

遊びの解放と自律学習の手引き

佐伯和也

◆目次◆

第一章：今の時代に必要な『自立』というもの

第二章：自立モデル

第三章：遊びの解放

第四章：自律学習

第五章：まとめ

第一章：今の時代に必要な『自立』というもの

このテキストでは、佐伯の教育理論の中心的な考え方である、

- ・ 自立
- ・ 自律学習
- ・ 遊びの解放

について詳細に解説をしていきます。世間一般の常識的な考え方とは、大きく違う箇所がいくつかあるので、保存版として、ずっと手元に置いておけるように、全体像を一気に記します。それで、子育てや教育に迷った時のガイドブックとして活用していただければ幸いです。

まずは、そもそも『自立』とは何なのか、ということを書き記します。自立というのは、佐伯なりの定義では、

「子どもが、自分の人生のことを自分で選択している状態」

としています。どういうことかと言えば、僕らは一日およそ7万個の決断をしていると言います。この決断には、「お菓子を食べるか食べないか」という小さな決断から、「進学する学校をどこにするか」という大きな決断まで、様々な決断が含まれます。それこそ、このテキストを読むか、読まないかというのも決断ですね。

子どもには、自分に関わることを自分の意志で選択をすることで、自分の人生を自分の力で切り開いていってほしいんです。もはや、今の時代は、誰かに何かを決めてもらう時代ではありません。

価値観や、文化が多様化してきています。僕らは、日本人ではありますが、日本でも海外のものを手に入れることはできるし、逆に海外に行っても、日本のものに触れることも、手に入れることもできます。日本人らしさ、みたいなものは確実に失われていっています。

佐伯は別に、日本人らしさには何のこだわりもないため、それを取り戻したいわけでは

ありません。今の時代は、価値観や、文化が多様化し、さらに入り交じり、世界中の多くの情報を瞬時に得ることもできます。そんな時代の中では、情報を選択し、何を得て、何を手放すのかを決断しなければならないことも増えました。

昔は、幸せの形はある程度決まっていたんです。男性なら、良い会社に入って、バリバリ働いて、家庭を持って、マイホームを買ったりすることが幸せでした。女性なら、結婚して、子どもを授かり、家のことをしながら、男性に養ってもらうことが幸せでした。

昔にも多様性はあったんでしょうけど、ある程度ステレオタイプな幸せが存在していて、その幸せを手に入れられるのか、そうじゃないのが人生において重要な要因でした。

しかし、今はそんなことはありません。上記のような幸せの形を口にしようもんなら「男女差別だ」とか言われそうですし、マイホームを買うどころか、自ら家を手放す人だっています。同性婚もあれば、結婚をしない人もいるし、女性がバリバリ働くケースも決して少なくありません。日本を離れる人だっても少なくありません。

何が幸せなのか。もはや、親や、他人が決めることができないほど多様化して、様々な選択が可能になりました。それは言い換えれば、何が幸せなのかを自分で考えて、どの幸せにするのかを自分で決めて、その幸せを得るための行動を自分で起こしていくことが重要だ、ということ。

もう、誰かに幸せを約束してもらう時代は終わりました。親ですら、子どもが幸せを保証できない時代です。昔は、学校に行っていれば将来安泰な時代でした。今は、学校に行っているからといって安泰でもないし、学校に行っていないからといって、人生が破滅するわけでもありません。

むしろ、他のみんなと同じ道を選択している限り、彼らとの競争は避けられないし、代わりが効くから、自分の価値は下がります。既に幸せの形が決まっている時代から、自分で幸せの形を作っていく、自分という人間の価値を、何が価値なのかから自分で考えて作っていかないといけない。

もはや、大企業に勤めたところで、倒産やリストラ、精神や身体を壊して退職なんて、珍しくも何ともなくなりました。逆に、中学生や、高校生ですら、起業し、お金を自力で稼ぐようなことさえできるようになりました。自分の価値を自分で作っていかなければならない時代が、今です。

第二章：自立モデル

では、自立、すなわち、子どもが自分で自分の人生を選択するようになるためには、どういう関わり方をしていったらいいのか。それを佐伯が独自でまとめました。さしずめ『自立モデル』とでも名付けておきましょう。まずは、全体像を示しておきます。

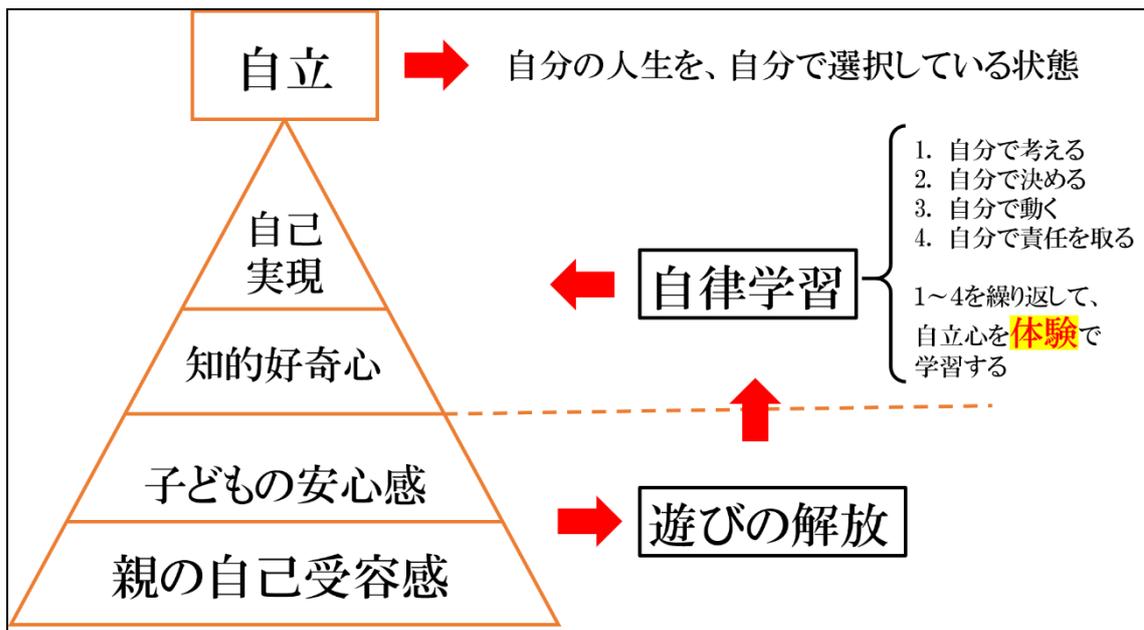


図 1：自立モデル

アドラーによれば、子育て・教育の目的は『子どもの自立』だと言います。この図は、頂点にある『子どもの自立』に向かって子どもが育っていく過程を示しています。図の右側に記載している『遊びの解放』と、『自律学習』は親のコミュニケーションの取り方を示しています。

『遊びの解放』によって、親の自己受容感と、子どもの安心感を高めます。子どもの安心感が高まってきたら、『遊びの解放』に加えて、『自律学習』というコミュニケーションの取り方に移行していきます。

従来より、子どもたちの教育は、勉強と、躰（しつけ）の2つに分けられてきたと思います。その際、素直に勉強する子もいれば、いくら言っても勉強しない子もいるし、躰もまた然りです。

ましてや、自分から勉強したり、自分からルールや、マナーを守ったりする子は、特に少ないかと思います。そのため、親は手を焼き、先生は厳しく指導をしてきました。ところが、それでは上手くいかないことが、そういう指導をされてきた子どもが大人になってきたことで分かってきました。

また、昨今の時代の変化の速さも、厳しい指導が上手くいかないことを明らかにしてくれました。厳しい指導を受けてきた子どもでは、時代の変化に対応できず、「こうすべき」という固定観念に捉われてしまって、逆に自分自身を見失ってしまったり、自信も失ってしまう。

