

アドラー心理学に基づく

# 勇気づけの子育て入門（家庭編）

～ほめない、叱らない、勇気づける

## 内容

1. 子育ての目標.....	3
2. 人間の行動原理.....	3
3. 子供が、好ましくない行動をとるときの目的.....	4
4. 子供と仲良く暮らすには .....	4
5. 問題行動に対する対処方法.....	5
【親の注目を引く】 ために問題行動をしている場合 .....	5
【力を誇示する（親に主導権争いを挑む）】 ために問題行動をしている場合 .....	5
【復讐する】 ために問題行動をしている場合 .....	5
【無気力・無能さを示す】 ために問題行動をしている場合 .....	5
6. 家庭の育児を振り返るポイント .....	6
親の「自己診断項目」 .....	6
7. 子供の状況から分かる親の態度 .....	7
8. 好ましくない親の言動について .....	8
9. 「叱る」ことをやめましょう .....	9
(1) なぜ、叱られるようなことをするのか .....	9
(2) 子供は叱られるとどうなるのか .....	10
10. ほめることの弊害 .....	11
11. 勇気付け .....	12
(1) 勇気付けとは .....	12
(2) 勇気付けの効能.....	12
(3) 勇気をくじかれると子供はどうなるのか.....	13
(4) ほめたり叱ったり・・・の結果.....	13
(5) いかに勇気付けるか .....	14
12. ケーススタディ ～ 朝、自分で起きない子供.....	16
【ステップ1】 子供の「目的」を探る .....	17
【ステップ2】 善後策を子供と話し合う.....	18
【ステップ3】 新ルール of 運用 .....	19
13. 参考文献.....	20

## 1. 子育ての目標

わが子に、どんなふう to 育てて欲しいですか？親の数だけ、様々な理想があるでしょう。本書では、子育ての目標を、次のように定めたいと思います。

- ①人に思いやりの気持ちをもてるようになること
- ②自分の行動に責任をもち、みんなのために貢献できるようになること
- ③生活の問題を、自分なりに創意工夫して解決できる力をもてるようになること
- ④友好的に人と付き合えるような社会性を身に付けること

いかがでしょうか？こんな子に育ててほしいと思いませんか？

## 2. 人間の行動原理

本書の元になっているアドラー心理学では、人間の行動原理を次のように考えています。

行動原理①	<ul style="list-style-type: none"><li>■人間は、社会的な存在です。</li><li>■子供も大人も、自分の「居場所」を求め、そこに「所属」したいという気持ちを持っています。</li></ul>
行動原理②	<ul style="list-style-type: none"><li>■すべての人間の行動の裏には「目的」があります。</li><li>■人の行動は、それが、どういう「目的」のために行われているかが分からなければ理解することはできない。</li><li>■人の行動の大半は、自分の「居場所」を見つけたり、確保したりするために向けられています。</li></ul>
行動原理③	<ul style="list-style-type: none"><li>■人間は、意思をもち、決定する生き物です。</li><li>■人間は、しばしば、特別に意識することなく（自分では気がつかないで）本当にしたいことを決めています。</li></ul>
行動原理④	<ul style="list-style-type: none"><li>■人間は、いくつかの「部分」的な特性だけを見ても、その人の「全体」を捉えることはできません。</li><li>■人間の「全体」は、その人の「部分」を足し合わせたものより大きいものです。</li></ul>
行動原理⑤	<ul style="list-style-type: none"><li>■人間は「現実」を「あるがまま」に見ているのではなく、ただ、その人が「解釈」するように見ているだけです。</li><li>■「現実」は一つでも、物事の「捉え方」や「解釈」の仕方は、人によって異なるものです。</li><li>■その人の「知覚」や「認識」は、主観的なものなので、間違っているか、偏りがあることは避けられません。</li></ul>

### 3. 子供が、好ましくない行動をとるときの目的

大人からみて、子供の行動が、「好ましくない」と見えるときは多々あります。子供の「良くない」行動を見つけたとき、その子供の行動の「目的」を知ると、その「対策」も立てやすくなります。

