



朝来市 市長公室 総合政策課

〒669-5292

兵庫県朝来市和田山町東谷213-1

電話079-672-3301(代)

ファックス079-672-4041

メールsougou@city.asago.lg.jp

ウェブサイト www.city.asago.hyogo.jp

発行：令和元年9月



Prologue

プロローグ



子育てに関わるすべての方へ

朝来市では、朝来で育つ子どもたちの未来が豊かになるように、子どもたちの心の土台として「自己肯定感」を育むことが大切だと考えています。

子育てをしていると思ひ通りにいかないことが多く、気持ちの余裕がなくなり、必要以上に叱責して自己嫌悪に陥ったり、時には自信がなく不安になったりすることがあります。それは、子どもが幼少期に限らず、中学生や高校生など大きくなってからも同じです。

このパンフレットでは、子育てにおいて重要と言われる「自己肯定感」を育むことの大切さとその実践事例などを、朝来市人財育成プロジェクトディレクター前川進介さんによる市広報連載コラム「人生を前向きに歩んでいくための心の土台づくり」(平成30年8月号から平成31年3月号まで)を中心に、コラム形式で紹介しています。

家族や地域の人たちと協力しながら、子育てをより楽しいものにするためのヒントがたくさん詰まっています。

朝来で育つ子どもたちの未来が豊かになるよう、本誌がその一助になれば幸いです。

朝来市



【著者の紹介】

前川進介さん

昭和53年(1978)生まれ

NPO法人他力本願研究所 所長

平成28年度から朝来市人財育成プロジェクトディレクターとして、中高生の学びの場の講師や自己肯定感を育むための取組みに携わっていただいています。



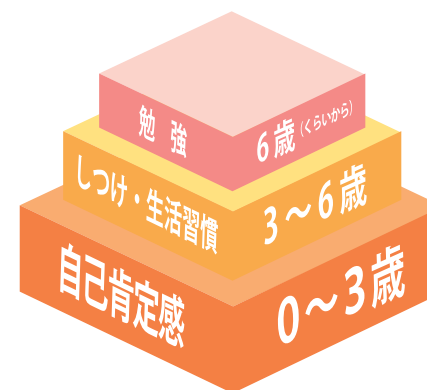
「自己肯定感」が大切な理由

自己肯定感は、子どもの心が成長していく上での土台だと言われており、主に0～3歳で育まれやすいと言われています。

大切に育てられて自分が満たされたとき、初めて他者を大切にでき、しつけが成り立ちます。こども園などで集団生活を始める3～6歳がそのしつけの適齢期です。

しつけができ社会生活が上手に送れるようになると、6歳くらいから自然と物事への好奇心が湧いてくるようになります。「知りたい!」という好奇心があるからこそ、学習内容が身につくようになるのは、言うまでもありません。小学校教育が6歳から始まるのは、理にかなっているのです。

ところが、最近は早期教育やエリート教育が注目を集め、幼い頃から習い事を優先するあまり、その土台となる自己肯定感を育むための時間が不足しがちです。未就学児の間にじっくりと自己肯定感を育めば、本人の「学びたい!」という意欲が自然と湧いてきますので、焦らずのんびり構えてみるのもよいかもしれません。



参考:「子育てハッピーアドバイス」明橋大二著



心の土台「自己肯定感」

「子どもには健康に育って欲しい」、子を持つ親であればそう願うのは自然なことです。

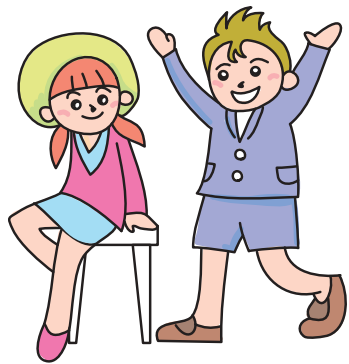
人の身体は食べ物で作られていきますから、離乳食はどんな素材を使えばいいのか？味付け何がベスト？などと、我が子の丈夫な身体づくりに取り組んでいらっしゃる親御さんは多くおられると思います。