しかも、「こうしなさい」という指導では、子どもは「こうしなさい」と言われた時にはやるけれど、逆に「こうしなさい」と言われるまでやらない、ということも分かってきました。いわゆる『指示待ち人間』の量産をしてきました。

それはすなわち、子どもが指示・命令に依存するような教育を受けてきた、ということです。依存というと、いつまでも親にくっついて離れない甘えん坊なイメージがあるかもしれませんが、逆に強く厳しく指導することで、それもまた依存を生んでいたのです。

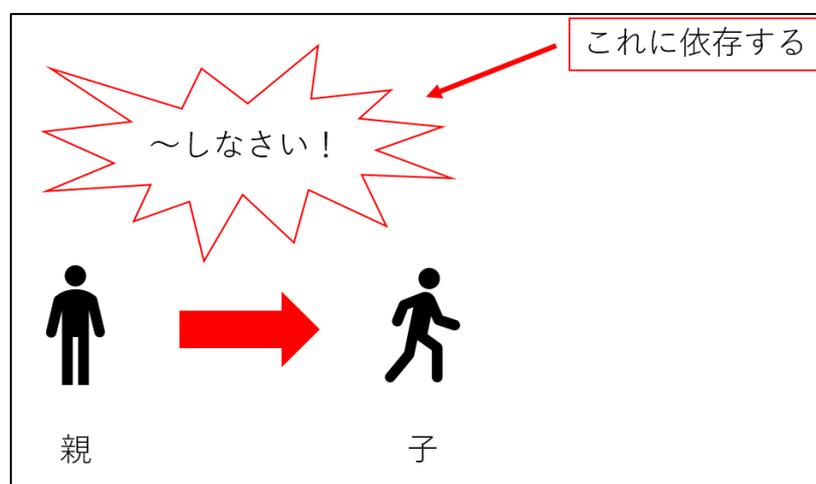


図 2：命令依存

厳しく指導してきたことですら、子どもは依存してしまう。なぜなら、人は権力に弱いから、です。親や先生が権力を振りかざしてコントロールしようとする、その権力によって子どもは依存するようになります。それが昨今の教育法によって育ってきた大人が持っている依存性です。パナソニック創業者の松下幸之助さんの言葉を借りれば「他燃性や、不燃性の人間が増えてきた」というのはそういうことです。

指示・命令を下して子どもをコントロールする教育法は、子どもとの間に上下関係を生みます。先ほど書いたように、上下関係は依存を生み、自分からは動かなくなるし、判断すらしなくなります。今の時代の変化の速さには、指示を待っていたのではついていけません。

そこで『横の関係』で子どもに接するアドラー心理学をベースにしたコミュニケーションの取り方が必要になってくるのです。『横の関係』とは、言わば友人のような距離感でのコミュニケーションです。子どもだからって、親の言うことに従う義務はないし、親だからって子どもの言いなりになることもありません。

横の関係で、子どもに親の考えを押し付けないからこそ、子どもが自分で考えるようになります。さらに、子どもの自由が担保されていることによって、子どもの心も安定します。子どもの心が安定することによって、子どもはチャレンジを始めます。

新しいこと、難しいことに勝手にチャレンジをするようになります。なぜなら、人には生まれつき成長欲求と学習欲求があるから。もしも、人に成長する欲求も学習欲求もないなら、きっと5歳の子どもと、20歳の大人は外見しか変わらないことでしょう。

子どもの人生を一番真剣に考えているのは、親ではなく子ども本人なのです。子どもは自分で自分の人生を良くしたいと考えるのは自然なことです。でも、どうしたらいいのか自分では分からない。自分の人生だから、基本的には自分で考えなければなりません。そのことに、学校も、勉強も含まれます。親が何とかすべき問題ではありません。自分の人生で起こっていることだから、人生の主人公は子ども自身なのです。

そして、ここからが最も大切なことです。子どもが人生の主人公として、自分の人生のことを自分で向き合うためには、子どもの中に安心感が必要です。ここで言う安心感とは、

「自分には味方がいる」

「自分は認められている」

「自分は自分のままでいい」

「自分には信頼されている」

「自分は愛されている」

「自分は誰かの役に立っている」

という実感です。この実感のことを『共同体感覚』と言います。子どもは共同体感覚があれば、自然とより自分を高めたいと思い、自然と誰かの役に立ちたいと考えるようになります。なぜなら、その共同体の仲間が信頼できるし、自分なら役に立てるって信じているから。そして、そんな自分を共同体の仲間から受け入れられている、って感じているから。

これが自立モデルの図で示した『子どもの安心感』という部分です。子どもが自分から勉強をしたり、より高みを目指したりする欲求を果たすためには、より頑丈な踏み台が必要なのです。踏ん張ってがんばる時に、足元がぐらついていると、踏ん張れませんよね。その心の土台とあるのが『子どもの安心感』です。

このことは、今の子どもがどんな状態であっても、その子が3歳とか4歳だった頃を思い出してみると、よく分かると思います。親が心配しちゃうような腕白さ。ニコニコしながら、人の迷惑も考えずどんどん前に進んで、色んなことをやっちゃう。何度叱られても、繰り返しやっちゃうほどの執念。

その時の子どもは、当然親から愛されていると感じて、周りの人間からも自分は認められていると思って、自分のやりたいようにやっていた。そして、「なんで？」と繰り返し問うことで、物事の道理や、原理にも興味を示していました。それは親からすれば迷惑だったかもしれませんが、子どもからすれば人としての本能として、成長意欲、貢献意欲、学習意欲を発揮していた姿でもありました。

子どもなりの意欲の発現だったから、そこに気付かなければ、単なる迷惑行為でしかありません。その時の子どもの表情や、態度、雰囲気を感じ取ってみれば、それは子どもが主体的にやっていることでもあるし、自分なりに考えた行動でもありました。

子どもがどうして主体的にアイデアを出し、自分で色々試して学習していたか、というと、そこには「自分には親からの絶対的な信頼がある」「自分は親から絶対的に愛されている」という揺るぎない自信があったから、です。

子どもは自分が安心感を感じられると、自分で考えて、自分で決断し、自分で行動を起こす力を発揮します。そして、そこから成功と失敗を繰り返すことで、自分なりに生き方の学習をしていきます。その過程で、親が子どもの「なんで？」に答えたり、興味あることにずっと没頭し続けることで、学習意欲や、知的好奇心が成長していきます。

色々実際にやってみることで、体感で「この世界にはおもしろいことがたくさんある！」って気付くようになります。この探究意欲は、子どもによって分野こそ違えど、誰にでもあ

ります。僕は、大人目線でその探究心をジャッジせずに、子どもが探究したいことを、探究したいように探究してもらいます。そしたら、きっと子どもは親に報告をしてきます。この報告を快く受け入れてくれれば、子どもの中で探究心が満たされ、愛されている実感を得ることができます。

子どもが知的好奇心を発揮し、様々なことを探究していくと、その探究はより高度になり、具体的な結果も欲するようになります。やはり、上手くいく方が楽しいし、気持ちいいですから。探究を繰り返していると、失敗も多いですが、成功も積み重ねることができます。そしたら、「自分がやっていることはきつとうまくいくはず」という経験に裏打ちされた自信を持つようになります。

子どもからしたら、ただ楽しみながら前に進んでいるだけです。楽しみながら前に進んでいると、気付いたら実力もついて、様々な知識も身に付き、できることが増えてきます。そうすると、『知的好奇心』のフェーズから、『自己実現』のフェーズへと移行します。

『自己実現』のフェーズでは、やりたいことを具体的に形にしていきます。何かの大会で優勝することだったり、よい成績を修めることだったり、何か具体的な成果が欲しくなります。とはいえ、これは成果が欲しいというよりは、本心ではそれが楽しいからやっているんだ、という自覚もあります。根底に楽しさがあってやっている人は、本当に強い。

