保育園でのスクールカウンセラーとして支援をしています。保育園だけではなく、小中高校のスクールカウンセラーももちろん大分配置されてきています。東京でもいじめ問題、体罰問題のあおりを受け、東京都の公立小学校に全校配置を目指しているみたいですね。いじめとか、小学校はすごく影響が大きいので、すべての小学校にスクールカウンセラーを配置させようという動きが出てきている。そんな中でさらに、その前の幼稚園や保育園にもまだまだ数は少ないですけどもスクールカウンセラーが派遣されつつあります。それはやっぱり子育てで悩むお母さんをサポートするとか、発達障害のお子さんに教員がどう対応するかとか、そういう様々な問題に対応するという目的で、地域の子育てを支援する専門家として、臨床心理士が派遣されることが多くなってきています。そのような活動の中でいろんな知見が集まってきている。いろんな経験・知見から、臨床心理学的な観点による子育て支援や親子関係のあり方が検討されつつあります。

実は、臨床心理学の中で、子育てとか親子関係について言っている理論は元々あったんですが、これまで中々検証されていなかったんです。実際、こういった子育て支援活動という実践が行われている中で、この理論はどうなんだという検証がなされるようになってきていて、「これはいけますね」とか「これはだめですね」というふうに、大分検討されるようになってきています。私自身も自分のオフィスや大学でのケースにおいて、お母様の子育て相談

とか不登校の子どもを持つ親御さんがやって来て相談を受けるという、そういった経験をしているものですから、その中で臨床心理学の理論と実際とを比べながら「これはいける」と。じゃあうちの子どもにもやってみよう。やってみたら駄目だったとか、使えたという中で、私の中でも大分選択されてきました。そのような選択されてきたものの中で、いいなと思うものを今日いくつかご紹介できたらなと思っています。

子育ての成功とは何か？

まず一般論ですが「子育て」について。もう社会人になったお子さんを持つ方もいらっしゃると思いますが、最終的に「子育ての成功」とは何であるか？というところをまずお話ししたいと思います。つまり子育ての目標にもなるものですね。例えば、目標として「子どもが良い学校に入ればいい」としてみましょ。もちろん偏差値というレベルもありますし、よりよい高校、よりよい大学に入れば、子どもは一流企業のようないい仕事に就いて～というのは昔からある考え方ですよ。現在は大分トーンダウンしたとはいえ、今でもしっかり根付いている部分はあると思うんです。では、東大に入ったから子育てに成功なのかと言うと、そうとは言い切れない時代も来ている。やっぱり一番腑に落ちるのは、子どもを幸せにすること。子どもが幸せになること。『幸せ』という言葉がキーワードになると思うんです。でも『幸せ』って何だろう。幸せは一人一人形が違うわけで、何をして幸せかと言うのは簡単には定義できません。幸せに関する心理学もあつたりしますが、いろんな幸せがあります。だから幸せだけでは、子育てが成功したという実感はなかなか持てないと思いますね。じゃあどうやったら子育ては成功といえるのかと。

次に論じられたのは『自立』という言葉です。自立論という考え方もあるくらいで、子どもが自立すればいいんじゃないかという考え方が、近年言われるようになってきています。幸せとは何かに対して、自立とは何であるか。自立とは、子どもが自分の力で生活できるようになること。これが子育てとしてひとつの成功ではないかなという考えですね。今、例えば引きこもりの方とかで、大分大人になっている方もいます。私は現在40代の引きこもり息子さんを持つ親御さんと面接をしています。そのお母様はずっと訴えるわけですね。この方は70代です。「このままどうなるんだろう、自分が死んでしまったら」。当然その方は心配なんですね。それで、お母様が息子さんに聞くんです。「私が死んだら、お前はどするの？」と。そうすると息子さんは「お母さんが死んだら俺も死ぬ」と答えたそうです。悲しいですよ。どうにもできません。それを単純に子育ての失敗だと言いたいわけではないんです。ただやっぱりそうなりたくない。そうならないために何ができるか。もちろん今お母さんは、一所懸命そのためにカウンセリングに通って取り組んでいます。少しずつですが、その息子さんが外に出るようになってきています。ただ一つの形として、やっぱり自分の子どもが外に出て、いい仕事して、社会に貢献して、自分で生活して自活できること。この『自立』は最低限の目標。最低限の幸せ。子育ての目指す目標かもしれません。

目標を持った子育て～『自立した子どもに育てる』

このように、「子育ては目標が必要である」という考え方があります。「目標を持った子育て」。その目標の中で最低レベルというのが、この『子どもが自分の力で生活できるようになること』と言えるんじゃないでしょうか。勉強でも目標が必要ですよね。娘にも言ってます。「どこの高校に行きたいか目標を持って」と。目標を持つとやっぱり違いますね。ついこの間まで、iPadでゲームばかりやっていた娘が「ここの高校入りたい」って思った途端に本当に変わるんですね。目標ができてやる気スイッチが入ったわけです。やっぱり目標を持つというのは人間にとってすごく大きい。普段の子育てを意味あるものにする大きな力になると思うんです。その目標の最低ラインはこれだろうと。

