



# BASE8期DAY4

子どもを信頼し、愛する

# 今日やりたいこと

- 子どもの自立モデルについて学ぶ
- アドラー心理学の子育ての目標4つのRについて学ぶ
- 信頼と愛情について学ぶ
- 横の関係について学ぶ
- 勇気づけについて学ぶ

# 子育てのゴール

## 共同体感覚

自分で安全基地を作れる

みんなが幸せでいる

## 自立

自分で自分を幸せにする

## 協力

相手を幸せにする

何はともあれ、自立から。自分が幸せでいられて初めて、人のために活動できる

# アドラー心理学の子育ての目標

## アドラー心理学の4つのR

- ◆Responsibility(責任)・・・自分のことは最後までやれる
- ◆Resourcefulness(生活力)・・・自分らしく才能や能力を発揮できる
- ◆Respect(尊敬)・・・横の関係でお互いのありのままを認め合える
- ◆Responsiveness(社会性)・・・自分の伝えたいことを相手が受け取れる形で伝えられる

学歴などの外側を整えるよりも、内面を向上させていく  
自立：責任、生活力、協力：尊敬、社会性

# 自立とは

自分で自分を幸せにしている状態のこと

⇒人に頼っていい(依存してもいい)

自分のことを自分でできるようになること

⇒人に頼ってはいけない(孤独になっていく)

東京大学先端科学技術研究センター 熊谷晋一郎准教授

「自立とは、複数の依存先を持っていることである」

依存はダメなことじゃなく、人間が生きていく上で必要なこと  
過剰な依存により、自分や相手を破滅させることが問題なだけ

自分のことを自分でやりながら、人にも頼りながら、やりたいことを実現していく

# 自律学習

## ◆自立への道筋(超簡単バージョン)

子どもは産まれたての依存度100%から人生が始まる



どこを頼り、どこを自分でやるのかを学習していく(自律学習)



自立:自分で自分を幸せにする(必要とあらば人も頼る)