では、「心」の成長に関してはどうでしょう？「心」は「身体」と違って目に見えず、身長や体重のように数字で表されるものでもないもので、その状態を把握しづらいものです。

また、何を以って心の成長と言えるのか、「ガマンができれば成長？」「社会的になれたら？」と、その指標もさまざま考えられます。

そんな捉えづらい心の成長ですが、私が指標としているのはただ一つ、**自分の良いところもダメなところもひっくるめて自分を認め、「私は大切な存在である」と肯定する気持ち、「自己肯定感」**です。なぜなら、この「自己肯定感」は心の土台で、この土台をしっかりと築いていかないと、それこそ「ガマン」や「社交性」など、すべての精神活動がグラついてしまうからです。

そして、悪い条件が重なり土台が崩れると、心の病にも陥ってしまいます。私は33歳の時に、鬱になってしまいました。鬱になった当初は感情の乱れもあって鬱の本質が分からずもがき苦しんでいたんですが、感情が落ち着いてから心理学を学び始め、人の心がどのように育まれ、どのように壊れ、そしてどのように立ち直っていくのかを理解するようになりました。それは、自己肯定感の重要性和育み方の理解とも言えます。そのおかげもあって私は鬱から脱出し、今では鬱になる前よりも心健やかに暮らしています。

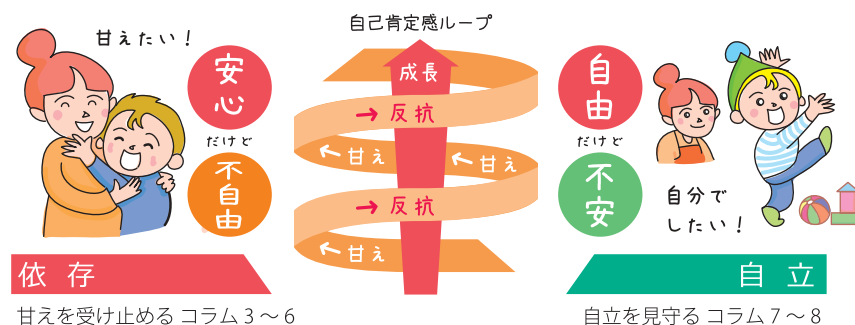


そしてこの自己肯定感は、主に幼少期に両親や周りの大人たちとの信頼関係を通して育まれやすいと言われていたので、私は我が子の将来を見据えて自己肯定感を育む子育てを研究するようになりました。以前は我が子に手を上げたこともありましたが、おかげで今は絶対にしません。鬱以来、私の子育てはまるで変わりました。

このコラム集では、そんな私の変遷を交えながら、自己肯定感を高める子育てについて学んできたこと、そして今考えていることを綴っていきます。



「自分で！」マインドを醸成して自己肯定感ループを回す



私には2歳の娘がおります。2歳にもなると自我がしっかりしてきて、最近は「自分で！」と何事も自分で取り組もうとします。靴を履くのも「自分で！」、チャイルドシートまで登るのも「自分で！」

だけど自分でうまくできない時もあります。そんな時は「できな一い、パパ、やって一」と素直に助けを求めてくるので、その段になって初めて手を貸します。

私は子育てのゴールは「自立」だと考えているので、まずは「自分で！」と一つでも多くのことを体得しようとする娘の態度に、シメシメとほくそ笑んでいます。

とは言え、常に「自分で！」マインドでいられるわけではありません。外を走っていてコケたり、お母さんに叱られたりして悲しんでいる時は、「自分で！」とは言いません。当たり前ですけどね。泣きながら私の元へやって来て、私の腕の中でしっかり甘えます（これがまたかわいい♡）。

そして甘え満たされると、私に依存している状態に不自由さを感じ、また「自分で！」と言い出します（以下繰り返し）。

これが私が理想とする子育てです。要は、この図にある「自己肯定感ループ」を回す営みです。「自分のしたいことを表現していいんだ」「もしできなかったら助けを求めたらいいんだ」「いざとなったら受け止めてくれる存在があるんだ」ということを体験的に理解していけば、自己肯定感は育まれます。