簡単にまとめると、「自立した子どもを育てること」、おそらくこれに反論する方はほぼいないだろうと。まず最低限の目標だろうと思うんですね。ただ、これは言うことは簡単です。具体的にどうしたら良いのかが難しい。自立した子どもを育てるために、親としてちょっと意識しないといけない部分があると思います。その辺を今日少しずつお話ししていきたいと思っていますが、まず最低限の子育ての目標をここで共有しておきたいと思います。『自立した子どもに育てる』です。

『自立』別の言い方をすると、自分のエンジンで動く。人間を機械に例えて申し訳ないんですが、自分で自立のエンジンをガーと動かして、勉強を始めたりとかするわけです。自立エンジンです。エンジンだから燃料が必要ですね。このエンジンの燃料は何でしょうか？何だと思いませんか？そんな難しい話ではありません。その燃料はやる気です。心理学用語で言うと、『勇気』と言います。これは *courege* という英語の訳なんです。勇気と言えば、私の世代だったら仮面ライダー、どなたかの世代だったら月光仮面、今だったらプリキュア、何でもいいです。戦う強い意志みたいな感じが「勇気」のイメージですね。このイメージの勇気と心理学における『勇気』はニュアンスが違います。あまりにも勇気というのは戦うことと結び付けられていますけれど、心理学で言う勇気は違う。まさに自分のエンジンを動かす燃料が『勇気』なんです。

現代は「勇気」が欠如している

だからこうとも言います。現代は、やる気、自信、「勇気」が欠けている子が増えている。「勇気」が欠如している。子どもだけではありません。家族で言うと、「勇気」が欠如している夫、妻、家族が増えています。現代社会においては、「勇気」が欠如し始めている、あるいは欠如している人が増えてきていると言われていています。ちょっと仮面ライダーの「勇気」の世界と違いますよね。俺はショッカーと戦えないという話ではないんですね。普通に生きるために「勇気」が欠如しているんです。

子どもの話に戻します。子どものやる気、勇気がなぜ欠如したのかと。昔のほうが勇気、やる気があったと。なぜでしょうか？そういうことについては、社会学者や教育学者がいろいろな分析をしています。ある教育学者は夜型生活が元気をなくすと言っています。夜型生活で元気がない方。私の領域で言うとうつつの方。皆さんも軽いうつつの経験ならあると思いま

す。心の風邪とか言うくらいですから。うつが元気になる一番簡単な方法を知っていますか？一番簡単な方法です。今日なんか最高ですね。「日の光を浴びる。」それも朝がいいとデータが言っています。朝の光を浴びる。なんか最近ちょっと元気ないとか、うつっぽいという方、ぜひ明日の朝頑張っ、明日の予報はいい天気ですよ。明日は啓蟄でしたっけ。虫は出てきてね。虫と一緒に朝出てきて日の光を浴びる。ちなみに夕日を浴びると元気がなくなるんです。何となく分かりますよね。夕日になると瞑想状態になるんですね。だからうつの状態を上げるためには、朝日の光を浴びる。夜型生活はその逆です。先程の40代の引きこもりの方は典型的な夜型生活です。昼間起きれない、というか、本能的に昼間の生活をする元気がないのかも知れません。夜ぎりぎりやれるエネルギーかもしれない。だから裏返せば、昼間、それも朝を含めた日の光を浴びることがエネルギーをもらうということになります。だから、うつに対する最も簡単な方法が日の光を浴びる、朝の光を浴びることです。

勇気が欠如した理由をもう1つ、お手伝いの必要がない生活。うちでも大問題になっています。食洗機、お家である方多いのではないですか。大体昔はおそらく女性はそうだと思うんですけど、皿洗いの手伝いとかやった方は多いと思います。大体女の子は皿洗いが手伝いの1つですよ。食洗機によって、そのお手伝いの必要がなくなってしまいました。便利になってくる分だけ、子どもたちの活躍する場がなくなってしまっている。

もう1つ、失敗を避ける、恐れる傾向が子どもたちの中に出てきている。今の若者は失敗を恐れる傾向があると言われていて。ただ、失敗に対する恐怖感、嫌悪感というのは、元々生まれ育って持っているものではなくて、誰か他人によって作られていると言われていて。それは親に、家族に作られている。失敗に対する恐怖感、嫌悪感はどのように作られているのか？簡単な話なんです。厳しく叱る、強く叱ること。強く叱られれば、当然強い不快感を持ちます。その不快な経験が積み重なっていくと、やっぱり失敗しないようにと考えるのは当然ですよ。失敗する、するとすぐ怒られる。すると「あー怒られないようにしよう、怒られないようにしよう」と思う。そういうのが積み重なると、失敗を避ける。または目立たないようにする。そういうふうな気持ちになっていくわけです。これは別に家族だけの話ではなくて、社会全体もそうですね。失敗を許さない社会。いろいろな考え方がありますがけれども、こういう失敗を許さない社会とは何か。やっぱり忙しいというのが大きな原因だと言われていて。

メールとかパソコンとか便利になった筈なのに、すごく忙しい。忙しいと大人に余裕がなくなります。余裕がなくなると、手っ取り早く子どもを言うこと聞かせたいと思います。だから子どもが何かもたもたしていると「早くしなさい！」「何やってるの！これやりなさい！」と叱る。叱るという行為は手っ取り早く子どもを動かすには調度いいんですね。叱るというのは何が一番大きいかと言うと、早く動く、早く反応がでることです。親が思いっきり怒ったら萎縮するとか「はい」と動き始めるか、ともかく早く変化させるには調度いいんですね。そういうふうに早く子どもを動かしたい、言うこと聞かせたいからと叱り付ける。叱り付けられた子どもはどうなるかと言うと、下手に動いて叱られるくらいなら何もしないでおこうと考えるわけですね。当然ですよ。これは想像できると思います。そういうお子さんが多