楽しいからやっているのに、なぜに具体的な成果が欲しくなるのは。それは、最後までやり切りたい、とことんまでやり切りたいという気持ちで満たされているから、です。ここまですべて、強烈な探究心と、いつまでもやり続けられる集中力と、それを可能にする自信が身に付いています。だから、最後までやり切りたいし、やり切れと思っています。その結果が、具体的な成果であり、自分のやりたいことを実現する、ということに繋がります。

客観的に見れば成果が欲しいように見えるのですが、本人の中では、ただ単に最後までやり切りたいだけなんです。楽しいから。ずっとやっていたいから。

ここでふと疑問が湧くかもしれません。

「一人で突っ走るのもいいけれど、周りとの調和はどうなの？」

って。

『自己実現』のフェーズで子どもが求めることは、一人の力で成し遂げるのが難しいものも含まれます。ちょっとしたことに興味を示して、謎解きをしていく『知的好奇心』のフェーズと違い、『自己実現』のフェーズでは周りの協力が必要なことも多々あります。逆に言えば、周りとの協力できなければ『自己実現』って難しいんです。自分が望む結果を得るために、周りに協力を要請する。

周りとの協力は、『子どもの安心感』のフェーズですっきりと子どもが「自分は愛されているんだ」「自分は信頼されているんだ」って感じられていれば、周りに協力を要請することができます。小さい子どもは自然と頼みませんか？「お母さん、これやって」「お父さん、手伝って」って。

その協力の要請に応じてあげていけば、子どもは人にもものを頼むことを学びます。もちろん、協力の要請の仕方があるので、そのやり方は教えても OK。「そういうと嫌な気持ちになっちゃうから、こう言ってもらえると嬉しいな」ってな感じで。

そこまで含めた上での『自己実現』ですし、『自立』なんです。ちなみに、この2つの違いは、『自己実現』は1回ずつの成果を表していて、『自立』はもはや自己実現が当たり前になった”状態”を表しています。自分のやりたいことも明確で、それを実現する実力があるか、学習意欲もあり、周りとの調和も取れる。

だから、自分のやりたいことを実現することができるし、自分のやりたいことを選択することができる。傍若無人に好き勝手やると、周りの人間がその道を遮ってくるのも知っているから、折り合いをつけて、人の力を借りるところは借りて、前に進んでいく。これが『自立』すなわち、「自分の人生を自分で選択している状態」です。

まとめると、こんな感じになります。

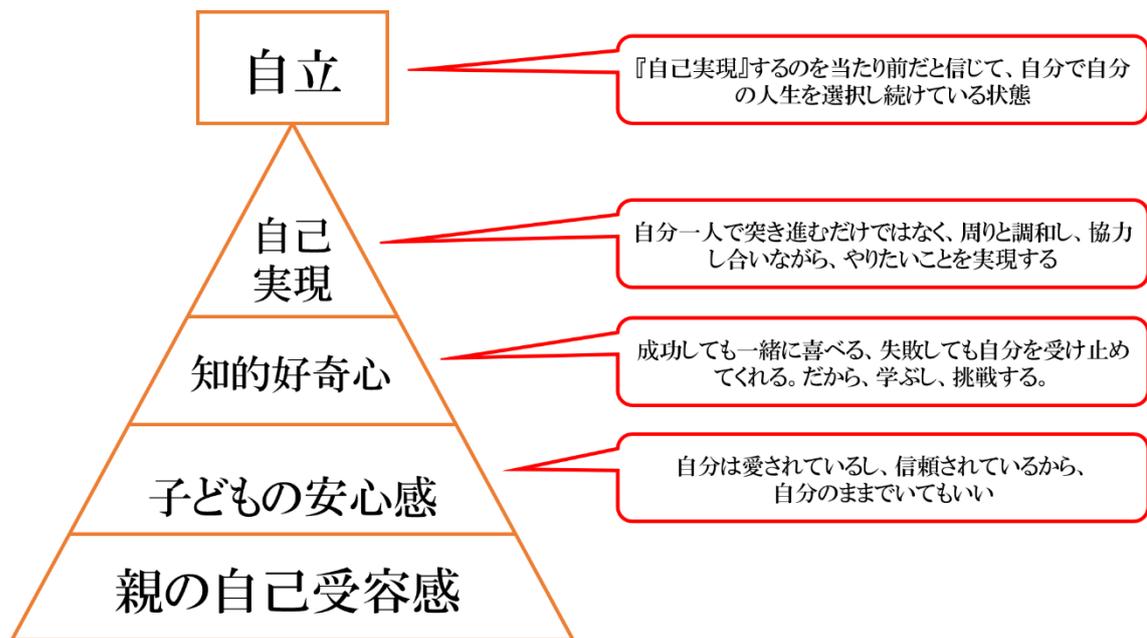


図 3：自立モデルの内訳

次章では、子どもの精神の土台を作る具体的なコミュニケーション方法である『遊びの解放』と、それを実行するための『親の自己受容感』について詳しく解説します。

第三章：遊びの解放

子どもが安心感を感じて、帰る場所があり、受け止めてくれる人がいると感じられていたら、子どもは自分で考えて、実践し、探究していくようになります。だから、本来は「子どもが自分から勉強を始める」というのは、特に何の工夫もなくとも、自然と起こる出来事ではあるのです。

子どもが自分から何かを学び始めたら、自然ととことん追求したくなる。それは努力ではあるのですが、子どもの中では遊びであり、とてもエキサイティングなことなんです。子どもがゲームも含めた遊びに、どうしてあれだけ熱中できるかと言えば、それは遊びだからなんです。

だから、勉強はいくら「勉強しなさい！」って声を荒げたり、監視していたりしても、最大限がんばっても、こちらが設定した時間までしかやりません。「1日1時間は勉強しなさい」って言えば、どれだけがんばっても1日1時間しかやらないんです。遊びなら、1日5時間も、6時間もやるのに。この違いに「子どもが自分から勉強を始める」ということのヒントが隠れています。

ここから導き出される仮説は、「子どもの遊びは、制限するよりも、解放した方が勉強には繋がりがやすい」ということ。このことを佐伯は『遊びの解放』という言い方をしています。もう少し正確な言い方をすれば、『遊びの解放』とは、「今まで親がかけてきた子どもの遊びの制限の一切を取っ払う」というものです。

「えー、そんなことをしたら、子どもは遊びまくって、全然勉強しなくなるんじゃないの？」

って思うかもしれませんがね。その通りです（笑）しかし、それは一時的なものです。一時的と言っても、一ヶ月や、二ヶ月かそこらではなく、いつに変化するのかわかりません。これを逆に考えると、子どもの遊びを制限し続けて、子どもに何とかして勉強をさせようとして、子どもが自分から勉強をするようになったか、子どもが言われたこと以上の勉強をするようになったか、っていうと多くの人が「NO」と言うと思います。

理由は明白です。勉強が親によってやらされていることである以上、それは『勉強＝嫌なもの、やりたくないもの』という思い込みを厚く上塗りし続けているから、です。親が遊びを制限して、勉強をさせようとするのは、そこに「子どもを自由にすると、勉強しな

くなるのではないか」という怖れがあるから。もっと言えば、「子どもを自由にすると、自分の思う通りにしなくなるのではないか」という怖れがあるから、です。

元々、親子関係の中には、上下関係は含まれていません。親子の間に序列をつけようという思想は、遡ること2500年ほど前に中国で誕生した『儒教思想』によるものです。それが日本にも伝わり、家族内に、「父⇒長男⇒次男⇒三男⇒・・・⇒母⇒長女⇒次女⇒・・・」という序列を作るようになったんです。