それを、「自分で！」と言っているのに親の過保護、過干渉で成長する機会を奪ってしまったり、助けを求めているのに気持ちを受け止めずに甘えさせなかったりすると、このループは回りません。

中には、「社会の厳しさを家庭で教えないと聞き分けのない子に育ってしまう」と考えられる親御さんもいらっしゃいますが、そんな社会の厳しさはどうせ社会が教えてくれます（笑）だから、「心を育みいざとなったら助けを求められる場が家庭」「理不尽なまでもの厳しさを教えてくれることもあるのが社会」、という具合に役割分担で考えるのもいいかもしれませんね。



依存症を招く希薄なつながり

何かに救いを求めて記憶が無くなるまでお酒を飲んだところで、救いは得られない。2011年、私は経営している会社でのトラブルから、鬱状態に陥りました。当時助けて欲しいと願っていた家族とのつながりを感じることができなくて飲酒量が増え、アルコールに依存していききました。幸い、様々な人とのつながりの中で自分を見つめ直すことができ、鬱を克服し、今ではお酒を楽しく飲めていますし、家族とも仲良く暮らしています。

さて、私の経験からも言えることですが、人は人とのつながりを希薄に感じていると、不健全な何かへの依存に陥りやすくなると考えられています。これはアメリカの話題ですが、ベトナム戦争で極度のストレス状態におかれ麻薬依存に陥った米兵でも、帰国後家族とのつながりを感じながら過ごせば心のバランスを取り戻し、結果的に95%の人が麻薬使用を辞められたという追跡調査があります。(出典 chasing the scream : Johann Hari)



特に心が育まれていく子ども時代において「家族との健全なつながり」を築いておけば、将来に渡って依存症になりにくくなります。裏を返せば、幼少期にそのつながりを築けなかった場合は、将来的に何かしらの依存症に陥る可能性が高くなります。

例えば、一緒に遊んで欲しいと望む子どもの情緒を受け止めず、おもちゃを買い与えることで誤魔化し続けられ、子どものストレスのはけ口が物欲になり、「買い物依存症」になりやすくなります。また親とのコミュニケーションを取りたがっている子どもに、孤食をさせることが常態化してしまうと、孤独を埋めるために必要以上に食べ続け、食べることに依存する「過食症」になりやすくなります。

こうして、子どもの「甘えたい気持ち」を受け止めずに親の都合で放置していると、親とのつながりを別の物で補おうとする様々な依存状態を引き起こしやすくなるのです。

依存症までいかずとも、例えば子どもがSNSやゲームばかりしていることが気になったら、子どもの情緒的な訴えを受け止めてみることで、何か変化が訪れるかもしれませんね。



自分らしさを奪う、条件付きの愛

「条件付きの愛」

私がちょうど鬱の頃、私は子どもに優秀な人間に育ってほしいという思いが強く、当時4歳だった長男に遊びで算盤を教えていました。しかしすっかり父親側に熱が入ってしまい、「なんでこんな簡単なことがわからんねん！」と声を荒げて怒ったことがありました。おどおどと不安そうな長男の顔を今でも覚えています。やっちまいしました。これは「条件付きの愛」です。

「条件付きの愛」とは

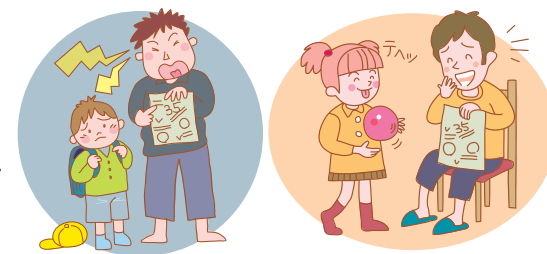
「成績が良いあなたは好き」
「みんなと仲良くできない子はダメだ」

など、親が定めた条件をクリアしたときだけ認める関わりを言います。「条件付きの愛」を押し付けると、子どもは萎縮したり投げやりになったりして、過剰に親の目を気にするようになります。