いんです。

私もスクールカウンセラー時代に、特に中学校は大分入りましたので、中学校のカウンセリングルームにはたくさん女の子たちが来るんですね。私も普通の面接もありましたけれど、休み時間に大勢の女の子たちが来るんです。10人くらい女の子がキャーキャー言いながら、その中の一人がまじめな相談するんです。「あのさ～また母親に怒られて」とか言って、結構まじめな相談をみんなの前で始めるんですよ。他の皆はそれを聴いてるんですね。全員で公開カウンセリング状態になるんです。それがまたいいんですよ。すごい難しい話をするんで、「～の場合、八巻先生どうしたら良いと思う？」って聴かれて私もすぐにはわからない場合「君どう思う？」って他の子に振れるんですね、他のお友達に。「え～私だったら～」って公開討論会になってね、楽しかったですけれど。ある子は「結局さ～親なんて何してもうるさいんだからさ、何もしないほうが良いんだよね」と言いました。そんなセリフをいっぱい聞きました。目立たないように。もう頭出ないように平均的に生きようっていう、そういうムードが当時の中学生たちにはありました。

勇気をくじく＝不健全な関わり

子どもたちは弱い存在ですから、そうなると守りに走ります。守るというのは、やる気をなくして、大人しくして、殻に閉じこもって、静かにしている。これが失敗を恐れる子どもたち。そして、やる気がなくなる、勇気が欠如する。これらの理由だけが全てとは思いません。でも1つの考え方だと思います。

やる気をくじく、勇気をくじく、これを私の今日のタイトルで言うならば「不健全な関わり」と名前を付けたいと思います。人のやる気、勇気をくじくような関わり方。これは不健全だと私ははっきり言いたいです。それは親子関係だけではありません。これは職場関係でも、夫婦関係でもそうです。「あなた何やってるのよ！」「なんでお前いつもそうなんだ！」「君、いつもそうだね」。やる気をくじく、勇気をくじく関係、関わり方。これは不健全だと思います。不健全な関わり方の典型的な方法。絶対皆さんどれかは必ずやってます。私もやってます。

「引き算的な考え方」。引き算の考え方です。「ママ 89 点取ったよ」「んーあと 11 点ね」。この発想ですね（笑）。「ボーナス出たよ、ボーナス」「ふーん、前回より少ないわね」。引き算ですね。言い方が、引き算になっているかどうか。マイナスポイントで考えているかどうか。もちろん引き算の考え方がすべて悪いわけではないですよ。ただ、こればかりだと、もうやる気がなくなりますよね。それは言われてみれば分かりますね。だから、引き算的な発想は絶対なくせとは言いませんけれども、少ないほうがいいです。引き算的な考え方というのは、相手との会話の中で「勇気」をくじいていきます。臨床心理士がもしカウンセリング中にクライアントと引き算の会話したら、もう「あほ」ですね。クライアントは元気になりたいと思ってカウンセリングに来るんです。どうして引き算の会話ができますか。だからそれで何度も、結構こう見えて後輩の臨床心理士には厳しいんで（笑）、スーパービジョンなど臨床心理士の指導で、引き算の考え方がちょっと垣間見えたときには「なにやってんだー」

みたいな感じで言って、強い指導をしています。これは勇気くじきになっていますか？(笑)。

「褒めすぎ」や「無関心」も勇気くじき

「褒めすぎること」。これもちょっと意外かもしれません。叱りすぎは先程ちょっと言いましたが、これも良くないと思います。褒めすぎ。これも同じなんです。今、褒める教育と言われてはいますが、褒めすぎも逆効果なんです。つまり程々がいいんです。叱りすぎる、褒めすぎる、叱りすぎはもちろん、褒めすぎるのも駄目です。まあちょっと常識的に考えれば、つけあがります。それは子どもだけじゃなくても、旦那も妻も、おじいちゃんもおばあちゃんも、つけあがりますよ。褒めすぎはよろしくありません。褒めたときに相手の表情を見てください。相手の表情を見て、自分の言葉が入ったかな、入らなかったかなと何となく直感的に分かるんですね。褒め続けてみてください。あるところに入っていかないのが分かるんです。

「あっ褒めすぎた」と思ってください。それなのに、褒めてることが良いと自分に酔ってしまっている方、どんどん褒めるんですね。全然入ってないのに。するともう関係が悪くなりますね。おかしくなります。子どもはもう「ママは褒めるのが趣味なのね」とか言って、全然褒める効果がうまくいっていないときがあります。だから、驚くべきことに褒めすぎもやる気をくじく、勇気をくじくんです。