## ◆自律学習

1. 自分で考える

2. 自分で決める

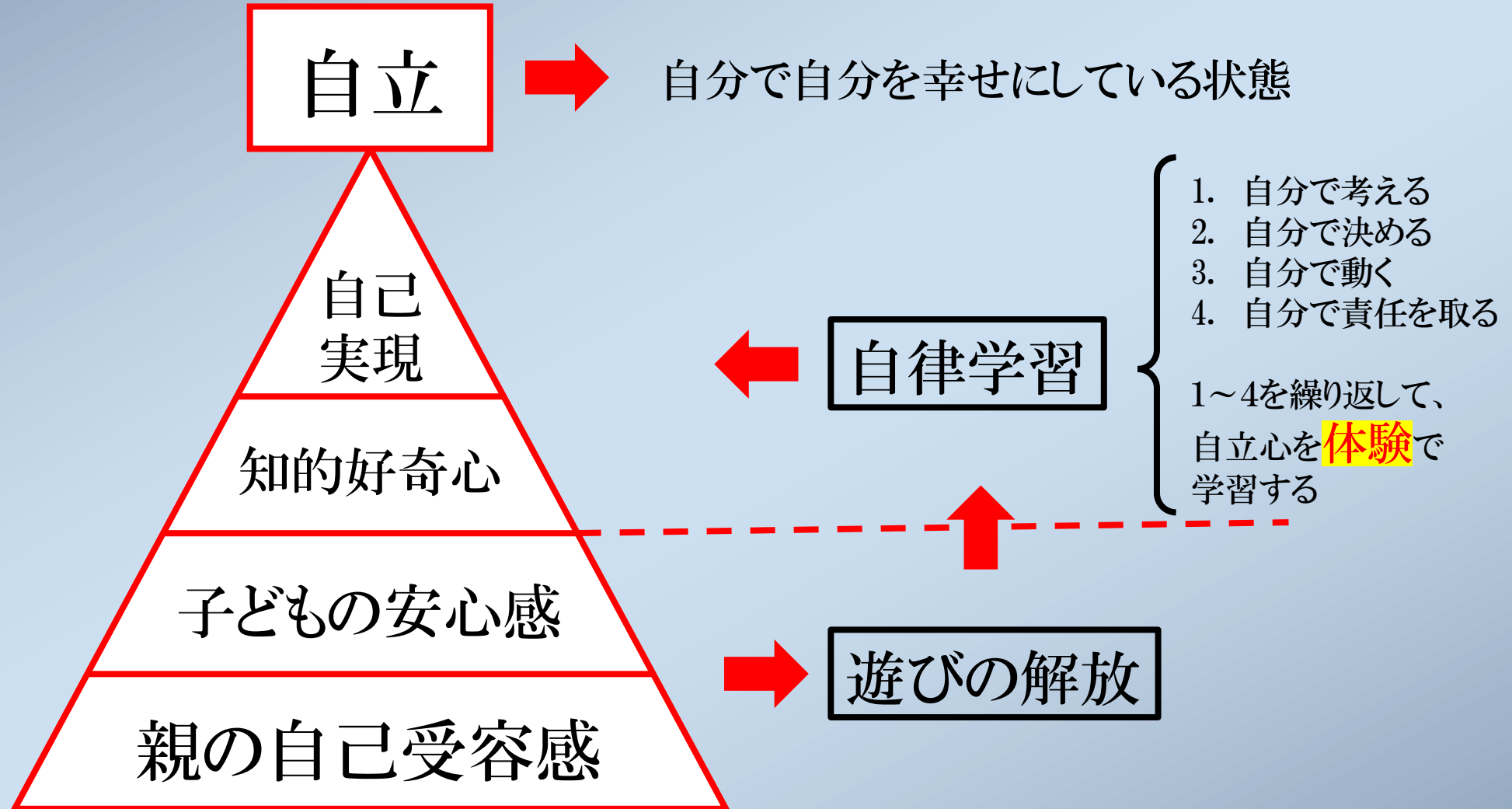
3. 自分で行動する

4. 自分で責任を取る

1~4を繰り返し、自立に向けて必要なことを体験学習で学んでいく

自立のために必要なのは、自分でやる力と、人に頼る力の両方

# 子どもの自立モデル



# 子どもに必要な2つの実感

愛情

信頼

子どもに愛情だけ注ぐ ⇒ 自信が無くなる

子どもに信頼だけする ⇒ 自己受容できない

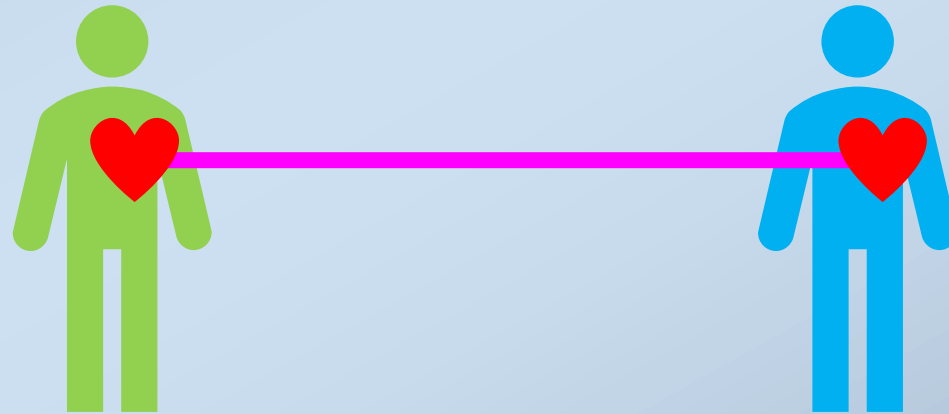