例えば子供に「テストが悪かった」と打ち明けられた時に、「だから勉強しなさいって言ったのに！」と叱ってしまうと、子どもは

「次また悪い点を取ったらもう見捨てられるかな。。」
「どうせ成績が良くないオレなんて。。」
「もう相談もしたくないや。」

と自分が学びたいからではなく、親の機嫌を取るためにひとまず机に向かいますが、そのような精神状態で力を発揮できるかという点、疑問です。



期待値未満の時こそ、自己肯定感を育むチャンス

子どもの努力が実らず親の理想通りにならなくても、決して非難せず、まずは頑張ったことを認めることが大切です。そうすれば、「期待通りにできなかった自分でも認めてもらえるんだ！」と、自己肯定感が育まれます。そう、期待値未満の時こそ、自己肯定感を育むチャンスなのです。

このような信頼関係を築ければ、親子間で何でも打ち明けやすくなり、社会に出て過剰に人目を気にせず、自分らしく振舞えるようになるのだと思います。

自分好みの条件を付けて子どもたちを「愛して」いた私は、過去を挽回すべく、今では「お父さんは好きなようにしてる。お前らも好きに生きる権利があるからな！」と、彼らに飲み過ぎを指摘された時は熱く語っています。



比較されるキモチ

私の学生時代からの友人に双子の姉妹がいます。二人は双子ということもあり、家庭や学校で比較されて育ちました。

両親は優等生の姉には期待をし、テストで80点を取ってもあと20点取れなかった理由を問い正していたそうです。それは前ページの「条件付きの愛」のよう。一方、学業がそれほど優秀ではなかった妹の成績が振るわなくても、そこは諦め半分(？)、「あなたなりに生きていけばいい」という反応だったようです。

そのような環境で姉は優越感を持つ一方で、引き立て役になる妹に嫌われないかと不安を感じていたそうです。また、過度な期待を受けたためか、失敗することを極度に怖がる「完璧主義者」になりました。そして、高校時代にはそのプレッシャーから解放されたくて家を出したり、ストレスで体重が一気に10kgも減ったりと、心身ともに影響が出たようです。

一方で妹は劣等感を味わい、学校では無意識に自分の引き立て役を探し、その子よりも優位に立つことで姉が感じているような優越感を得ようとしたようです。しかし、姉とは別の高校に進学したことが転機となって周囲から姉と比較されなくなり、もともと両親から過度な期待をされていなかったこともあってか、初めて自分の価値観を大切にすることができたそうです。

他者との比較は一時的な満足感を得られることがあっても長続きせず、不毛なめ事まで生むこともあって、自己肯定感を育む上で悪影響しかないとは私は考えています。

いずれ社会に出ればいや応なく比較されることがあるでしょう。だからこそ家庭では比較も過度な条件付けもせず、一人ひとりの個性を尊重することが大切だと思います。そして、外で比較されてつらくなった時に自分自身をリセットできる場として家庭が機能すれば、強くしなやかに生きやすくなるんだろうと私は思います。

そう言えば世界一の安打数を誇るイチロー選手でさえ、他者と比較される首位打者ではなく他者との比較によらない「年間200本安打」をずっと目標に掲げていたのは、何かそんな理由があるのかな。



常識への囚われ



学生時代、私のかっこいいダメージジーンズを見つけた母は、そこに活躍の場を見いだしたのでしょうか。丁寧に縫い合わせ、穴をふさいでくれました。「おかん！これやとかえって貧相なジーンズに見えるっちゃうねん！（苦笑）」

親子でも30歳も離れるとお互いが持っている「常識」は違うんだなと感じたものですが、そんな常識を親が子どもに一方的に押し付けてしまうと、子どもは気持ちを受け止めてもらえず自己肯定感が下がりやすくなります。さらに我々が盲目的に受け入れている「常識」の中には、実は自己肯定感を下げる危険性をはらんでいるものもあるので、それらに囚われないように私は気をつけています。