「無関心」。これが最大の不健全な関わり。まったく話しをしない。関心を示さない。関心がなくなる関係というのが一番怖いんです。夫婦喧嘩をしたときに全く話もしない、これが一番きついです。もう怒鳴り合いしてるほうがまだいいです。私は、夫婦療法とか夫婦面接やりますけど、全く関心がなくなっている夫婦が一番やり辛いんですね。「どうですか？」「あ妻の言うとおりで」。奥さんは「旦那がそう言うんだから良いんじゃないですか」。これよりは目の前で家族が喧嘩を始めた方が、「ラッキー!!」と思うんですよ。こんな素晴らしいコミュニケーションない、それは喧嘩を通して普段の家族の生活が分かるわけですから。セラピストは夫婦喧嘩をしっかり見ているわけです。エスカレートして「なんだコノヤロー」と旦那が奥さんを殴ろうとしたら、セラピストが「はい、ちょっと待ってくださいね。」と静止するとちゃんと止まるわけですね。そんなふうに家族面接をやりませう。わざと喧嘩させるわけではないんですよ。でも、裏返せば喧嘩しているコミュニケーションがあるんです。喧嘩するほど仲が良いとは言えますけれども、その反対、無関心が一番怖いんです。全く声をかけない、視線も合わせない、それが一番相手の勇気をくじきます。だから、この中で思っている方「あいつの勇気をくじくためには一番これが有効だな」。その通りです。乱用はしないでください(笑)。

「ご褒美」「結果重視」も勇気くじき

「ご褒美」。ちょっと褒めすぎと似ているかも知れません。褒美、賞罰の賞。褒美をあげる。「今度お手伝い頑張ったら、ゲーム買ってあげる」とか。やっている方は多いんじゃないですか？ 私もやったことがあります。これには有名なことわざがあります。「幼稚園児は飴玉で動かせるが、高校生はオートバイ、社会人はマンションを与えないと動かせない」。褒美とい

うものはエスカレートするんですよ。社会人のお子さんをお持ちの方は、「よくやった、じゃあ飴玉ね」ではダメですよ。マンションくらいだったら納得するでしょう。このように褒美による教育の方法はエスカレートしてキリがない、限界があるわけです。あんまり使わないほうがいいでしょう。それも過度になるのは逆に勇気をくじきます。だから褒美作戦もあまりよろしくないですね。

「結果重視」も勇気をくじきます。成功重視とも言います。例えば、テストの結果が出た。90点取れた。「よくやったね」。何か大会で優勝した。「よかったねー」。これは誰でもやりますね。では、こんな場合はどうでしょう？「2回戦で負けちゃったよ」「ふーん……。」子どもにとってはきついですね。自分は優勝しなきゃ、テストでいい点取んなきゃ親が自分を見てくれないんだ。そんな条件付きの関わりは悲しい、そんな悲しいことはないです。でも世の中全体がそうなんです。高すぎる期待。やっぱりここに行ってほしい、この高校に行ってみてほしい、この大学に行ってみてほしい、その期待がプレッシャーになって、結局カウンセリングを受けに来るような、精神を痛めてしまう。そういう人たちが沢山います。

ここまでやる気がなくなる「勇気のくじき方」の話でした。これをすれば、簡単に子どものやる気をなくさせる、子どもだけでなく、大人もそうです。旦那でも奥さんでもおじいちゃん、おばあちゃんも簡単にやる気をなくさせることができます。職場の同僚も。人間なら誰でもオッケーです。「勇気をくじく」という怖い方法を先にお伝えしました。

やる気・勇気を育てる「勇気づけ」

では、反対にやる気を育てる「勇気づける」方法についてお話ししていきましょう。勇気モードに切り替えていきます。『困難を克服する、ないしは困難を解決する活力』これが心理学用語での『勇気』の定義です。困難を克服する活力、困難を解決する活力。人生ではいろんな困難があります。今日ここには私なんかより大先輩がいらっしゃる、皆さんもこれまでいろいろな困難があったと思います。それをなんとかしていこうと思う活力。それが『勇気』です。だから間違いなく皆さんは『勇気』を持っています。ただそれがいろんなレベルがある。これが弱くなったり、強くなったりすると思います。今日のテーマの「健全な親子の関わり方」について、この流れで言うならば、「子ども或いは親自身も、様々な課題・困難を克服・解決できるよう勇気を持てる、そういう関わり方」のことを、「健全な親子の関わり方」としたいと思います。つまり、親子が勇気をお互いに持とうとすること、そのための関わり方が『勇気づけ encouragement』です。ちなみに、「勇気づけ」というと、親が子どもに一方的に勇気を与えると考えがちですが、実はそうではないんです。「勇気づけ」を行うことで、相手に勇気を与えるだけでなく、自分も勇気をもらう。お互いに勇気を持てる関係になるんです。そういう相互作用が起こることを含めて「勇気づけ」といいます。つまり「勇気づけ」というのは、親から子にとか、先生から生徒に、夫から妻へ、妻から夫へ、一方通行ではありません。勇気づけをしようと思って誰かが始めると、「勇気づけ合える関係」になるんです。だから最初に始めるのはどちらかからだけかも知れません。まずは私がやってみようと思うかも知れませんが、そうやることで自分自身も勇気づけられるんです。これが私はすごく

好きな考え方です。自分だけが与えるモノじゃないんです。結局自分も貰うんです。だから皆さんがお子さんに対して、健全な関わり方をしたいと思うならば、それはここでいうと勇気づけてくださいという結論なんです、「勇気づけ」というのはそうすることによって自分も勇気づけられるんです。自分も勇気をもらうんです。2度おいしい。さあ、そんな「勇気づけ」に関して何をやったらいいのか。どうしたら勇気づけといえるのか。知りたくなってきたんじゃないですか？（笑）