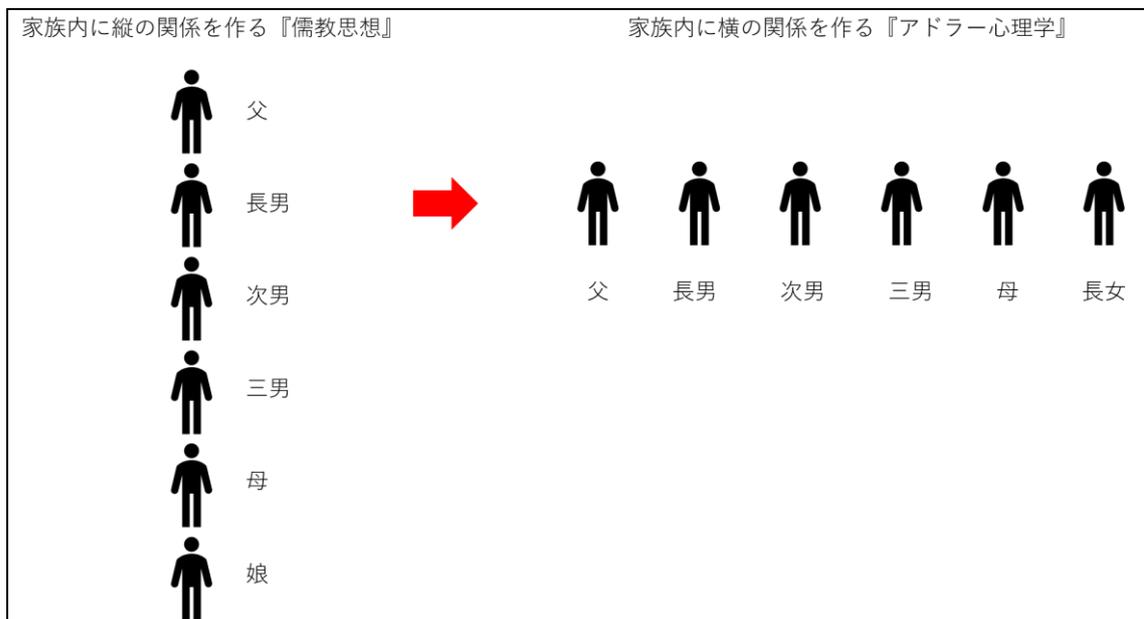


図 4：縦の関係を作る『儒教思想』と、横の関係を作る『アドラー心理学』

『儒教思想』が持っていた序列思想は、現代日本の家庭内でも、学校でも、根強く残っています。「親の言うことを聞かなければならない」「先生の言うことを聞かなければならない」という発想は、現代でもありますよね。これこそが儒教の序列思想です。親も、先生も、『親』『先生』という肩書きだけで自動的に権力者になり、子どもはその肩書きに従わなければならない。

当然、上下関係を作れば、上の立場に立つ親や先生は優れていて、子どもは優れていない、という発想になり、「子どもは上の立場のものが管理しなければならない」という発想に繋がります。その結果、どうなるかということ、子どもの能力が発揮されず、子ども自身もまさか自分の中にすごい才能があったり、能力があったりと思わなくなります。だって、親や、先生の方が偉大な存在なのだから。

だから、「子どもが自分から勉強を始める」とか「子どもの可能性や才能を発揮させる」っていうことを考えた場合、この序列思想は取っ払わなければなりません。何せ、2500年も日本国民のほとんどが持ち続けてきた思想なので、長期戦になることは必至です。でも、やらなければ子どもは相変わらず自分の潜在能力を発揮しようとはしません。

そう考えていくと、「親が子どもの遊びを制限することができる」とか、「親が子どもの遊びを制限してもよい」というのは、子どもの力を抑え込むための『儒教思想』によるものです。『横の関係』を主張する『アドラー心理学』では、そもそも親にそんな権限があることは認めていません。

もし、親が子どもの遊びを制限したいのならば、子どもが納得するような理由が必要だし、子どもが心からの合意をしない限りは制限してはいけません。親の強権を振りかざすことは、その思想によって厳しく禁じています。もしも、親が強権を振りかざして、子どもの遊びを制限するのなら、子どもが大きくなってから、親に逆襲する可能性が出てくる、とアドラーは指摘しています。

縦の関係には、縦の関係による復讐があります。それは家族でも、国家でも同じ。国民を押さえつけければ、いずれ武装蜂起して、国家を転覆させようとしてくるのです。これが縦の関係を作る、「子どもの能力に制限をかける」というのと同じくらい大きなリスクの一つです。

そう考えると、『遊びの解放』は何か上手いテクニックようなものではなくて、『アドラー心理学』の発想から自然と導き出せるものなんです。ただし、『遊びの解放』の範囲は、「命の危険がないもの」に限ります。何でもかんでもアリにしましょう、放任しましょう、ではないのです。命の危険があることに関しては、そのリスクを子どもに説明して、親にとっても、子どもにとっても、そうなるのが悲しいから、親の権限ではなく、親との約束として、それを守らせませす。

危険を回避することが目的ではありません。危険を回避することで、子どもを守り、親子の楽しい毎日を守るのが目的です。だから、それが果たせなくなると悲しい。危険を回避することを目的にすると、それは想いのこもらない形骸化しがちなルールに成り下がります。ルールには、その背景に発案した者の想いが込められているはず。僕らが子どもに伝えるべきは、ルールだけでなく、その想いも含めて伝えます。

例えば、門限です。門限の設定は、親の心配性度合いではなく、客観的な事実から設定

します。「夜10時を過ぎると、この辺りから人気が無くなるから、それまでには帰ってくることに」に加えて、「もしも、あなたに何かあって死んじゃったりすると、とても悲しいから守ってほしい」という親の気持ちに基づいたお願いも付け加えます。

親の心配もあるのですが、それよりも「あなたのことが大切だから」「あなたと一緒にいたいから」ということを伝えたい。もし、子どもに何かあったら、親である自分が悲しむのも、主観ではありますが事実の一つです。怒りや義務感で子どもを押さえつけるのではなく、もしそれが起こってしまったら、とても悲しいから、子どもと約束するのです。

子どもが大きくなってきて、自分の身を自分で守れるようになる、すなわち、門限を破ってもその責任は自分で取れるようになってきたら、その門限も自由にします。自由は責任が取れる範囲において決まります。何でもかんでもOKの無法は、自由とは言いません。

他にも、外遊びしている時の道路への飛び出しも同じような理由で、約束を取り付けて、子どもに制限をかけることができます。『アドラー心理学』の考えでは、共同体の利益を損なうことに関しては、子どもと約束を取り付けてもいいんです。ここでの共同体の利益とは、子どもの安全であり、子どもの無事のことを指しています。

「道路の十字角や、曲がり角を見かけたら、必ず一度止まるようにしよう」というのを言葉だけではなく、実地練習も踏まえて伝えます。実際に街中を歩きながら、曲がり角を見つけたら、曲がり角の特徴や、どんな危険があるのか、自分の認識には限界があることなどを伝えます。そして、曲がり角に直面するたびに「ここではどうするんだった？」と問い掛けることで、何度も何度も子どもに定着させていきます。

親と、子どもとの約束と、そして、それを遂行する練習も含めて、子どもの安全性を高めて、自分で自分の身を守るように教えます。ここは縦の関係とも言えますが、事前に子どもにその理由を伝えて、子どもも了解していれば、それは横の関係です。

ここでよく話題にあがるのがゲームです。ゲームはどうか、と。ゲームをし過ぎると、勉強しなくなるじゃないか。荒れ狂ったり、精神に障害が出るのではないか、とよく言われます。実際、どうかと言えば、子どもにゲームをやらせてみれば分かると思いますが、荒れ狂っているのは単にテンションが上がっているだけです。

勉強はしなくなります。だからと言って、先ほど書いたように、命の危険は特にないで、親が子どものゲームを制限するのは許されません。それでも、心配で心配でどうしよ

うもない時はどうしたらいいのか。

『アドラー心理学』では、「それは誰の課題なのか？」ということを常に意識します。すなわち、それをやった時と、やらなかった時に、誰が実害や、実益を受けるのか、です。ゲームの実害も、実益も、子ども本人しか受けません。そして、勉強をした時の実益も、しなかった時の実害も、子ども本人しか受けません。というか、この2つにはそもそも、実益も、実害もありません。実益とは、それこそ誰かが喜ぶことや、具体的に何かを手に入れることです。実害とは、誰かが悲しみ、具体的に何かを失うことです。