例えば子どもに「部活動に専念したいから習い事を辞めたい」と相談されて、「両立できるよ頑張れ。石の上にも三年！」とつぶねたとしましょう。気持ちを受け止めてもらえず自己肯定感が下がるだけでなく、それに囚われ将来仕事で厳しい労働を要求されても「石の上にも三年」と頑張り、心身の健康を害するかもしれません。辞めずにやり抜く力を養うのは大切ですが、時には辞める勇気を育むことも大切だと思います。

「男だったら泣くな」という常識も同じで、つらい気持ちを言いだせず、人に甘えたり助けてもらったりできないまま大人になるかもしれません。そんな寂しい。男でも泣いたっていいじゃない！私なんて、今でも悔しいことがあれば妻に泣きついてます（笑）

物理学者として有名なアインシュタインが「常識とは、18歳までに身につけた偏見のコレクションである」という格言を残しているように、「大人が盲目的に受け入れている常識」が「偏見」である可能性を否定できません。だから私は人にそれらを押し付けまいと気をつけていますが、それはそれで「あいつには常識が通用しないから・・・」なんて言われることも（笑）



子どもの成長を妨げる 過保護な関わり

以前、高卒で入社してきた若者がいました。高校では「素直」「優秀」という評価を得ていたようですが、実際に仕事を始めてみると、何をすることも自分で決めることができない「指示待ち」で、「次は何をしたらいいですか？」が口グセでした。そこで、「次は何をすべきか、自分で考えてみたら？」と言うと、固まってしまい、仕事になりませんでした。

なぜそうなったのかいろいろ話を聞いてみると、先生や親の言うことに従っていれば「素直だ」と褒められるから、わざわざ自分で考える必要がなく、言われたことしかできなくなったようでした。

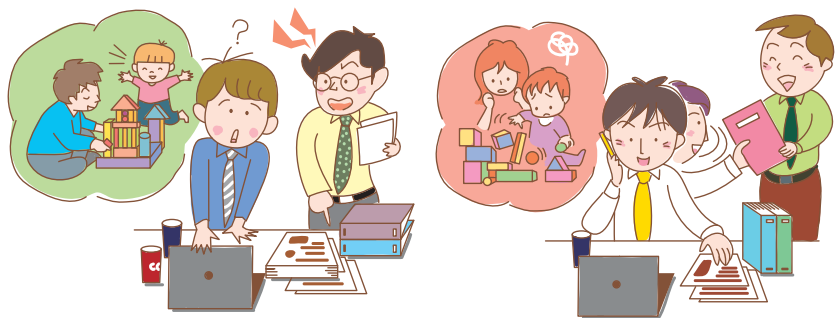
これは「過保護」だと思いました。青年が考える前に大人たちが先回りし、考える機会を奪っていたのですから、当然考える力がつきません。

このような過保護は至る所に隠れています。倒れそうになった積み木に親が先に手を出したら、積み上げる能力が身につきません。「次はこのおもちゃで遊んだら？」と提案し続けると、自分の行動すら自分で決められない受け身のマインドになります。

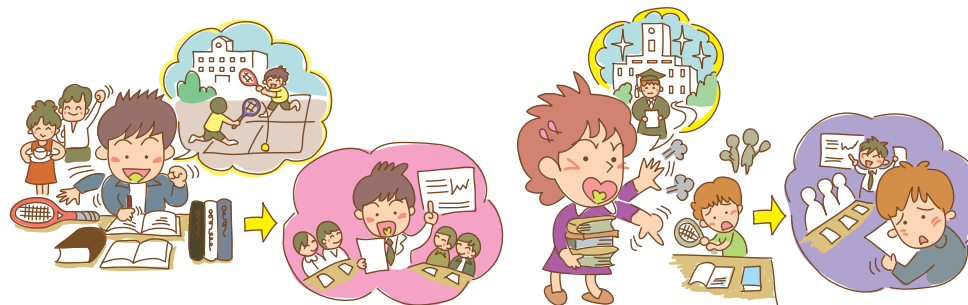
子どもの遊びにしても勉強にしても、経験の多い大人はどうしても先が見えてしまい、口や手を出しがちですが、そのような過保護な関わりは、成功するチャンスも失敗するチャンスも奪い、その子の自立的な成長を妨げてしまうのです。良かれと思ってやったとしても、です。