「勇気づけ」の前提

勇気づけの具体的なやり方についての話をする前に、前提としていくつかあげたいと思います。まず「相手に関心を持つこと」。勇気づけをする相手に対して関心を持ちましょうということです。さっきの無視・無関心の反対です。カウンセリングで「共感」という言葉あります。有名な言葉です。共感の定義でこういう言葉があります。「相手の関心に関心を示す。」これが「共感」だと言った心理学者がいました。子どもに対して、パートナーに対して、旦那や妻に対して、おじいちゃんおばあちゃん家族に対して、相手の関心に関心を示すというのが共感です。この関心を持つことがまず大前提です。

今日の私のいくつかの提案がありますけれども、もしいいなと思ったら続けてみてください。大人だったらまずは3ヶ月はやってみてください。3ヶ月やって何も効果がなければ意味がない、どうぞやめてください。例えば、親が子どもに愛していることを伝える時、それを子どもに実感させるが大事です。だから、「愛してるよ、好きだよ」って言葉で言ってそれだけではダメ。そうだなって相手に届かなければ意味がない。だからどんなに「私はあなたのこと愛しているよ」と言うだけでなく、伝わってなければ意味がない。だから伝わるためにどうすればいいのかを考えてください。「こんなに愛してるのに、どうしてわかんないの？」そう思うことがあれば、それはあなたのやり方・伝え方が間違ってるんです。伝わらなければ意味がない。子どもが実感しないと意味がないんです。

これはカウンセリングでも同じことが言えます。傾聴とかいいますが、カウンセラーは聴き上手であると言われていて、聴き上手って一生懸命聴くことは誰でも出来ますが、一生懸命聴いているっていうことが、クライアントに伝わらないとダメなんです。カウンセラーになる方、臨床心理士になる方は、自分が一生懸命ただ聴いてるだけではダメ。聴いてることがクライアントに伝わるようにすることが大事なんです。愛してることも同じです。親子関係でも自分がこの子を大事にしてる、愛してる、関心があるよと伝わらないとダメなんです。子どもへの関わり方を変えていく、より良い方向に変えていくという事に遅すぎることはありません。今から始めればいいんです。相手が何歳だろうと。先ほどの引きこもりのお母さんに対して一生懸命それを提案してやってもらっています。少しずつですが変わっていきます。子育てで遅くなることはありません。いつからでも始められます。

「勇気づけ」の7つの工夫

では具体的に健全な親としての関わり方、子どもを勇気づける7つの工夫をご紹介します。

①人と行為を分ける、②良いだし志向、③教育的に見守る、④プロセス重視、⑤怒らずに叱る、⑥失敗への声かけ、⑦3つの魔法の言葉、この7つの工夫をしていくことが健全な親としての勇気づける関わり方です。1つ1つお話ししていきたいと思います。

①人と行為を分ける

人と行為を分ける。「罪を憎んで人を憎まず。」これはことわざにもあるように分かりやすいですね。でもなかなかやってないですね。やったことは酷いことだけど、子どもそのものは悪くないと考える。子どもに対してだと「人と行為を分ける」にはやれそうですね。旦那はどうですか？ 例えば浮気。どうですか？ やったことはとんでもないけど、旦那そのものは悪くないって考えられますか？ 難しくなりますよね。結局浮気等々で別れる夫婦っていうのは、その人格と行為が一緒になっちゃってるから許せないってなって別れていくんですね。そこをどう分けるか。そのときの1つのやり方としては、何でこんなことやったのか、と考える。「何で浮気したんだろう？」「何でこの子はこう忘れ物をするんだろう？」「何で引きこもってるんだろう？」このような「何でだろう？」精神は、人と関わる時にすごく大事です。「何でだろう？」って思うってことは、心の中で1拍置くことができます。頭の中で、何か叱りそうになるとか攻撃しそうな自分がいるときに、これ呟いてください。そこで変わります。何かが変わります。まさに人と行為を分ける動きが始まるんです。その「何でだろう？」を自分の頭の中で描きながら、自分自身に問いかける。「問いかける関わり」「問いかける子育て」が良いと言われています。「どうしてこれやったの？」素朴に聞く。何でだろうから問いかけるんです。そして、問いかけて、そこから解決方法を一緒に考えさせる、考えていくという動きになります。部屋が汚い子どもがいる。「何でこんな汚いの？！すぐに片付けなさい！」って言ったことある方？ 私もよく母から言われました。「何で今日はこう汚いの？ どうする？ いつ片付ける？」。落ち着いて子どもに問いかける訳です。<う～ん、今度>「今度じゃわかんないからさ、いつ？」「パパちょっとこれやだよ、汚いの、何か見ててイライラするから頼むよ」<分かった。じゃあ明日>そう子どもが答えたら、その結果を見届けるんです。結果、明日きました。「あれ～明日って言ったのにまだ片付けてないねー」。相手は大体キレるんですよ。<そんなこと言ったって無理なんだ…>「ちょっといつやる？ 片付けるって言ったよね。」あくまで冷静に問いかける。いつやるか、解決を問題の解決方法を考える。「じゃあ～ね。また見るね。3日後。」3日後きます。やった。ちょっとでもやった。「うわ～すごい、片付けると見違えるね！」褒めてください、その時には。あくまでも今の例は問いかけて相手を責めない。「何であなたはいつもこうなの？ 何で片付けられないの？」このセリフは人と行為が一緒になってる。片付けられない事情があるんですよ。何かがあるんです。本人も分からないことかも知れません。それは簡単には分かりません。だからそこに行くんじゃなくて、じゃあ、まずこの状態は嫌だから何とかしようよっていう問いかけや提案をして、そしていつまでにやるかを確認して、そしてやったら褒める。やらなかったらもう一回問いかける。この問いかける、頭の中では「何でだろう？」を繰り返すわけです。この感じが人と行為を分けることに繋がっていきます。