実益も、実害もない以上、ゲームも、勉強も、子どもの課題なのです。そして、親の心配は親の課題なのです。ということは、親が「子どもがゲームしすぎで勉強しなくなるのではないか」という心配は、親自身が何とかしなければなりません。親が自分自身で決着をつけるべき課題です。

子どものゲームを抑制することではなく、親自身への自問自答を踏まえて不安を解消していきます。時には、カウンセラーや、コーチという存在に頼って、感情や、思考を整理するのを手伝ってもらうのもあります。

自分で、不安を解消してくためにはどうしたらいいのか。一番手っ取り早いのは、実際に『遊びの解放』をしてみて、「遊びを解放しても、大丈夫なんだ！何も困ったことが起こらないじゃないか！」ということを実体験から確認することです。これが一番確実で、手っ取り早いです。ただ、勇気はあります。

自分の場合は、どうすればいいのか。これは佐伯にコーチングを申し込んでもらった方が早いのと、文章が煩雑になって題意から離れていくので、割愛します。

『遊びの解放』ができるようになると、子どもは少しずつ自分で物事を考え始めます。なぜなら、今まで親がリーダーとなって引っ張っていかけてくれたり、管理してくれましたが、『遊びの解放』をすることでその推進力を失うから、です。自分で動き出すしか、物語を動かす手立てが無くなるのです。『遊びの解放』は、そういったいわゆる『主体性』を発揮してもらうための関わり方です。

子どもは遊びから様々なことを学びます。考え方のコツや、戦略の立て方、仲間とのコミュニケーションの取り方、アイデアの出し方、主体性、熱意、集中力、忍耐力、本質を

見抜く力などなど。本当に様々なことを子どもは身に付けていきます。取り分け、大切なのが『主体性』です。自分で考え、自分で動いていく特性のことです。

「学問に王道は無し」「ローマは一日にして成らず」ということわざがあるように、『遊びの解放』をしたからと言って、すぐに大きな変化があるわけではありません。子どもも最初は喜びと困惑の渦中にいます。「今まで、遊びを制限していたのに、どうしたんだろう」ってね。それで、子どもも戸惑いながらも少しずつ自由を実感し、自分らしさと、『主体性』を取り戻していきます。

この時、意識したいのが、遊びに制限をかけなくなったことで起こる様々な諸問題も受け入れる必要がある、ということです。学校に行かなくなった、勉強をしなくなった、生活リズムが乱れてきた、などなど。言ってみれば、これが怖くて遊びの制限をしていたんだと思います。その怖れが出てくることがあります。ここで、子どもの変化に口出しをすれば、『遊びの解放』をした意味がなくなり、結局、遊びの制限をしているのと変わりません。

大切なのは、子どもがその体験をすることで、何が起こるのかを学習することです。成功（自由に遊べる）と、失敗（自由に対する責任）の両方を学習するから、いわゆる『中庸』を子どもは”体験の中から”学習することができます。親が強権を使わず、縦の関係ではなく、横の関係で子どもと接するなら、この一見ネガティブなことを受け入れる必要があります。そして、子どもも、親も、このネガティブなことから、最も多くのことを学ぶことができ、最も大きく成長することができます。

親が強権を使わない以上、子どもが自分の行動の結果を自分で体験し、そこから自分で考え、自分で行動を修正していくんです。「子どもにそんなことできるはずがない」って親が思っていれば、本当にできなくなります。「うちの子ならできるはず」って信じていけばできます。というか、親が信じていようがまいが、子どもは自然とできるんですが、子どもを信じていなかったら、子どもができるようになるタイミングまで待たなくて、手出しをしてしまう、っていうだけです。

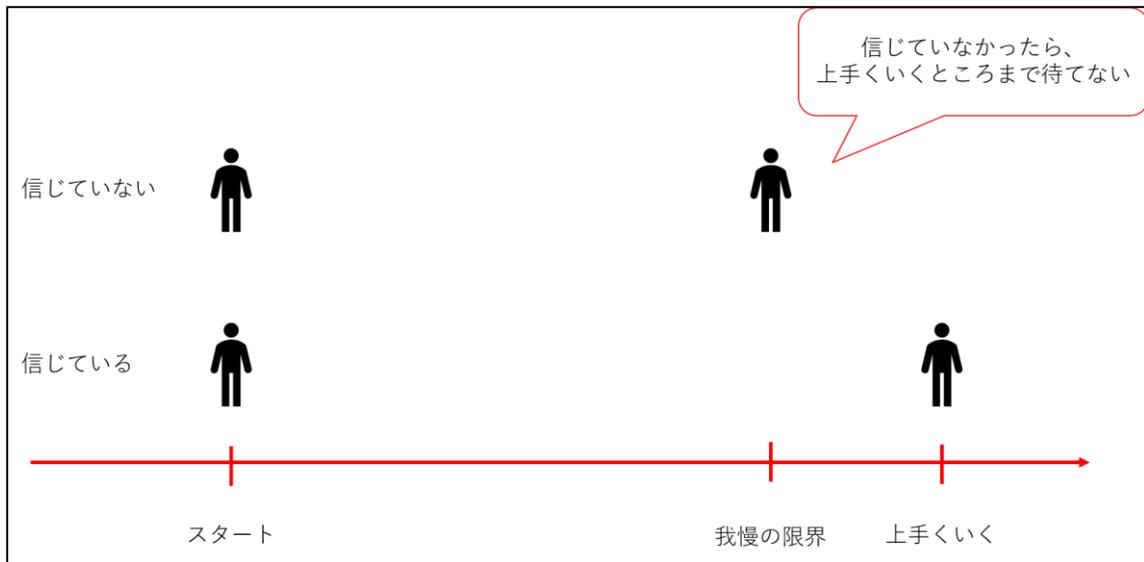


図 5：信じていることと、信じていないことの違い

子どもはアホじゃないんです。自分の行動によって、何が起きているのか、自分でもある程度分かっています。だから、子どもは自分で行動を修正していくこともできます。そこに親の力が必要なら、子どもが求めてきた時だけ、応えます。子どもが求めていない時に、親は手出し口出ししないようにしたいんですね。なぜなら、子どもを信じているから。

この時に出てくるのが『親の自己受容感』です。子どもを信じることができるかは、親がそのことに関して、自分で自分を許していること、すなわち、自己肯定していることが必要です。なぜなら、自分を許せていないことを、自分には固く禁じていることを子どもがやっちゃうと、どうしても心が反応しちゃうから。心が反応すれば、親自身もなぜだか分からずに、子どもの行動に介入します。

もちろん、命に係わることや、法に触れるようなことは止めます。それらの危険性が無いもので、親の価値観で子どもの行動を止めちゃうと、子どもの視野は狭まります。

「私は自由に遊んではいけない」

「私は親としての責務を果たさなければならない」

「私はサボってはいけない」

「私は完璧にこなせなければならない」

「私はできる限り自分の力でやらなければならない（人に頼ってはいけない）」

「私はいい親でいなければならない」

このように親の中に「～すべき」とか、「～してはいけない」というものが多ければ多いほど、そこに関しては自己肯定ができません。もし、その義務を果たしている場合は、ミスすることができないし、果たせていない場合は、自分を責めますよね。その結果、親の自己受容感は低くなります。そして、同時に、子どものことも許しにくくなります。

例えば、「私は自由に遊んではいけない」とか、「私は先にやるべきことを済まさなければならぬ」って思っていて、子どもが学校から帰ってきて即行で思いっきり遊んでいたら、イラっとしちゃうじゃないですか。「なんで私ばかり」ってなっちゃう。そして、機嫌が良い時は許せるけど、機嫌が悪い時は許せなくなる。

「私が全ての家事をしなければならない」っていうのだと自己肯定感が低い感じがですが、「私はできる限り家事をしたい」っていうのなら、同じことをやっても、やりたいことやれているから、自己肯定感は高めです。家事をしている横で子どもが遊んでいても、子どものことを許しやすい。『遊びの解放』がやりやすくなります。