子どもには、親からの愛情と信頼の両方が必要



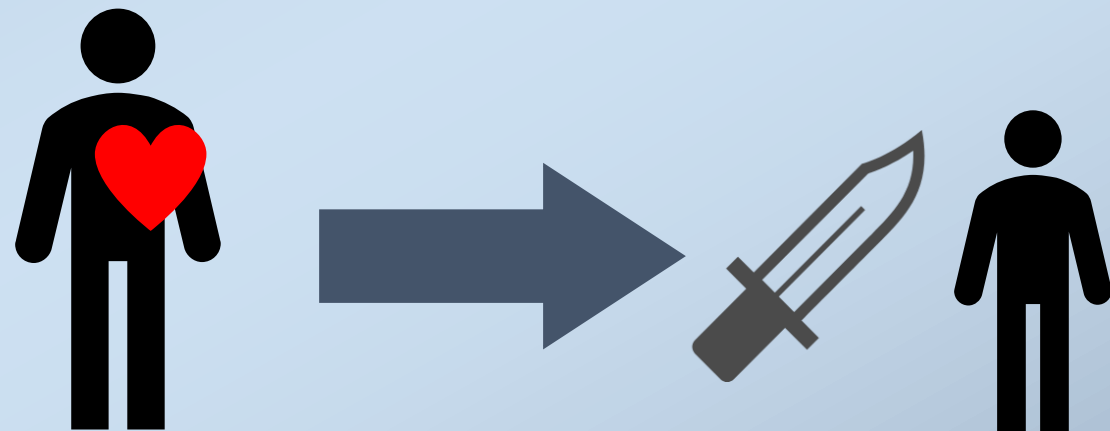
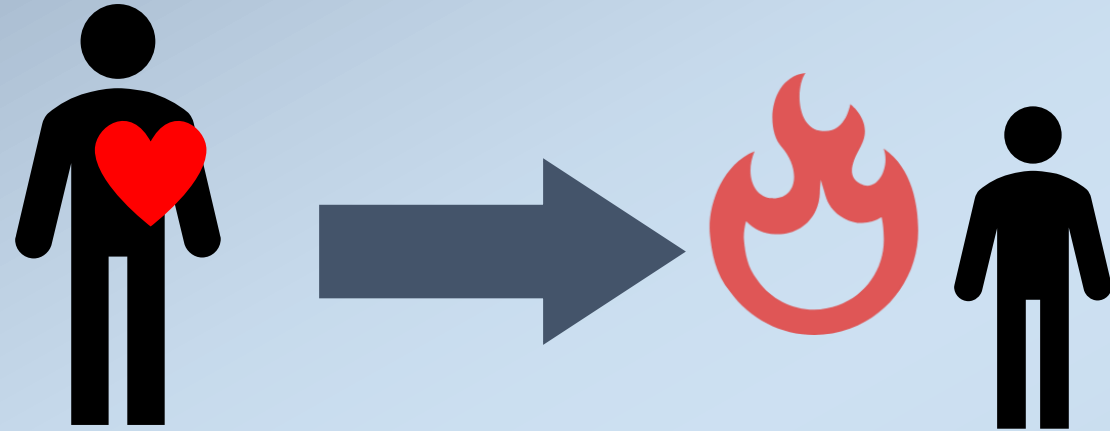
# 愛情とは

愛情とは、親と子どもの間にある心の繋がり(愛着)

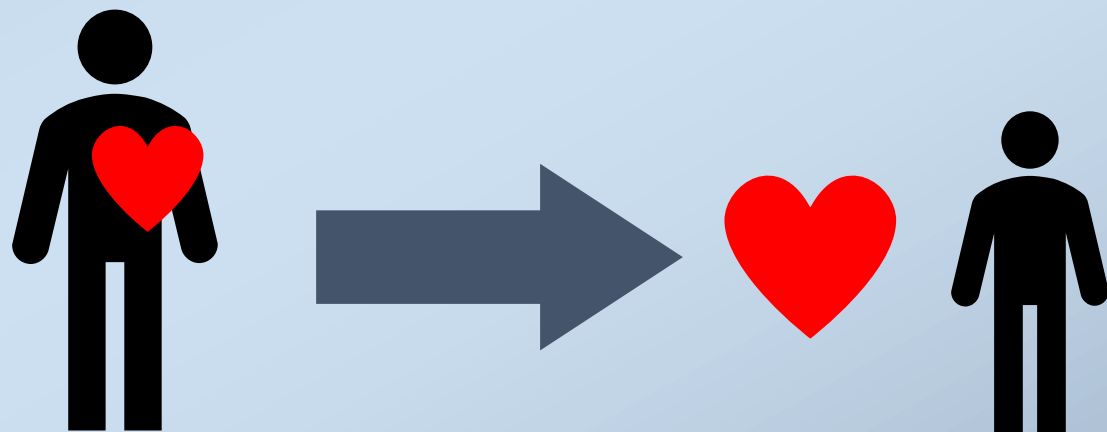
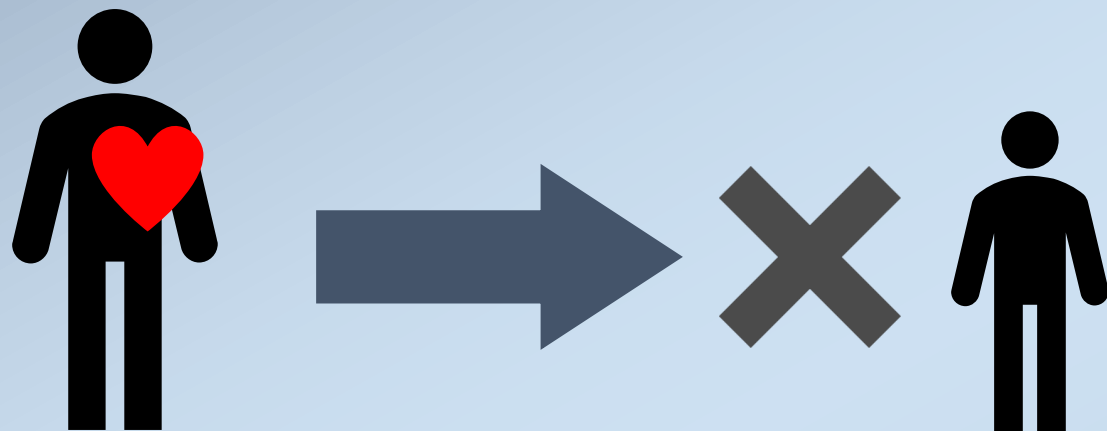
愛するとは、子どもとの間に心の繋がりを作ること(愛着形成)