② 良いたし志向

良いたし志向。どんな出来事や行為の中にも良い面がある。それを見つけて伝える。これを専門用語では「リフレーミング reframing」、フレームを変えと言います。ちょっと時間があればやってみたかったワークがあります。それは、まず皆さんの頭の中で、この世の中で一番嫌いな人を思い浮かべて、ノートにニックネームを書いてもらって、そして一拍置いて深呼吸、それからその人の良いところを10個書けというワークです。その嫌なやつだけけれど、よくよく考えてみると、必ずいいところがあるんですね。それをやっぱり自覚しないといけない。肯定的な面に気づき、注目することが大事です。いろいろな人との関わり方のコツです。その嫌なやつの行動の「目的」を考えてみてください。嫌なやつがその行動を起こすことには必ず「目的」があります。これは無意識レベルも含めてです。その目的は何なのか、というふうにまさに自分自身に問いかけてみる。行動の目的がある。無意識レベルの行動の目的をこちらで想像してみると、少しその嫌なやつの気持ち、目的が分かって、ちょっと合点がいきます。リフレーミングがしやすくなります。

③ 教育的に見守る（＝課題・責任の分離）

教育的に見守る。専門用語では「課題・責任の分離」といいます。様々な出来事において、これは誰が考える課題か、責任かと考えていく。朝子どもが出かける時、「ちょっと待って傘持った？」「ちゃんと学校の宿題終わったの？」言ったことある人多いと思います。今の話は誰の課題でしょうか？傘を持たなかったために雨の中濡れて帰ってくるのは、誰の責任において起こることでしょうか？宿題やらなくて怒られるのは誰の課題、誰の責任でしょうか？本人ですね。子どもですよ。だから、我々はずいつい人の課題を奪ってしまうんです。大人として子どもの課題を奪いすぎない。大人として子どもの課題を奪いすぎないだけでなく、夫として妻の課題を奪わない。妻が夫の課題を奪わない。家族の課題を奪わないでください。そしてそれは友人、親友、何でもどんな人間関係でも。いろいろな人間関係で「課題の分離」が必要なんです。これは日本人が一番弱いと言われていました。でも必要な時代が来ました。そうでないと巻き込まれてしまう。消耗してしまう。皆さん誰でも結構ですよ、子どもでもいい、友人でもいい、知人でもいい。その人と会っていて、しんどくなる人いませんか？いつも辛い思いになってしまう人。それはあなたがその人の課題を奪っているから。または、その人があなたに課題を押し付けているんです。分離が必要です。責任をちゃんと本人に取らせてください。後始末も本人にさせてください。ちゃんと後始末をつけることが責任を果たすということです。

「課題の分離」をするために、親子で話し合う「家族会議」を行うことはおすすめします。家族会議の一番の話題はこれなんです。この話は誰の課題か。受験勉強を一生懸命やるのは子どもの課題ですよ。そのために応援するのが親です。どんな応援が必要か。2人で取り組むことがあるかどうか。つまり、相手の課題か、自分の課題か、両方で取り組む共通の課題か、課題には3種類あります。子どもの課題か、親の課題か、親子で取り組む課題か。必ず人間関係の課題って3つあるんです。その3つをちゃんと話し合っ確認しあうことです。「じゃあ、あなたこれね、これやってね」。それで課題を果たさないときは、きちっと叱って

いいと思います。後で「叱る」についての話をします。課題を分けていく。親子でこういうふうな話をすることは、親子関係、夫婦関係、家族関係でとても大事。これは日本人は今までやってこなかったんです。これに対してすごく反発を感じていらっしゃる方がいることは重々承知です。この考え方は日本の今までの伝統的な文化と違うんです。日本は昔はそうじゃなかった。こんなこと話し合わなくても何となく分かった、分かり合ってた。自然に課題の分離ができてたんです。それが出来なくなってきた。現代は情報が多すぎるんです。情報が多すぎて先回りする、それこそ手出し口出しする親、人が増えたんです。だからこそ分離しないといけない。だから私のところに来る親御さんは、多くの方が子どもの課題を背負っています。そこでこの話をします。その責任・課題を降ろしませんか？ 子どもに渡しませんか？ と。そうすると親はさめざめと泣かれる方は多いです。だから子どもと話し合いましょう。そうやって課題を分けていく。「課題の分離」は今の多くの家族には必要ではないかなと私は思います。それを私は家族療法でやるときもあります。家族みんな集まって、私が司会者をやってやるときもありますね。第三者がいるとやりやすいんですね、やっぱり。

④プロセス重視・成長重視

プロセス重視。先ほども言ったように、大人はどうしても結果、成果に注目しがちです。だからプロセス。努力しているところ。やろうとしているところ。そこに注目して声をかけるんです。facebook じゃありませんけどね、「いいね！！いいね！！」って声をかけてください。これが大事ですよ。「あーいいよ！！それいいよ！！」ってね。「いいね、頑張ってるね」をどんどん使う。結果がどうであれ努力すること、プロセスが大事だってことは、これは誰でも共有できると思います。