自己肯定感が高いというのは、言い換えれば、親が自己受容できているということであり、共同体感覚を感じているということです。自分を肯定できていて、受容できているからこそ、子どものことも肯定できていて、受容できる、ということです。そうすると、子どもの共同体感覚を高めることができ、そこから様々なことに興味を持ち始めます。

そこから、「子どもが自分から勉強を始める」というステップに移行していきます。『遊びの解放』を実施してみて、「こんなに好きにやっても大丈夫なんだ！」って確認して、『親の自己受容感』を高め、それによって『子どもの安心感』を作っていきます。そこから「子どもが自分から勉強を始める」ということのスタートなんです。

第四章：自律学習

『遊びの解放』によって、『親の自己受容感』と、『子どもの安心感』を作ったら、ここからコミュニケーションの取り方を少し変えていきます。『遊びの解放』の時点でも、子どもの関心に関心を持ったりして、積極的にコミュニケーションをとりましたが、ここからはさらに積極的に取っていきます。そのフェーズを『自律学習』と言っています。

『自律学習』とは、『子どもの自立』に向かう練習のフェーズでもあり、次の4つのことを繰り返します。

1. 自分で考える
2. 自分で決める
3. 自分で行動する
4. 自分で責任を取る

1～4を繰り返しながら、子どもが自分でやったことがどうなるのかを最後まで自分で見届け、自分の行動を修正していく**”体験学習”**です。体験学習ということは、親が予見してどうなるかを伝えても、子どもの危険を回避できても、子どもの学習には繋がりません。子どもの自立のためには、たくさんチャレンジして、たくさん失敗して、自力で自分を成功へと導いていく必要があります。

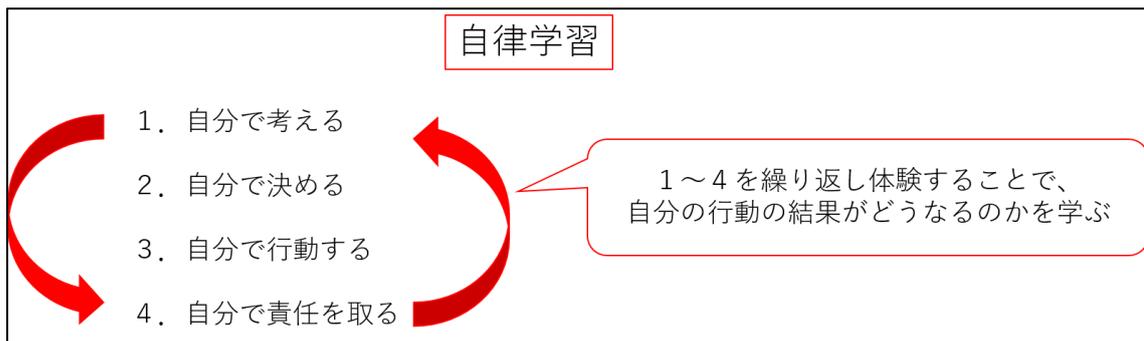


図 6：自律学習の流れ

第一章のところに書きましたが、現代は子どもの幸せを親が規定できないほど、多種多様になっています。しかも、社会の要請としても、ステレオタイプにハマった人間よりも、自立型でコミュニケーション能力の高い人間が求められています。それは企業に就職

する場合も、自身で起業する場合もそうです。どの道に進むにしても、この多様化した時代には、自分で考えて、自分で動くことをしないと死活問題です。

そして、『自律学習』を実行するためには、子どもを信頼して、子どもに任せていく必要があるのですが、その前提に『遊びの解放』が必要です。それでは、『自律学習』の4つのステップについて、細かく見ていきましょう。

◆ 1. 自分で考える

命の危険等が無い限り、子どものやること成すこそ、子どもに任せます。それだと放任と変わらないので、ここでは親が介入するパターンである『一緒に考える』っていうコミュニケーションの取り方を考えてみます。

大きく分けると2パターンの関わり方があります。一つは、子どもが話しかけてくるパターンと、もう一つは親が話しかけるパターンです。子どもが話しかけてくる場合、そこに関心を持って、より具体的に話を聞いていきます。『遊びの解放』をしたり、子どもの『主体性』を尊重するからと言って、子どもの話を聞かずに、非協力的な態度を取るわけではありません。子どもを信じているだけで、子どもには協力的な態度でいたいんです。

「子どもの話を聞く」というのは、「子どもの話を音声情報として耳に入れる」ということを意味しません。「子どもが何を言いたいのか、具体的に掘り下げて特定すること」が「子どもの話を聞く」ということです。つまり、子どもの話をただ傾聴しているだけでは、「子どもの話を聞いている」ということの入り口に立ったにすぎません。そこから、子どもの話していることに関心を持って、より深く聞いていきます。

どうすればいいのか？やり方は簡単です。子どもの話を聞きながら、次の3つの質問を使い分けていきます。

- ① 「具体的には？」「～て何のこと？」「～とは？」など、話をより具体的にする質問
- ② 「他には？」「それと？」「他に当てはまるものは？」など、話を横に広げる質問
- ③ 「ここまで話してみて思ったことは？」「ここまでをまとめると？」「言いたいことを一言で言うと？」など、子どもの話を要約する質問

です。図で示すと、こんな感じ。

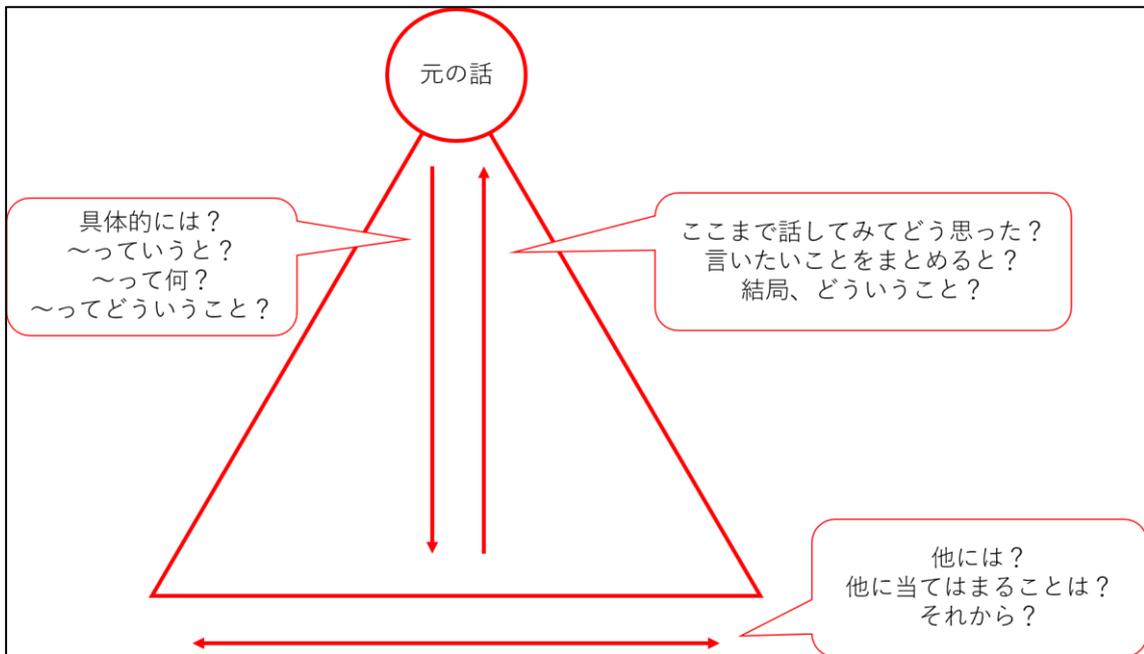


図 7：話の聴き方

このことを理解する前に、大前提として覚えておいてほしいことがあります。それは、

人は、自分の考えていることに

気付いていない

ということです。何を話したいのか、何を話しているのか、自分が何を考えているのか、本当に伝えたいことは何か、本心、本音は何なのか。人は、自分のことを分かっているようで、ほとんど分かっていません。だから、話を具体的に聴いてあげて、こちらに何を伝えようとしているのかを具体的に特定してあげる必要があるんです。