# 親の愛情不足ではなく、伝わっていない



# 親の愛情不足ではなく、伝わっていない



# 愛情は、愛情表現を以て伝える

なんで、コミュニケーションを学ぶ必要があるのか？

⇒愛情があっても、適切な愛情表現ができるとは限らないから

なんで、愛されていないと感じる子どもがいるのか？

⇒親の愛情が少ない(愛されていないと感じてきた) or 愛情表現が上手じゃない

子どもを愛するとは、

「自分の中にある愛情を、愛情表現を以て伝え続けること」

愛情は分かりやすい愛情と、そうじゃない愛情があるから、しつこく伝え続ける

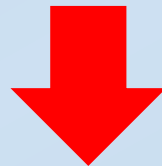
斎藤一人さん:1回言って伝わらなかつたら2回言う。2回でダメなら3回言う。  
3回でダメなら10回、10回でダメなら100回でも伝えたらいい

# 親の内在化(親が守護神になる)

親(自分を愛してくれる存在)から愛される



愛着形成(親と心が繋がっている実感)



親の内在化(親がそばにいなくても、親がいつも自分に愛情を注いでくれる実感)



子どもはいつも愛されている実感を持つようになる

# 優先感覚による愛情の感じ方の違い

## V: 視覚優位

自分のために動いてくれたり、プレゼントをもらうことで愛されてることを確認する  
目に見える形で愛していることを表現してほしいし、表現したい

## A: 聴覚優位

愛してる、大事にしていると言葉で聴くことで愛されてると確信する  
ちゃんと言葉で愛していることを表現してほしいし、表現したい

## K: 身体感覚優位

ハグ、手をつなぐ、ボディタッチ、同じ空間にいると愛情を感じる  
愛情が実感できるような形で表現してほしいし、表現したい

相手を観察したり、確認してみて、どうやったら愛情を感じるのかを知ろう

# 愛情表現のパターンを知る

1. タイプ別NLP診断で自分の優先感覚を知る
2. ZOOMの表示名に自分のタイプを入力
3. タイプ別に3つ部屋を作って、ブレイクアウトして、それぞれのタイプについて理解を深める





子どもを信じる



# 子どもを愛するだけだと

愛情は、親と繋がってる感を作る

愛情だけだと、親から離れられなくなる(親離れできない)

そこで信頼が必要になる

信頼とは、子どもに対して「この子は自分でできるんだ」と信じること

子どもは信頼があると、自分でやってみよう、という気持ちになる

ただし、子どもがやりたくないことに対する信頼は、それは「期待」と言う

一方で、信頼だけだと、子どもは孤独感、分離感を感じる  
(親と繋がってる感が無い)

# 子どもを信じる

よくある誤解

子どもを信じてる vs 子どもを信じていない

心理学的には、僕らは必ず何かを信じていて、信じていることが違うだけ

子どもを信じている ⇒ 子どもが「きっとできるだろう」と信じている

子どもを信じていない ⇒ 子どもが「きっとできないだろう」と信じている

子どもは何か考えている／何も考えていない

子どもは将来生きていける／生きていけない

子どもは変わる／ずっとこのまま

子どもは子どもなりに判断できる／判断力が無い

子どもに対して、何を信じてる？

# 子どもの何を信じるのかで、どう成長するか変わる

子どもは、子どもなりに考えているはずだ(と信じる)

⇒子どもの話を聴こうとするし、子どもに任せてみようと思う

⇒子どもが自分で行動をし、自己効力感を高めていく

子どもは、何も考えていないはずだ(と信じる)

⇒子どもの話を聴こうとしないし、親が話をする

⇒親が子どもの代わりにやり、子どもの自己効力感は低下する

子どもは、このままだと将来きっと生活できないだろう(と信じる)