子どもは十分に甘えると、自立に向けて動き、何かに挑戦しようとしします。その時に過保護に手をかけず、「親」の字の如く木の上に立って見守るくらいの関わりが、その子の自立を促せるんじゃないでしょうか。

かく言う私も愛娘を溺愛しておりまして、つい手をかけたくなってしまうんですが、一つでもできることが増えて、主体的に生きていける大人になってもらうため、グッと堪えております。その分、甘えてきた時にはどっぴりと甘えさせて自分のバランスを取っています♡



人の顔色を窺うようになる 過干渉な関わり



私は以前、労働者のメンタルヘルス向上を目的とした産業カウンセラー養成講座を受講したのですが、その中で、幼少期から親の過干渉で自分を表現できずに育ち、大人になってから仕事に支障をきたすほどメンタルが悪化した青年の事例を学びました。

その青年に限らず、子どもの本心を無視して親が勝手に学校や就職先などの進路を決めてしまったり、子どもが自分と異なる意見を持つことを許さなかったりする過干渉な関わりは、周囲でもよく目にしますし、私も経験してきました。

その過干渉に対して、子どもが自我を出して「俺の意見は親とは違う！」と、「NO！」と突き返し始める青年期を「反抗期」と呼びますが、それは自立への意欲の表れだとも言えます。だから子どもが反抗期を迎えたら、まずはその心の成長に一安心して、今後の関わり方をあらためて考えてみると良いかもしれませんね。

問題が深刻化するのは、子どもが「NO！」と言えない場合です。それは一見「素直で扱いやすい良い子」に見えるかもしれませんが、実際は、自分の意見を持つことよりも周囲の顔色を窺うことを優先する「従順で自分を表現できない子」ですから、依存度が高く心が健全には育まれません。そして大人になってからも同僚や上司の言動に振り回されて、前述の青年のようにメンタルを悪化させることがあるのです。

かく言う私も、以前に鬱になったのは、結局は過干渉な父親との軋轢が大きかったのです。子どもの頃から過干渉された反動が、30歳を過ぎてからあるキッカケで爆発して鬱になりました。そこから立ち直る過程では、反抗期のように父親に抗う日々が必要でした。その「反抗」という過程を経て、ようやく今は親離れ子離れをして自立を感じます。

このように、大人になってからでも自分自身を取り戻し、自立することができないわけではありませんが、それには多大なリスクとエネルギーが必要だと痛感しています。だからこそ、わが子には過干渉にはならず、さっさと自立して彼らなりの人生を楽しんでほしいと願っています。



「そもそもを考える」

我々は各家庭で躰を受け、そこでの習慣が常識となって身に付いていくことが多々あります。室内では必ずスリッパを履く家庭、パスタは絶対アルデンテな家庭、シャーペン禁止で鉛筆しか使えない家庭。

側から見るとクスッと笑ってしまうような習慣だって、その家庭では疑う余地のない常識だったりするんですが、そうして身についた常識が時として子どもの自己肯定感を下げることもあるので要注意です。

先日、私の友人がこんな相談をしてきました。

「うちは食事の時はテレビを消して食べることにしているんだけど、子どもがテレビを観たがって仕方がない。テレビを消しなさいときつく叱るとこっちまで辛い気持ちになるので困っている。」