子供が「好ましくない」行動を取るときでさえ、子供の中には、何かしらの「目的」があります。つまり、何かの「目的」があつて、好ましくない「行動」を取るのです。

子供の「好ましくない行動」の「目的」は、次の4つのパターンに集約できます。①から順に進み、どんどんとエスカレートして④まで進みます。

- 【第1目的】親の注目を引く
- 【第2目的】力を誇示する（親に主導権争いを挑む）
- 【第3目的】復讐する
- 【第4目的】無気力・無能さを示す

### 4. 子供と仲良く暮らすには

- 【ポイント①】子供の「存在」そのものに、敬意と尊敬の気持ちをもつこと。
- 【ポイント②】いつも愛情を伝えること。
- 【ポイント③】子供と楽しい時間を持つこと。
- 【ポイント④】子供にやる気を出させる親であること。
- 【ポイント⑤】色々なことを「話し合い」で決めること。

## 5. 問題行動に対する対処方法

### 【親の注目を引く】ために問題行動をしている場合

子供の好ましくない行動に、関心を示さないようにしましょう。子供の好ましい言動に、関心を向けます。「いつも注目の的でないと不安だ。」というのは間違った考え方なので、子供がそのように思い込むことのないようにしましょう。

### 【力を誇示する（親に主導権争いを挑む）】ために問題行動をしている場合

子供が闘いを挑んでいたとき、親は、その闘いから、降りてしまいましょう。力で押さえつけて親が勝っても、「やっぱり力があるのがいいのだ。」と子供は思うだけです。子供は、自分の能力を認めて欲しいのですから、その能力を認めてしまえば、問題は解決します。家庭の中のすべてのことを決めて、指図するのをやめて、子供にもルールの決定に参加してもらい、家庭の中の仕事を手伝ってもらうようにしましょう。手助けをお願いするのです。「貢献するのは、喜ばれることだし、気分の良いものだ」ということを体験してもらおうのです。そのことで、子供は自己評価を高めますので、好ましくない言動は不必要になります。

### 【復讐する】ために問題行動をしている場合

第一に、親が「傷つけられた」と思わないことです。思っても言わないことです。そのような素振り子供に示すと、子供が「目的を達成した」と気付くからです。次に、子供は「自分が愛されていない」と思い込んでいますから、たくさんの機会を捉えて「そうではない」ことを伝えなければなりません。子供が「自分は愛されている」ことを確信できないと、この段階は解決できません。

### 【無気力・無能さを示す】ために問題行動をしている場合

まず、周りの者が、批判的な言動を、一切、やめることです。同時に、どんな些細なことであっても、子供が貢献したり、建設的に行動したりしたことに関心を示し、それを認めて、勇気付ける必要があります。

短所や欠点も指摘せず、逆に、長所や、できていることにだけ、関心を向けます。

この段階の子供は、とても「くじけやすい」ので、少しでも批判を受けると、この段階に留まってしまいます。めちゃくちゃにたくさんの勇気付けが必要なのです。

## 6. 家庭の育児を振り返るポイント

子育ては、いつでも大変です。特に、子供の「好ましくない行動」を見ると、イライラしたり、腹を立ててしまうことも多いでしょう。そこで、日頃、親としての自分が、子供に対して、どのような気持ちを抱いているかを確認してみましょう。下のチェック項目のいずれかに、自分の気持ちがよく割かれてしまっていることはないでしょうか。たくさん該当するほど、育児の仕方には、問題が大きいのです。

### 親の「自己診断項目」

- いつも子供の行動にイライラしている。癪に障る（しゃくにさわる）と思っている。
- 子供を「恥ずかしい」と思っている。
- 子供の性格が、家族の中の嫌いな人に似ていると思っている。
- いつも子供を比べている。
- 気付かないうち子供を無視したり、遠ざけたりしている。
- 面と向かって罵倒する
- 脅してコントロールしようとする。

子供に不満のある親は、もともと、自分に不満があるといいます。逆に、自分に対して満足して、自信があれば、子供を受け入れられるし、「良い親」でなくちゃ、と必死になることもなくなります。子供の問題行動の背景には、子供に対する親の「態度」と「姿勢」があります。

人間には、変えられない性格があります。不安が強かったり、不満感を持ちやすかったりといった自分の傾向は、そうは変えられません。しかし、育児の「仕方」は、思い次第で変えられます。

特に、子供の問題行動に「好ましくない」ものが多いのであれば、これまでの「仕方」を続けても、【改善する見込みはない】を考えるほうが合理的です。

子供との信頼関係を取り戻し、これまでよりも、うんと楽しい関係を再構築してみましょう。それは、誰にでも、今日からでも、できることなのです。

## 7. 子供の状況から分かる親の態度

子供の状況を、冷静に観察してみましょう。子供の「好ましくない行動」の背景には、親の不適切な態度が原因になっているかもしれません。日常の子供との接し方で、どこを改善すればよいかを見つけてください。