子どものことをバカにしているわけではありません。僕ら人間は、思考優位な生き物ではなくて、感覚や、感情を基準に生きています。だから、基本的にはそれほど理性的ではないのです。一見、非常に論理的に見える人であっても、論理的であるがゆえに、自分の本心に気付いていないことが多い。だから、仕事できる人であっても、ふとした瞬間にうつ病にかかったりします。

例えば、こんな会話があったとします。

子「あ～あ、明日の英語のテストゆううつだなあ」
親「あら、テストがあるの？」
子「うん。だけど勉強が進まなくて……」
親「そうなの。それでゆううつな気分なのね」
子「そうなの。やらなきゃって焦ってはいるんだけど、そうするとますますわかんなくなっちゃってさあ」
親「焦るほど不安になっちゃって、たまらないんだね」
子「うん……。不安になっちゃうんだ……」

いわゆる『傾聴』という話の聴き方です。これも全然悪くない。子どもは話を聞いてもらった感を感じるでしょう。ただ、僕らはもっと子どもの本心に近づくことができます。例えば、こんな聴き方ができます。

子「あ～あ、明日の英語のテストゆううつだなあ」
親「そっかあ、ゆううつなんだあ。“ゆううつ”って、どんな感じなの？」
子「う～ん、やらなきゃいけないのは分かっているんだけど、できればやりたくないんだよなあ」
親「なるほどねえ。“やらなきゃいけない”っていうのをもうちょっと教えてもらえるかな？」
子「前回のテストがあんまり良くななくて、今回も点数が悪かったら、補習を受けなきゃいけないんだよ」
親「補習を受けると、どうなるの？」
子「補習を受けると、休みが減っちゃうんだよ。そしたら、友達と遊ぶ時間も減るしなあ」

もっと話は続きますが、ここまででも子どもの本音は、「テストがゆううつ」なのではなく「補習を受けることになって、友達と遊ぶ時間が減るのが嫌」っていうのが分かります。この子は **テストを受けるのが嫌なのではなく、友達と遊ぶ時間が減るのが嫌** なんです。つまり、この子のやりたいことは「友達と遊びたい」っていうことなんです。

「テストを受けたくない」っていうのと、「友達と遊びたい」っていうのは、同義語では

ありません。ここまで聞いておくと、子どもと一緒に考えることができるようになります。子どもの不安な気持ちに共感しただけでは、「だから、何？」っていう感じで、話は何も進展していません。話の広げ方とは、少々違う聴き方も織り交ぜて、先ほどの話をさらに続けると、こんな感じになります。

(続き)

親「そっか、友達と遊びたいんだね。このままだと、どうなりそうなの？」

子「このままだと、補習になりそうなんだよ～」

親「そっかそっか。それで、あなたはどのように思っているの？このまま友達と遊ぶ時間が減っても、仕方ないや、って感じ？」

子「それだけは絶対嫌！」

親「だよ。そしたら、どうしよう？」

子「明日のために勉強するしかない。」

親「友達と遊ぶためにね！何をすればいいのかは分かっているの？」

子「う～ん、あんまり・・・」

親「じゃあ、まずはそこが先決だね！どうすれば分かるかな？」

子「友達の〇〇なら知っていると思うから、LINE で聞いてみる」

親「おっけー、やってみよう」

っていう感じで続きます。子どもの気持ちに寄り添うパターンとの違いは、「この子は友達と遊びたい」ということを親子の間で握れていることです。ここが握れていれば、親は協力者になることができます。話を具体的に聴いていくこともできるし、上手いきそうなアイデアも出してあげることもできます。

もし、子どものやりたいことが見えていない状態だったら、英語の勉強を何の目的もない状態でやることになり、モチベーションが上がりません。なぜ、英語の勉強をしなければならないのか？子どもが発言してくれているので、そこを具体的に聴いてみるんです。なぜなら、そんなに嫌だったら手を抜いてサボって、甘んじて補習を受け入れる、っていうこともできたはずなんです。言ってみれば、テストが悪くても、補習を受ければ済む話なのですから。

ここで大切なことは、この子は最初の訴えは「英語のテストがゆううつ」だったんです。それが話を聞いていくにつれて、「友達と遊べなくなるのが嫌だ」ということになりました。これが『自分の考えていることに気付いていない』っていうことです。僕は、自分

の考えていることを誤解しているんです。だから、話を具体的に聴いていくことで、何を話したいのかを特定していきます。

ただ、誤解しないでほしいのが、これは子どもの方から話しかけてくれた場合のコミュニケーションの取り方です。次の「2. 子どもが自分で決める」にも関わってきますが、子どもが親に話すかどうかは、子どもが自分で決めます。中学生くらいになると、親に話さずに、自分で考えて、自分で既に決めていることがあります。特に男子の場合は、その傾向があります。

その時に、子どもが話してこないのに、あまり根掘り葉掘り聞かないようにしたいですね。なぜかと言うと、あくまでも「1. 一緒に考える」というのは、「子どもが『一緒に考えてほしい』と願っている場合に限るから」です。ここで考えたいことは、「親がいなければ、この子は自分で考えることができない」ということではなくて、「基本的に自分で考える。それで答えが見つからない場合は、親に話しかけてくるだろう」というスタンスです。

子どもに対して冷たく感じるかもしれませんが、これが『子どもを信頼している』っていうことです。「この子は自分で考えることができる」し、「この子は分からなかったら、自分で助けを求めることができる」ということを信じています。だから、親は心配したとしても、「なんかあったら、いつでも相談に乗るからね」というウェルカムな姿勢を示すくらいで十分です。

逆に、子どもが求めてもいないのに、子どもに根掘り葉掘り聞いてしまうと、子どもは「あ、信頼されていないのかな」と感じます。それで親への不信感と、自信を失っていきます。これはできれば避けたいことです。

◆ 2. 自分で決める

これも基本的には、子どもに自分で決めてもらいます。親は決めません。親が決めると、子どもの決断力を奪ってしまう結果になります。とはいえ、子どもの判断力では決めかねることがあります。これもまた、「子どもが相談してきた時」に限ります。また、迷っているような時に、協力が必要かを聞いてみるのもあります。「迷っているなら、相談に乗ろうか？」みたいな感じで。

もしも、そうなった場合、どうやって相談に乗ればいいのか。一つのやり方を示しますが、具体的なケースによって、会話の展開のさせ方は変わるので、参考程度に読んでみてください

いね。

子どもが決断できない場合、言い換えれば、何かに迷っている、ってことです。A か、B か、それとも、今は決めたくないのか。先ほども書いたように、親が何とかして決めさせようとするのは、ナンセンスです。じゃあ、何をすればいいのか、っていうと、「A に決めたらどうなるか？」と、「B に決めたらどうなるか？」を一緒に考えてあげます。考えた結果、どちらにするのかは子どもが決めます。あくまでも、決めるまでの途中を一緒に歩いてあげるんです。

「もしも、A を選んだらどうなりそう？」って切り口から、

- ・ A を選んで良さそうなこと
- ・ A を選んで良くなさそうなこと

を一緒に考えます。ここももちろん、「具体的には？」「他には？」「結局、どういうこと？」っていうのを使って、掘り下げていきます。たくさん出てきたら、次は、「もしも、B を選んだらどうなりそう？」って切り口から、同じことを話していきます。

話しきると、

- ・ A を選んだメリット、デメリット
- ・ B を選んだメリット、デメリット

の4つの項目が出てきます。ここで掘り下げが甘いと、「結局、良く分からないなあ」ってことになりがちです。とはいえ、「今は、急いで決めなくてもいいや」ってのも一つの決断です。