そんな質問を受けた私は、まあちょっと意地悪に聞こえるかもしれませんが、

「そもそもなんで食事中はテレビを消さんとあかんの？」

と問いました。すると、

友人：「え、だって食事中はテレビを消して家族団欒でコミュニケーションを取るもんでしょ。」

私：「家族団欒が目的なら、テレビを観ながらその番組の内容について会話すれば団欒はできるんちゃう？」

友人：「うーん、まあ確かにそうか。」

聞けば、やはり彼もまた食事中にテレビを観てはいけないと言われて育ったそうで、その「常識」を我が子に押し付けていたんですね。

「常識」とは、我々が疑うこともなく行なっていることが多く、だからこそ「常識」を考え直すだけで未来が開けることがあります。（食事中にテレビを観ることを推奨しているわけではありません。）

「宿題をしようとしなさい」という問題は、そもそもなんのために宿題をしているのかを考える、「学校に行きたがらない」という問題は、そもそもなんのために学校に行くのかを考える。

そうして「そもそも」を問い直すことで、別の手段を見出すことができるようになります。そうすると、「宿題しない」「学校に行かない」という目の前の問題が解決していないのに、悩みが無くなってしまふことだってあるんです。

常識的で正しい答えを押し付けるだけでなく、時には常識を疑い問いを適切に立て直すことも、人生を豊かにするために必要なかもしれません。

そもそも



「母乳育児」

私の妻は娘を育てるにあたって、出産前から体と心の育み方を学び、彼女なりに満を持して臨みましたが、一つ、問題がありました。

それは、母乳の出が悪かったのです。

母乳は消化しやすいから赤ちゃんの未熟な消化機能を助けてくれたり、免疫物質が含まれているから赤ちゃんを感染から守ってくれたり、赤ちゃんにとって必要な要素が詰まった命の源。それ故に母乳育児を強く望む方も多くいらっしゃいますよね。私もその一人です。

だから出産直後からなんとか母乳が出るように、食事を気をつけたりマッサージをしたり、あれやこれやと試みましたが一向に出が良くなりませんでした。

そこで妻が下した決断は、アッサリと母乳を諦め粉ミルクに舵を切ることでした。「そもそも母乳は娘を健やかに育てるための手段の一つでしょ」と。

私は「決断早すぎ！（笑）」と思いましたが、「母乳を出さなければならない」という悩みから解放された妻は、粉ミルクを活用しながら上手に育児をし、今のところ（2歳半）大きな病気を一つもせず健やかに過ごしています。ご飯もバクバク食べています。

まあ考えてみれば「田中部長は母乳で育っただけあっていつもお元気ですね！」とか「前川は粉ミルクで育てられてるから身体が華奢やな～」なんていう話は聞いたことないですもんね。当初妻の早々の決断に驚いた私でしたが、私も母乳育児にこだわりを持ちすぎていたのかもしれない。

「母乳が出ない」という目の前の問題に対して、いかにして母乳を出すかというアプローチで万策尽きた時、「そもそも何のために母乳を出さねばならないのだ」と、次元を一段階上げて常識を疑い、問いを適切に立て直す。妻の場合は結果的に、目の前の問題が問題ですらなくなりました。

子育てをしていると四六時中子どもから目が離せないこともしばしば。そんな余裕のない時は目の前の問題にフォーカスしがちですが、そんな時こそ「そもそも」を問うてみることで、新たな突破口が見えてくることがあります。一人で考えつかなければ、家族や友人に相談してみるのもいいかもしれませんね。



「3歳児神話」

育児の常識で言うと、「母乳育児」と双壁にあるのが「3歳までは母親が子育てに専念すべき」という「3歳児神話」でしょうか。これを紐解くと、

- ①「子どもの成長にとって3歳までがとても大切」
- ②「だから生来的に育児の適性を持った母親が養育に専念すべき」

という2つに分けられると私は解釈しています。

①はその通りでしょう。この時期に子どもの気持ちを受け止め、またやりたいことを応援してあげる関わりで自己肯定感を育むことはとても大切です。

しかし②には異論があります。確かに出産し、授乳できるのは母親だけです（母乳の場合）。だから生来的に育児の適性を持っていると言えますし、その母親が愛情を持って育てる努力をすることは尊い営みだと思いますが、子どもの自己肯定感を育む関わりができるのは、何も母親に限られたことではありません。