子供の状況	背景にある親の態度
<input type="checkbox"/> 無責任になりやすい。 <input type="checkbox"/> どうせ親がしてくれるからと、自分では何もしない。	①過保護
<input type="checkbox"/> 無責任になる。 <input type="checkbox"/> 満たされてないという感情ができて、要求ばかりしている。	②過度の放任
<input type="checkbox"/> 自分には価値が無いと考えている。 <input type="checkbox"/> 愛される値打ちがないと思込みやすい。	③拒否的
<input type="checkbox"/> 自信を持てなくなり、不安になっている。	④憐れむ
<input type="checkbox"/> 勝手気ままに暮らせばよいと考えている。 <input type="checkbox"/> 人を信頼しなくなっている。	⑤一貫しない
<input type="checkbox"/> 悲観的になっている。 <input type="checkbox"/> 内気で皮肉を言う。 <input type="checkbox"/> 罪悪感を抱きやすくなっている。	⑥あざけり・軽蔑
<input type="checkbox"/> 権威をやっつけようとする。 <input type="checkbox"/> 力に頼って強引に自分したいことを押し通そうとする。	⑦権威的
<input type="checkbox"/> 戦う姿勢が強い。	⑧強圧的
<input type="checkbox"/> 恐れが強い。 <input type="checkbox"/> 不安が強い。	⑨おどす
<input type="checkbox"/> 人を非難する。	⑩批判的
<input type="checkbox"/> 自分の能力に落胆しやすい。	⑪高望みする
<input type="checkbox"/> 負けることを恐れる。 <input type="checkbox"/> 「最善」になろうと頑張るが、できないと「最悪」になろうとする。	⑫競争過剰

子供を見れば、自分がどんな親だったのかも分かるのです。子は親の鏡なのです。これは、実は朗報です。親が代われば、子も変われるのですから。

## 8. 好ましくない親の言動について

日常の、子供への言葉の投げ方のチェックをしてみましょう。下の表のような言葉が多いのであれば、注意が必要です。

分類	具体的なことば
①過保護	<input type="checkbox"/> 「あなたにはまだ無理よ。」 <input type="checkbox"/> 「わたしがやるから、あなたは、〇〇しなくていいの。」
②過度の放任	<input type="checkbox"/> 「あなたの好きにきなさい。」 <input type="checkbox"/> 「勝手にきなさい。」
③拒否的	<input type="checkbox"/> 「なんてイヤな子なの。」 <input type="checkbox"/> 「あなたは家の子じゃありません。」
④憐れむ	<input type="checkbox"/> 「あなたって可哀想な子ね。」
⑤一貫しない	<input type="checkbox"/> 昨日と今日で、逆のことを言ったりする。 <input type="checkbox"/> 気分次第で、許したり、許さなかったりする。
⑥あざけり・軽蔑	<input type="checkbox"/> 「あなたってだめな子ね。」 <input type="checkbox"/> 「何をしても、だめな子ね。」 <input type="checkbox"/> 「こんなこともできないのね。」
⑦権威的	<input type="checkbox"/> 「親の言う通りにしていれば、間違いないんだ。」 <input type="checkbox"/> 「親の言う事が聞けないのか。」 <input type="checkbox"/> 「子供のくせに、生意気だ。」
⑧強圧的	<input type="checkbox"/> 「だまって言う事を聞きなさい。」 <input type="checkbox"/> 「理由なんか聞かない。だめなものはだめだ。」
⑨おどす	<input type="checkbox"/> 「これができないのなら、〇〇は禁止するからね。」 <input type="checkbox"/> 「これをやらなかったら、〇〇をあげません。」 <input type="checkbox"/> 「これをやらなかったら、どうなるか、わかっているわね。」 <input type="checkbox"/> 「こんなことをやっていたら、どうなると思う」
⑩批判的	<input type="checkbox"/> 「なんて意地悪な子なんだ。」 <input type="checkbox"/> 「なんて強情な子なの。」 <input type="checkbox"/> 「誰に似たんだ。こんな子に育てたつもりはない。」 <input type="checkbox"/> 「あなたは、いつも間違っただけね。」
⑪高望みする	<input type="checkbox"/> 「これくらいできて当たり前よ。」 <input type="checkbox"/> 「これくらいのこと、できるはずよ。」
⑫競争過剰	<input type="checkbox"/> 「〇〇さんができるのに、何であなたはできないの。」 <input type="checkbox"/> 「〇〇さんは、もうできるわよ。あなたができて当たり前よ。」