もう1つ。成長を重視してください。過去の自分自身と競争させてください。そういうのを「対自競争」といいます。子ども、きょうだいがいるときについつい言いがちなですね。「なんでお前は妹がちゃんとやるのに、お姉ちゃんなのに出来ないの！」。私もつい言いかけたこと何度もあります。他人と比べるセリフですよ。そうではなくて「前の自分に比べるとどうじゃない？」。過去の自分と比べさせます。前はこうだったけど今こうなってるよ。あくまでも比べるのは自分自身。他人と比べない。おねえちゃん、きょうだいとも比べない。自分は自分です。私も3人の子どもいますけれど、3人ともホントに同じ親から生まれたのかというぐらい全然違うタイプです。もともと持っている気質があると思います。違いがあるとなついつい比べちゃう。その比べるのをきょうだいとか、ましてや他の人と比べるんじゃなくて、自分自身、過去の自分と比べさせてください。これはすごく効果的です。

⑤怒らずに叱る

怒らずに叱る。「怒る」と「叱る」は違うと考えます。定義の問題です。「怒る」は、自分の気持ち・感情を一方的に子どもに出す。感情を出してる、感情をぶつけているわけです。怒る子育て、教育、関わり、私は猛反対です。これに対して「叱る」は、自分の感情を使って相手のため、子どものために伝えている。感情を出すのではなく、感情を伝えるんです。私はこの考え方を聞いてから怒ることは少なくなりました。できる限り怒りを伝えて叱っています。「この前、部屋片付けてって言って、今日片付けるって言ったよね、もう10時だよ、

これで片付けないと、パパ絶対怒るね」。子どもは片付け始めますね。これで十分です。感情を伝えるんです。怒りますよという感情を伝えるだけで十分。感情的にガーっと言う必要はないですね。ガーっと言う必要があるときは、唯一ひとつだけ。正確には2つだけあります。つまり、ここで言うと怒って良い場合ですね。激しく叱る場合です。ひとつ目。「緊急性」です。さっき叱るという行為はすぐに変化するって言いました。「何やってるんだ、危ない！！」。止めなきゃいけない。早くそうしなければならない。緊急な場合は、叱る・怒る一緒になった強い言葉で言ってもいいと思います。それは絶対必要。多くの人はこの1つが怒って良い場合だと思います。もう1つ、怒って良い特殊な人間関係があります。「師弟関係」。あなたに弟子にしてくださいと志願して弟子になった人がいるとします。師匠であるあなたにとって、弟子は早く成長させなきゃいけない。変化させなきゃいけない。だから師匠は弟子を激しく叱ります。怒るんです。場合によっては殴るかもしれません。早く変化させるために。でもそれは、すでに師弟関係を結んでいるからです。あなたの下で早く変化させて、成長させてくださいという契約を結んでいるからなんです。家族療法の場面で、家族同士がよく喧嘩をしていると言いました。あるケースで高校生の息子とお父さんが言い合いになった時、名言を高校生が吐きました。「お前の子どもに生まれたくて生まれたわけじゃねえよ！」。その通りです。そのお父さんは強権的に怒鳴ったり、叩いたりしてその子を育てた。それで不登校になった。でも家族療法を始めたら、その子は元気になりました。そしてそのセリフを吐いたんです。「その通りです」と、その場では言いませんでしたけれど。その後、ゆっくりとお父さんに「どう思いました？」と聞いていきました。親子関係だって師弟関係ではありません。契約を結んだわけではないんです。だから親子関係と言えども、それこそ運動部の顧問と生徒の関係であっても、師弟関係の契約を結んだわけではないんです。だから、叱る、叩く、体罰、とんでもありません。まあ、ここで言う「怒る」。とんでもありません。叱るべきです。それも別に激しくなくていいです。きちっと感情を伝えればいい。むしろ怒りは、不安、不快にさせます、相手を、子どもを。ですから、出来るなら叱るときに安全・安心感を保障しながら叱る。こういうことが大事になってくると思います。結果的には叱ることによって、子どもが自分の課題を考える、それこそ課題の分離の一つでありますけれど、そういう機会になっていきます。

⑥失敗への声かけ

失敗への声かけ。うまくいったときだけでなく、失敗したときにどう声をかけるか。これまでお伝えした勇気づけの工夫の1番から使えます。①番、人と行為を分ける。失敗した場合、「残念だったね～頑張ってたのにね」。②番「ここはうまくやってたんじゃない？」良いだしですね。この辺は良かったよってという話。③番、May I help you?の考え方で関わります。「何か手伝えることありますか?」。この言い方は、親として相手の主体性を尊重する言葉として結構おすすめます。このようにどんな失敗をしても声をかける。失敗への声かけ、少しでもフォローの声かけをすることが子どもの安心感に繋がる。つまり失敗したときに、見守るのではなくて必ず声かけをするってことも、勇気づけの一つと言えると思います。