⇒親の中に焦りが生まれ、今の内から対策を講じるようになる

⇒子どもは親からの不信感を感じ、自分も焦り、不安になる

⇒親も、子どもも、成長ではなく不安解消のための行動を取るようになる

⇒常に何かしらの不安があり、内面的な成長がしにくい

子どもは、いずれ自分の将来について向き合うし、自分が一番考えてるはず(と信じる)

⇒子どもがこれからどうしていきたいかを自分で考えるしかない(親は信じて見守ってるから)

⇒子どもは不安と向き合い考え、分からなければ親や周りの人に相談をしたりする

⇒子どもは不安を払拭するためか、未来の希望を実現するためなのか、行動を始める

⇒子ども自身の不安と向き合い、そのために行動し、内面的に成長していく

# 子どもの何を信じたい？

1. 子どもにはどんな人生を生きて、どんな人間であってほしい？  
(自分のことは棚に上げて、制約を外して考えてみてほしい)
2. 子どもがそういう人生を生き、そんな人間であるために、  
親としてどんな関わりをする？  
(上手くいってる時の関わり方、ピンチの時、落ち込んだ時、応援する時など)
3. そういう関わり方をする時、親は子どもの何を信じている？
4. それを信じたら、どんな関わりをし、子どもはどう育っていきそう？

# 甘えると甘やかしの違い

子どもが 親に 甘える

⇒子どもは親を頼ることによって、愛情を感じる

人に頼っていいんだ、人は助けてくれるんだという学習もする

**甘える = 子どもから親への協力要請**

親が 子どもを 甘やかす

⇒子どもが求めていることを親がすることによって、

子どもができることもやっちゃうから、子どもが自己信頼できなくなる

**甘やかし = 親が子どもの課題に踏み込む(勇気くじき)**

親が子どもに協力をするのは、子どもが助けを求めるか、助けが必要か確認してから助けを求める前に手を出すと、子どもは「何も言わなくても親がやってくれる」と学習する

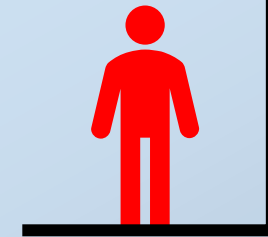
# 親の立ち位置による子どもへのバフ／デバフ



## ◆親子関係が縦の関係

指示・命令・制限・強制・コントロールなどのコミュニケーション

子どもは常に弱い立場にいるから、親以上にはならない  
(能力的にも、人間性的にも)



## ◆親子関係が横の関係

対話・民主主義・交渉・共感などのコミュニケーション

子どもと親は対等な立場だから、競合にならず、  
子どもは親以上に成長していける



縦の関係は、親が子どもに対するエネルギーヴァンパイアになる  
横の関係は、子どもが本来持っている能力や才能を発揮できる



# 子どもに勇気づけしよう

アドラー「褒めるのも叱るのもダメ」

褒める ⇒ 上から目線での評価

叱る ⇒ 子どもの不適切な行動に負の注目を与える(=増幅する)

じゃあ、どうしたらいい？

## 勇気づけ

褒める／叱るは**行為**

勇気づけは**状態**

子どもの勇気が高まるようなコミュニケーションを取ろう(褒めるもアドバイスもあり)

# 勇気づけと勇気くじきの違い

## 勇気付けメッセージ

1. 貢献や協力を注目する
2. 過程を重視する
3. すでにできてる成果に注目する
4. 失敗をも受け容れる
5. 個人の成長を重視する
6. 相手に判断を委ねる
7. 肯定的な表現を使う
8. 「私メッセージ」を使う
9. 「意見言葉」を使う
10. 感謝し共感する

## 勇気くじきメッセージ

1. 勝敗や能力に注目する
2. 成果を重視する
3. 今も達成できていない部分に注目する
4. 成功だけを評価する
5. 他者との比較を重視する
6. 親が善悪良否を判断する
7. 否定的な表現を使う
8. 「あなたメッセージ」を使う
9. 「事実言葉」を使う
10. 賞賛し、叱咤激励する



# まとめ

- ◆子育てのゴールは共同体感覚であり、そこに至るために  
自立：責任、生活力、協力：尊敬、社会性を身に付ける
- ◆子どもが自律学習をすることで、自立に向けて人生経験を積んでいく
- ◆子どもには愛情と信頼の両方が必要
- ◆愛情とは心の繋がりであり、愛情を注ぐと愛着が形成され、親が内在化することで、  
子どもがいつでも安心し、心が安定するようになる
- ◆信頼とは「子どもの何を信じるか」であり、親が何を信じているかで、  
子どもの成長や、人生は大きく左右される
- ◆子どもとは横の関係を築き、勇気づけの関わりをすることで、  
子どもはどんどん強くなっていく