## 9. 「叱る」ことをやめましょう

### (1) なぜ、叱られるようなことをするのか

子供が問題行動を取る場合、その背景には「叱られる事で親の注目を得たい」という「陰の目的」があります。これは、問題行動をとっている子供が意識する、しないに関わらず、大抵の場合、当てはまります。したがって、親が、子供の不適切な行動に注目して腹を立てたり、叱ったりすることは、子供の目的を見事に達成することになるため、何度叱っても、怒鳴っても、行動が改善することはないのです。

そんなことはない、という反論があるかもしれませんが、子供を叱る事は、親の正当な権利であり義務であると考え、叱らなければ、子供の行動を適正に導く事はできない、と考える人は多いと思います。

しかし、叱ることそのものが、「有効」な、あるいは「適切」な方法であれば、子供は一度、叱れば、その叱られた行動を二度と取らなくなって良いはずですね。

それにも関わらず、同じことが繰り返されて、その度に、同じように何度も叱るということなのであれば、それは、

- 叱り方が足りない
- もっときつく叱れば問題行動をやめるはずだ

と考えるよりは、

- 叱る、という方法そのものに、改善の余地がある、と考えるほうが論理的です。

子供は、行動を変える事を親から強いられた、と思ったとしたら、いつかまた、叱られるようなことをやってみようと機会をうかがっています。

子供は、叱られたくて、悪い事をしている、というのは、少し、信じがたいかもしれませんが。不適切な行動をやめられない子供の意識は、どういうものなのでしょう。少し、確に記述してみます。

自分は、適切な行動を行っても、親からは大した注目を得られない。ちゃんとやっても当たり前だと思われるだけで、自分が認めてほしいと思って取った適切な行動は、親の注目に値しない。  
せめて、叱られることでもしなければ、自分は、親に注目してもらえないに違いない。

叱ることは、「百害あって一利なし」です。「叱ったおかげでこの子は、より良く成長したのだ。」と考えるのは実は間違いで「不適切な育て方をしてよく育ててくれた。」と感謝すべきなのです。

## (2) 子供は叱られるとどうなるのか

親が子供を叱ってばかりいると、子供はどんなのでしょうか。

まず、親の顔色をうかがうようになります。

ものすごくきつく叱れば、子供は親に叱られるようなことはしなくなるかもしれませんが、

積極的に適切な行動をするようには、ならなくなります。

そして、やがては、

親のみならず、他の人の顔色も気にかけるようになり、自分の判断では行動しなくなります。

人間は「ここにいてもいい」と感じることが出来る場を切望しています。叱られると、

ここに自分居場所はないと感じることになります。

そうすると、叱る親と子供との心理的な距離が遠くなってしまいます。関係が近くなければ、子供を援助することはできません。叱られ続けた子供は、その結果、

親のいうことが正しくても、親の言葉に従わないでおこうと決心するということが起こります。

「親の言う事に従えば負ける。」と考えるからです。そうなってからでは、将来、子供が何か間違ったことをしていることに気付いたとしても、

親が子供に語りかける言葉は、子供に届かないのです。

親が本当に怖ければ、そういう親に対して、子供は、積極的に反発しないかもしれませんが。しかし、裏に回って、親が嫌な気持ちになるようなことをするようになります。親にきつく叱責されている間に、子供は、こんなことを思うでしょう。

「これを忘れてなるものか。」

そして、「復讐」の機会を伺います。子供と親の力は、将来必ず逆転します。かならず、その「時」が来るでしょう。「復讐」の段階まで来てしまうと、親子関係の修復は、非常に困難になります。

親が子にしなければならないのは、「叱る」ことではなく、「叱られるようなことをして注目を引こうとしなくてもいいということを教える」ことです。

むしろ、叱るということが必要でないくらい、子供が親にちゃんと見守られている事を実感できるように働きかけることが必要なのです。

## 10. ほめることの弊害

ほめるという行為は、大抵の場合、「能力のある人が、能力のない人に対して、上から下に向かって下す【評価】の言葉です。しかし、世の中の誰が、対人関係において「下」に置かれること望みますか？誰かが、他の誰かをほめることができるとすれば、その人を、自分よりも「下」に見ているということになります。「ほめると子供は喜ぶ。」「子供はほめられれば適切な行動を継続的に行うだろう」と期待する人は、自分と子供との関係を対等と捉えていません。上下関係を前提として、「子供を自分の思惑どおりに操作しよう」としていなかったかどうかをチェックしてみてください。