⑦3つの魔法の言葉

最後はまとめみたいな話です。「3つの魔法の言葉」をご紹介します。これらの言葉は魔法のような効果がありますので、どんどん使ってください。それは『ありがとう』『嬉しい』『助かる』の3つです。あらためて言われてみると「な～んだ」っていう感じですね。どうですか？「ありがとう、嬉しい、助かる」。これらを日常生活でバンバン使ってください。例えば、今日帰ったら、「講演会まあまあだったよ。でもまあ、今日のような天気の良いときに、出かけさせてもらってありがとうね。嬉しいよ。助かったよ。」「あー今日の料理もおいしいな、嬉しいな、いつもありがとうね」。どんどん言って下さい。どんどん言ってみますよね。そうすると、おそらく大体それを聞いたご家族が「パパどうしたの？」「ママ今日ちょっと変」とか言われますよね（笑）。ほぼ間違いなくそう思いますよね。～何でだろう。不思議じゃありません？「ありがとう、嬉しい、助かる」。いい言葉ですよ。いい言葉なのに、なんで使うと家族ではそういう反応なんでしょう？ 私、本当にこのことについて真剣に悩みました。何ででしょう？ なぜそんな反応になるんでしょうか？

答えは、簡単でした。使ってないんですよ。さびてるんですよ、この言葉が。「ありがとう」、特に「嬉しい」は男性陣ハードル高いですよ。「ごめんね」よりは「ありがとう」がいいです。ともかく使うことです。バンバン使うことなんです。照れ、相手の反応にめげないで下さい。「いいんだよ、言いたいんだよ！！」みたいな感じでガンガン使って下さい。これは実証済みです。八巻家では飛び交ってます。いつもありがとう。いつも嬉しい、助かる。気持ちいいです。いいですよ。始まりは私です、間違いなく。いいなと思って使い始めました。そういうのが飛び交う家にしたいと思いませんか？ そういう風なのが飛び交う職場にしたいと思いませんか？ それが相手を勇気づけるんです。そして、自分も勇気づけられる。確実に返ってきます。今日の講演内容はほとんど全部忘れてもいいですから、これだけ持って帰ってください。そして、持って帰るだけじゃなくて、使って下さい。照れとか恥ずかしいとか思わないで。相手から「どうしたの？」必ず言われます。言われても「言いたいから言ってるの！」「言わせてちょ！」みたいにね（笑）。ぜひ言ってください。

以上、お話ししてきたように、褒めると勇気づけるはこのように違います。世間では褒める教育がいいと言われているんですが、勇気づけのほうがこういう意味で、いろんな形で良いのではないのでしょうか。

まとめとして

こうやって言葉のやり取りがある時代です。言葉の影響力がすごく強い。これまでご紹介してきたように、勇気づけによるコミュニケーションは、相手を元気づけることができる、エンパワメントするんです。現代は、自分も相手も元気づける・勇気づけるということが必要な時代。勇気というのは内的な強さですから、困難を生き抜く活力ですから、それを得なきゃいけない。この現代では勇気が欠如している状態だと言われてますから、勇気を得たいんです。得るために何が出来るか。人と人とが勇気づけ合えること。まずそのために自分が勇気づけを始めることが大事。これは親子関係はもちろん、家族関係、よければ身近な職

場、人間関係で少しでも使っていくといい。その勇気を持つこと、勇気づけること、これが必要です。

今までご紹介してきた考え方のベースは、ご存知の方もいらっしゃるかも知れませんが、アドラー心理学です。アドラーという精神科医が考えた心理学です。そのアドラーの弟子のドライカースは、勇気づけに関して、とてもすてきな言葉を残しています。

『植物に水が必要であるように、人間には勇気づけが必要である。』

我々は勇気づけを求めています。いろんな方も勇気づけが欲しいんです。勇気づける、勇気づけ合える、そういう関係をたくさん作っていくこと。これが大事だよということを、ドライカースが言っています。

以上、いろいろお話してきました。最後に現代の人間関係にとって大切な標語をご紹介します。今日の話のまとめのような言葉です。

『もし、うまくいってるなら、それを直そうとするな。』

うまくいっていることがわかったら、もっとそれをせよ。

もし、うまくいかないなら、二度と繰り返すな。何か別のことをせよ。』

今、皆さんが一所懸命家族のこと、いろんなことに取り組んでいて、うまくいっていることは必ずあります。それは直さなくていいです。どうぞ心配せずに続けてください。あと、やってみて、うまくいっていることが分かったら、続けてください。どんどん続けてください。いつうまくいかなくなるんだろう、なんて考えなくていいです。うまくいってるんですから。続けましょう。うまくいかないこともあります。2度と繰り返さないで下さい。何か違うことをしてください。うまくいかない時、人はこの2つの悪魔に襲われます。「私が悪い、私が駄目だからこうやって上手くいかないんだ」と自分を責める悪魔と「あいつが悪いから上手くいかないんだ」というまわりのせいにする悪魔。ついどっちかにいきます。誰も悪くありません。何か違うことすればいいんです。「今、私に何ができるか？」そう考えます。私はその違うことをするための一つの提案を、今日は「勇気づけ」というキーワードでお伝えしてきました。もしよければ、あの3つの言葉「ありがとう・うれしい・助かる」だけで結構です。どうぞバンバン使って下さい。そして、うまくいったら続けてください。「なんかあの3つの言葉を言ったせいで家族がばらばらになっちゃった」って方、止めて違うことをやってください(笑)。

私からのお話は以上です。長い時間ご清聴ありがとうございました。