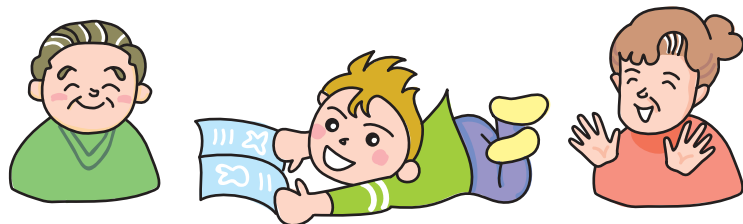
むしろ育児を母親ばかりに押し付けて母親がストレスを溜めてしまうと、それこそ子どもと適切な関わりを持つことが難しくなってしまいます。

だからこそ、母親だけが育児に専念するのではなく、父親もおじいちゃんもおばあちゃんも、そして地域の人たちだって一緒になって育児をしていくことが望ましいのだと私は考えています。

そしてそれを実現するためには、まずは地域を挙げてこの心の土台である自己肯定感がどのように育まれていくのかを知ることが重要です。そのような共通認識がベースにあってこそ、誰でもが「今は自立を見守る時だな」とか、「お、今は十分に甘えを受け止めてやった方がよさそうだ」と適切に判断できるようになり、家庭や地域全体で子育てができる環境が整っていくのだと考えます。

このように自己肯定感を大事にしている地域で育つ子どもたちは、生涯に渡って強くしなやかに生きていくことができるでしょうし、そのような人材に溢れる地域の未来は明るいのではないのでしょうか。

少子化が叫ばれている昨今ではありますが、量が足りないなら質で補うという手もあります。地方創生を子どもの自己肯定感から考えてみるのも面白いですね。



心の育ちの原理原則を知れば 親の心に余裕が生れる

私が初めて親になった当時は、自分の親から受けたことを我が子に施すことは普通だと考えていましたから、言うことを聞かないと鬼に食われるぞと脅かしたり、叱る時に頬を叩いたり、子どもの自己肯定感に悪影響を与える関わりもしていました。

こうした自身の経験だけから育て方を引き継ぎ、自己肯定感が高まらない子育てを世代を渡って繰り返すことを、私は「負の世代間連鎖」と呼んでいます。心理学を学んだ今となってはそうした過去を反省し、社会的にも多く見られるこの連鎖を食い止めようと、子育て教室など草の根活動をしてきました。

そんな折、政治が動きました。改正児童虐待防止法が2020年より施行されることになり、親は「児童のしつけに際して体罰を加えてはならない」ことが法律として決まったのです。

これは「負の世代間連鎖」を法的拘束力で無くそうという価値ある政治判断である一方で、これまで体罰によってしつけをしてきた親御さんたちが、体罰抜きの子育て方法がわからず混乱してしまうのでは、という懸念も湧きました。

当時の私もそうでしたが、心の育ちの原理原則を知らないと体罰以外の代替手段が見つかりません。そこでさらに法で縛られては親側のストレスが増してしまうかもしれないかもしれません。

だからこの機会にぜひ「自己肯定感ループ」の回し方を学んで、ストレスの少ない子育てを体感していただきたいと願っています。

「子どもの精神構造を理解できたので、子どもに対して感情的でなく戦略的に叱ることができていて、私の気持ちにゆとりができました」

とは、「自己肯定感ループ」の回し方を学び実践している母親の言葉です。そう、分らないと混乱してしまいましたが、一度理解してしまえば心に余裕が生まれるものです。

子どもが成長するまでには長い時間がかかりますが、心の地図とコンパスを手に入れば、自分が経験してきた子育て以外の、もっと余裕のある道が見つかるかもしれません。子育てが皆さんにとって豊かな営みになることを願っています。