叱らずに、ほめて育てよう、という育児法はありますが、ほめることには、実は弊害があります。それは、

ほめられないと適切な行動をしない。
-------------------

ということに尽きます。目指すところは、「たとえ誰にも見られていなくても、適切であるかどうかを自分で判断して行動」して欲しいのです。

問題となる親の態度は「子供を自分と対等な存在とは考えていない。」というものです。この結果、「私が面倒を見てあげないと、この子供は何もできない。」と考えて、過干渉、過保護に接してしまいます。

子供を大人よりも劣っているとみるのではなく、対等と見て、見下したり評価を下したりすることがなくなれば、子供との関係は、劇的に変化してきます。

子供が、親から見て適切な行動を取っていることに注目することは、育児する上で、もっとも重要なことです。しかし、良い面に着目することと、「ほめる」ということは別物です・

ほめるというのは、上下関係を前提としている、ということを指摘しておきます。

## 11. 勇気付け

叱ってもだめ、ほめてもだめ。では、どうすれば、子供を健やかな育ちを援助することができるのでしょうか。アドラー心理学ではそれを「勇気付け」といいます。

これは、実にシンプルな2つのキーワードにより行います。

「ありがとう」 「助かった」

子供に「ありがとう」という言葉をかけるとき、それは、叱ったり、ほめたりする事と違って「勇気付ける」ことになります。

### (1) 勇気付けとは

子供たちは、生きていくに当たって、人生の様々な課題に直面します。勇気付けは、子供が人生の課題を自力で解決できるという自信を持てるように援助することです。

### (2) 勇気付けの効能

「ありがとう、たすかった」の言葉は、子供の【貢献】に注目することです。子供は自分が、他者に役立つ存在であること知り、自分の「居場所」を見つけます。自分の【貢献】に注目された子供の心には、良い兆しが芽生えます。それは、

- 他者に【貢献】できる自分を好きになることができる。
- そのことで得られた自信をテコにして、自分が解決すべき課題に対して、そこから逃げずに立ち向かうことができる。

ようになるのです。

しかし、「ありがとう」「たすかった」の2つの言葉が、完全無欠の魔法の言葉と過信するわけではありません。一番確実なのは、こうした言葉がけをした後で、子供に尋ねることです。

「今の言葉、どう思った？」

という感じです。勇気付けている「つもり」は通用しません。最初は、試行錯誤を重ねて、学んでいくしかありません。そのうち、上手に勇気付けの言葉をかけることができるようになればいいのです。

### (3) 勇気をくじかれると子供はどうなるのか

アドラーは、「自分に価値があると思えるときにだけ、人間は勇気を持てる。」と語りました。

子供は「人生の課題に立ち向かう事ができない。」と思ったとき、「自分には価値がない。」と思うのです。このように、「立ち向かえない。立ち向かいたいたくもない。」という思いが最初にあって、その思いを正当化するために、「自分に価値が無い」ということを持ち出してしまふのです。

人生には、解決困難な課題もあると思います。そういう課題に直面したとき、「何もしない」のではなく「できることをする。」という姿勢を、子供には持って欲しいのです。

「課題に向かわないでおこう」と決心している子供は、それを自他共に「やむをえない」と認められる方法を使って、自分の価値を低く見ます。このような状態になってしまった後では「自分に価値がある」と思えるようにする援助(=勇気付け)はかなり難しくなります。

勇気をくじかれた子供は、「自分のことを、好きにならないでおこう。」という決心をしています。そうすることで「積極的に他者との人間関係を築かないでおこう。」と考えているのです。

### (4) ほめたり叱ったり…の結果

ほめたり、叱ったりして育てられた子供は「人からよく言われたら喜び、悪く言われたら悲しんだり怒ったり」します。自分の価値が、他者の評価によって変動してしまいます。これは、本来あるべき姿ではありません。自分の価値は、他者からの評価と依存しないからです。

逆に、よく勇気付けられた子供は、他者からの評価に捉われず、自分を実際よりもよく見せようとはしません。世間で「あの子は、しっかりしている。」と見られる子供は、自分の価値を、他者の評価に委ねないので、「しっかりした子、自立した子」に見えるのです。

## (5) いかに勇気付けるか

いかに、勇気付けの仕方について、具体的に見てみましょう。

### ①子供の存在そのものを、価値あるものと認識する

良い子はいるけど、悪い子はいらない、というのでは話になりません。生まれてきてくれたこと、生きていてくれることに、まずは感謝しましょう。子供が生きてくれていることは、親にとって最も感謝すべきことなのです。子供の存在そのものに尊敬の念を抱くことが出発点になります。子供を尊敬するのに、理由は不要です。