子どもが決断できなくて迷っている時は、その迷っている項目のそれぞれについて、「もしも、選んだらどうなるのか？」を一緒に考えていきます。これがコミュニケーションで協力できることのひとつです。繰り返しますが、結局の決断は、子どもが決めます。

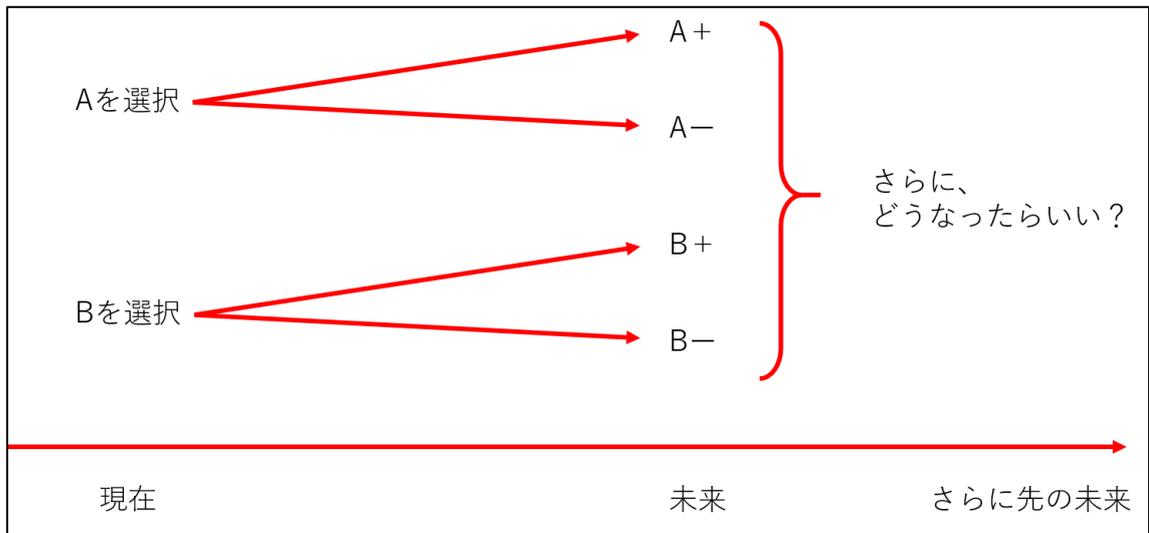


図 8：迷いの解消の仕方

もしも、「お母さんが決めて」って言われても、そこは「これは、あなたに関することだから、お母さんには決められない」とか何とか言って断ります。できる限り、親が決めないようにしたいところです。

◆ 3. 自分で行動する

ここは、最低限子どもに危険が無い、見守ります。あとは子どもを信じて待つだけです。

また、子どもがやりたいけれど、どうしても子どもが一人ではできないこともあります。その時は、子どもが親にヘルプを出してくるまで待ちます。明らかに困っていそうでも、子どもがヘルプを出してくるまでは待ちます。ここでも「この子は自分の力でできるし、できなくても自分で助けを求められる」って信じます。大丈夫。

協力を求められた時は、ここでも子どもに具体的に聴きます。「何を手伝えばいいの?」とか、「これはどうなればいいの?」とか。そして、特に親がやってもいいな、というのであれば、力を貸します。この時に、何でもかんでも承諾するわけではありませんが、できる限り協力的にいたいです。なぜなら、ここで親が力を貸せると、子どもは「人に頼ってもいいんだ」っていうことを学ぶことができます。

「人に頼ってもいいんだ」「一人で抱え込まなくてもいいんだ」っていう発想は、現代日

本では特に重要な発想です。なぜなら、幸せじゃない人や、精神的にやられてしまった人や、潰れてしまった人のほとんどは、一人で抱えきれないキャパシティをとっくに超えても、抱えてしまった結果だったのですから。だから、将来の子どもを守るためにも、ここはしっかりと「人に頼ってもいいんだ」ということを**“体験学習”**で伝えたい。そして、同時に「あなたは一人じゃないんだよ」とも。

◆4. 自分で責任を取る

ここは、『自律学習』の4つのステップの中でも、特に大切なところです。「今、自分に起こっていることは、全て自分が引き起こしたことである」、っていうことを学び、同時に、「今、自分に起こっていることは、自分で引き起こしたことから、自分で何とかできる」っていうことも学びます。これも基本的なスタンスは、子どもを信じて任せます。

「自由には責任が伴う」とよく言いまして、これは言い換えれば「責任が取れるなら、自由にしてもよい」ってことです。なので、最初は子どもに責任の取り方は教える必要があると思います。責任の取り方は、個別の状況によって具体的に考えていく必要はあるのですが、やりたいのは次の3つです。

- ① 原状回復
- ② 謝る
- ③ 再発防止

『原状回復』とは、「可能な限り、元の状態に戻すこと」です。ジュースをこぼしたら、ぞうきんで拭くし、物を壊したら、それを片付けるか、直せるなら直します。ここは、親が率先してやるのではなくて、親はあくまでも原状回復のやり方を伝えることに専念します。そして、子どもが助けを求めてきたら、その時は答えます。子どもが主役なので、「お母さん、やっというて」は断ってOKです。

『謝る』とは、やっちゃったことに相手がいて、その相手が傷ついて謝罪を求めている場合は、誠意をこめて謝ります。ここが最も大切なところですね。緊急性があれば、すぐに謝りますが、緊急性がなければ「〇〇さんに迷惑をかけたから謝りにいこう」ではなくて、「この一件で、傷ついた人はだれか？」っていうことを一緒に考えてから、謝りにいきたいですね。

『再発防止』とは、次、同じことをするとしたら、どうしたら上手くいくかを考えます。こ

ここで親がしっかりと寄り添ってあげるといいかもしれません。なぜなら、一度の失敗で恐怖心を抱いてほしくないんです。むしろ、「失敗したら、学んで次に活かせばいい」という発想をしたい。

僕らは、成功からよりも失敗からの方が多くのことを学べるから、ここで恐怖心をそのままにせず、次に生かせるように学びに変えていきたい。そして、『自律学習』のステップの1番へと戻って、再チャレンジする。その過程の中で、子どもは学び、成長していくんです。

何を学ぶのか？

自分のやりたいことは、ちゃんと実現で

きるんだ

ということです。失敗したって、それは同じこと。『自律学習』では、このことを体験として学んでいくんです。そして、自分のやりたいことが当たり前のように実現していつている状態、自分の人生を自分で選択している状態を「自立」と呼んでいます。

第五章：まとめ

「子どもが自分から勉強を始める」というのは、僕の願いにすぎません。『子育て』と呼ばれる活動の目標は『子どもの自立』です。これは「一人で何でもやる」ということではなくて、「基本は自分の力で進めていき、場合に応じて人の力も借りて、自分のやりたいことを実現していく」という生き方のことを指しています。

そのために、『遊びの解放』で、子どもに「自分のままでいてもいい」「家族は信頼できる」って感じてもらって、家族内に『共同体感覚』を感じてもらいます。そうすると、子どもは自己肯定できるようになり、自信も感じられるようになり、色々なことに関心を持ち、チャレンジを始めます。

色々やり始めた時に、「どこまでが自分の自由にできて」「どこからは自分の自由がきかないのか」っていうことを学びます。それが『自律学習』の過程です。『自律学習』の過程では、自由に対する責任を学び、責任を取れる範囲を広げて、より人生の自由度を上げていてもらいます。

その結果、どうなるかと言えば、『子どもの自立』すなわち、子どもが自分のやりたいことを当たり前のように実現していき、いわゆる「子どもが夢を叶える」っていうことができます。

そして、最終的に、子どもには、

人生は、自分の思い通りにデザインで

きる

ということを学んでほしい、と僕は考えています。これが『遊びの解放』と、『自律学習』の全体像です。さらに具体的なコミュニケーションの取り方は、ぜひ佐伯の方までご連絡ください。いつでもお待ちしております。