### ②子供扱いせず、人間扱い

子供と大人は、対等です。どちらが上でも下でもありません。「どうせできないだろう。」「親がやって（守って）あげなければ。」という姿勢は、子供の能力を過小評価している証拠になります。能力がないと「叱る」、子供に評価を下して「ほめる」、は、子供を下にしています。

独立した対等な人間関係であれば、「命令・強制」は「お願い・依頼」となり、「威圧・脅迫」ではなく「励まし」とあり、「ほめて評価を下す」のではなく感動を「共有」することです。

「お願い・依頼」は、子供に「断る」という選択肢を与え、断られた場合、親はそれを受け入れる、ということです。それこそが「対等」の意味です。

### ③短所を長所と見る（適切な面に目を向け、不適切な面に注目しない）

子供の短所と見てきた側面を、長所と捉えます。

- 性格が「暗い」 → ○性格が「やさしい」
- 集中力がない → ○散漫力がある
- あきっぽい → ○決断力がある
- 忘れっぽい → ○集中力がある

子供が自分の短所と思っていること、正確に言えば、親の影響で、子供が、自分の短所はこういうものだ、と思いこんでしまったものを、「そうではないのだ。あなたが短所と考えているモノは、実は、あなたの長所なのだ。」と捉えられるように援助してください。

#### ④子供の貢献に注目する

他者との対人関係を積極的に築くという決心ができるためには、「他者との関係を築く事が、自分にとって有用である。」ということ、はっきりと理解されなければなりません。

「家族から与えられるだけではなく、自分もまた、他の家族に与えている、貢献している。」と感じられることによって、自分が家族に「所属」しているという感覚を持つ事ができるのです。

そして、自分が誰の役にも立たないのではないのではなく、他の人に役立てていると感じられるとき、そんな「自分に価値がある。」と思え、自分を好きになれるのです。

「ありがとう。」は、それを言われた相手が「人に役立てた。」と思い、そのことによって「自分に価値があると思って欲しい。」という願いが込められた「勇気付け」の言葉であるときに、初めて子供の心に届きます。

逆に、「次の機会にも、適切な行動を期待する。」という作為・思惑が込められた場合、それは、勇気付けにはなりません。そういう作為が伝われば、せっかくの適切な行動も、一時の気まぐれで終わるか、あるいは「ありがとう。」と言われることを期待して行動し、お礼を言われなければ、良い行動を取ろうとはしなくなるのです。

#### ⑤子供を信頼する

子供は、課題を達成できると、まずは信じてください。子供が何かを「できない」と思ったら、それは「できなのではなく、やらないという決心をしている。」と考えるのです。「あなたは、やればできるよ。」とは言わないほうがよいです。これを言われた子供は、「やってもできなかったという結果を見るより、やらないで失敗しないでおこう。」と決心します。なぜ「できない」自分を見せているのか、その背景にあるのは、勇気のくじきです。重要な事は「信頼」をし続けることです。自分を信頼し続ける人を、いつまでも裏切る事は、大抵の子供にとって容易なことではありません。

#### ⑤甘やかさず、必要な援助をする

甘やかすとは、どういうことなのでしょう。「子供から頼まれもしないことを、してあげること」です。自分でできるはずのことを、親が代わりにやることは、子供を無責任にすることになってしまいます。子供から貢献する機会を奪ってはなりません。学んで欲しいのは、貢献感です。逆に、子供の側から援助の依頼（お願い）があれば、可能な限り援助して欲しいのです。

## 12. ケーススタディ ～ 朝、自分で起きない子供

では、良くない行動を継続的に取る子供の行動例として、次のような例を考えて、これを適切な行動に導くための援助の仕方について、考えてみましょう。

毎朝、子供が自分で自分では起きてこない。  
何度起こしても、なかなか、起きようとしない。  
ついには「早く起きなさい。」「いい加減にきなさい。」と大声を張り上げている。

人間の行動には、その背景に、かならず「目的」が存在します。この「目的」は、明確に意識されている場合もありますが、精神的に幼い子供は、その目的を意識しないで、その意図しない「目的」に向かった行動を取る事もあります。

このケースでは、子供の「目的」には、どんなものがあるのか、想像してみましょう。アドラー心理学では、この隠された「目的」を次のように捕らえます。

お母さんは、僕が起きなければ、僕に注目して、声をかけてくれる。  
僕は、お母さんに、かまって欲しい。  
起きなければ、起きないほど、僕は、注目してもらえるし、かまってもらえる。

このような目的で行動している子供の行動には、どこに問題があるのでしょうか。この子供は「不適切な行動」を取る事で「親の注意・関心」を集めることができる、と考えていますね。それこそが、問題の本質でないか、と考えるのです。

このケースの親は、その子供の「目的」をかなえる方向で、子供の不適切な行為に注目し「かまって」あげています。このような「働きかけ」を続けていても、この好ましくない行動（＝起こされないと起きない）は改善されません。

では、具体的には、朝、子供が、自分で起きられるようにするためには、どうすればよいのでしょうか。



## 【ステップ1】子供の「目的」を探る

母：「いつもお母さんは、あなたを起こしているけど、どうして自分で起きようとしなくていいのかしら。寝坊すると、あなたは困らないの？」
子：「困るよ。ご飯を食べる時間もなくなるし、学校に遅刻したら、先生に怒られるし。」
母：「そうね。でも、あなたは、自分では起きようとしなくていいわね。どうしてかしら。」
子：「だって、本当は学校に行きたくないんだ・・・。」 → この時点で、目的が見え始めます。
母：「寝坊をすれば、学校に行かなくても済むと考えて、自分で起きないと決めているのかしら？」
子：「そうじゃないよ。学校はいかないと行かなくちゃって思っているけど、体がどうしても言う事をきかない感じなんだ。」
母：「じゃあ、学校に行かなくてよいということなら、朝、自分で起きられるという事かしら？」
子：「そりゃそうだけど、そんなわけにもいかないし。だから・・・。」
母：「何か、お母さんにできることはあるかしら。私にできるがあれば、教えてくれる？」
子：「実は、宿題が出るんだけど、最近、算数がぜんぜん分からなくて。今日も宿題やれてないんだ。やれてないと、先生に怒られるんだ。黒板には、宿題未提出者ってことで、僕の名前がいつも書いてあって、みんなにも馬鹿にされるんだよ。」
母：「そうだったの。気付いてあげられなくて、ごめんね。それで、学校に行きたくないと思っていたの？」
子：「友達がたくさんいるし、遊びたいから学校には行きたいんだけど。勉強は自分じゃ、どうしようもないし。」
母：「話してくれて、ありがとう。あなたの気持ちがわかって、うれしいわ。」

と、こんなふうに、冷静に話し合いをする感じで会話を進めてみると、子供なりの「目的」を理解することができるでしょう。子供の不適切な行為には、かならず「目的」があります。それを理解することが、解決の糸口になります。

このケースでは、学校の宿題ができない、ということが分かったのですね。目的を理解せずに、寝坊だけを、目くじら立てて叱りつけていても、解決しないということをご理解いただきたいのです。

子供の抱える問題のほぼ100%は、対人関係によるものです。友達との喧嘩、仲間はずれ、いじめなど。厳しすぎる先生との確執が問題になるケースもあります。

□学校生活に問題が見出せない場合は、親子の関係が問題になっているかもしれません。お母さんがい弟や妹ばかりかまって、自分を見てくれない、というようなことがきっかけとなる可能性も疑ってみましょう。

いずれにせよ、決して「朝、自分で起きる能力がない。」というわけではなのですね。

## 【ステップ2】善後策を子供と話し合う

母：「お母さんは、朝、あなたたちの朝ごはんを作って、学校に送り出し、後片付けをして、その後、部屋の掃除をしたり、洗濯物を干したり、お買い物に行って、夕食の準備をしたりして、家の仕事をしているわ。だから、あなたにも、自分のことは、自分でできるようになってもらいたいと思っているし、そうしてくれると、とても助かるの。」
子：「うん。」
母：「そこで、あなたが協力してくれるとうれしいので、ちょっと提案があるんだけど話を聞いてくれる？」
子：「なあに？」
母：「あなたには、この目覚まし時計をあげるわ。自分の起きる時間を決めて、タイマーをセットして、ベルが鳴ったら自分で起きてほしいの。これまではお母さんが起こしていたし、あなたが起きないと怒ったりしていたけど、お母さんは、もう、怒ることはやめて、あなたに任せようと思うの。」
子：「ぼくが起きれなかったら？」
母：「寝坊して、朝ごはんが食べれなくなるとか、学校に遅刻したりするかもしれないけど、お母さんは、あなたがきちんとやれると信じて、これからは、あなたに任せようと思うんだけど、どお？」
子：「わかった、やってみる。」
母：「私は、あなたを毎朝、叱るのはいやだし、これからはやめるわ。あなたを信頼します。遅刻しても、それは、あなたの責任よ。学校に連絡してほしいときは、そう言ってね。あなたが遅刻するということを、お母さんが先生に連絡するのは、学校のルールでもあるから。」
子：「学校に遅刻してもいいの？」
母：「学校に遅刻して困るのは、だれかしら？」
子：「ぼくだよ。先生に叱られる。」
母：「そうね。お母さんは困らないわ。遅刻して、困るのはそれだけかしら？」
子：「勉強が分からなくなる。」
母：「そうね。でも、お母さんは、あなたが授業についていけなくても、そんなに困らないわ。遅刻して困るのは、あなたであって、お母さんではないの。だから、あなたが朝寝坊するのを怒るのは、お母さんがすべきことではないのよ。」
子：「自分でがんばらないと、だめだよ。」
母：「そうね。それで、できれば7:30までには朝ごはんの食器を片付けたいの。だから、それまでにあなたが食べなかったら、食事はテーブルから下げてもいいかしら。協力してくれる？」
子：「わかった。やってみるよ。」
母：「わたしは、あなたと仲良く、楽しく過ごしたいの。だから、怒ったり、叱ったりせず、あなたを信頼したいと思うし、あなたができることを、お母さんが代わりしたりしないことにするね。」

このように、何かを強制したり、脅迫したりせず、親の立場や気持ちを、冷静に子供に伝えてみましょう。**相手に「ノー。」と言える選択肢を与えながら**話し合いを進めると、子供も感情的に反抗することはなくなります。

### 【ステップ3】新ルールの運用

一度、子供と決めたルールは、親の都合で勝手に変更したり、取り消したりすることはできません。子供は自分で起きる、お母さんは子供が起きてこなくても怒らない。時間がきたらテーブルを片付ける。そうしたサイクルを、誠実に、愚直に続けていきます。

もし子供が自分でタイマーを設定して、自分で起きる事ができても、ほめないでください。また、起きてこなくても叱ったりしてはいけません。

たとえば、自分で起きる事ができたら、こんなふうに会話をしてください。

子：「おはよう。」
母：「おはよう。起こされなくても自分で起きたのね。お母さん、すごくうれしいわ。ありがとう。」
子：「自分で起きるのは、あたり前の事だから、そんな、お礼なんて言わなくてもいいのに。」
母：「そうじゃないわ。これまで、朝からあなたを叱ってばかりいたけど、お母さんも辛かったの。でも、こうして、あなたが、自分のことを自分でできるってことが分かって、とてもうれしいのよ。これまであなたを信じないで、ガミガミ言ってばかりだったよね。ごめんね。」
子：「起きなかったのは、ぼくが悪かったんだから。僕のほうこそ、ごめんね。」

こんな感じで、「ありがとう。」「あなたが…してくれたおかげで助かった。」「あなたの能力を信じている。」といった「**勇気付け**」の言葉を、素直な気持ちで投げかけてみてください。子供は、自分の存在を認められ、自分のことをするを自力で行うことが、家族に良い効果をもたらすという「**貢献感**」を抱き、自分のことは自分でできるのだという「**自信**」を持つ事ができるのです。

「叱られることでしか、注目を得られない」という精神状態から180度転換して、子供は「**勇気付け**」によって、自分は家族の大切な一員であるという「**所属**」の欲求も満たしていきます。そうすれば、これまでの親子間の「**対立**」関係は解消し、信頼しあえる「**仲間**」になっていくのです。

これは、うまくいった例で、このようにスムーズな展開が、いつも望めるとは限りません。何しろ、これまでの何年間もの積み上げが、現在の困難な状況を引き起こしているのです。

しかし、絶望することはありません。「**できないと諦める**」より「**できることをする**」ことの方が、人生は楽しいのです。子供が笑顔でいること、成長してくことは、親にとって至上の喜びです。

今、何か大きな行き詰まりを感じているのであれば、同じやり方を繰り返しても、変化は望めないと考えましょう。しかしながら、今更、親だって自分の性格は変えられません。しかし、育児の**スタイルは変えられます**。以上のやり方を参考にしながら、時には子供に感想を聞いたり、子供の知恵を借りたりしながら、楽しい家庭の雰囲気を作ることを目標にしてみてくださいね。

13. 参考文献

