

『愛されることを渴望する子どもたち』

～自尊心を育むための共生教育～

NPO 法人地球家族エコロジー協会理事長 中光雅紀さん

私は家庭教育をメインに、不登校・ひきこもりの青少年たちの支援を行っています。毎日当事者の青少年たちの生の声を聞いています。私がお話する事は、すべてその青年たちから聞いたことです。子どもたちが何を抱えてそういう状況になっているのかを親御さんたちに知っていただきたいと思います、当事者の生の声を紹介していくことにしています。

不登校やひきこもりというのは、特別な家庭で起こるわけではありません。心の病気とか障害と思われがちですが、私の経験から言うと、大半は「普通の子」です。極端な例を言うと、中卒から20年ひきこもった青年も、病気や障害はありませんでした。人間は心を持っているから、何かあれば動けなくなることはあるんです。悩みは病気ではありません。ましてや障害でもありません。ですから、今日の話で、今までの不登校やひきこもりのイメージを払拭していただきたいと思います。

今日は、不登校・ひきこもりに限定したお話ではありませんが、当事者の青年たちの生の声から、本来の親子関係がどうあるべきかということが掴めると思います。

生き辛さ(不適応感)の中身

- 対人関係
- 情動コントロール
- 問題への対処

まず、不登校もひきこもりも、特別学力がないとかいうことではありません。高学歴のひきこもりもたくさんいます。大学まで何も問題なく自慢の子どもだったのに突然社会に入れない、というケースもあります。では一体何があったのか。彼らは**生き辛さ**、居場所がない、慢性的な**不適応感**を抱えているのです。その中に共通してあるのがまず**対人関係**。生きていて一番たいへんなのが対人関係でしょう？次に**情動のコントロール**。私たちは感情の生き物ですね。気分一つで行動が変わります。気分がいいと積極的になるし、不機嫌な時はうつ的になる。気分をコントロールできるかどうかはとても重要です。3つ目は**問題への対処**。私たちは毎日何かしら問題を抱えますが、問題はそのままにしておくと大きくなり、こじれてどうにもならなくなる。問題が起こった時に適切に対処できる自分を作っておかないと、生き辛さを感じながら生きていくしかなくなるのです。では一つずつくわしく見ていきましょう。

対人関係

- 親密になれない
- 自己の要求を実現できない
- 見捨てられ不安から絶えざる承認を求める

まず**対人関係**。不適応感を感じる青少年たちの問題の一つは**親密になれない**ということ。対人関係とは「間合い」「距離感」ですね。くっつきすぎず離れすぎず。この間合いがうまく取れないのです。ひきこもりへの一般的なイメージが「しゃべれない」「暗い」ところが饒舌なひきこもりもいます。「家から出ない」というイメージもあるでしょうが、外出型のひきこもりもいるんです。近所のツタヤやコンビニには行ける。社交辞令的に挨拶したり表面的な会話はよくできる。でも人と関係を構築して維持する、交際するということができないんです。

自己の欲求を実現できない。私たちはいろんな欲求をもって、それを満たす行動を取りますね。好きな人に思いを伝えて、恋人になってくれないかな、とか。そういう自己主張ができる子はいいいんですが、対人関係がうまく結べないというのは、自己主張そのものができないという状態ですね。だからいつまでも欲求不満状態です。

3つ目に**見捨てられ不安から絶えざる承認を求める**。不登校もひきこもりも、常に自分を見捨てられるのではないかという不安感を持っています。友だちからも親からも。だから常に誰かに認めてもらいたいと思っているんですね。メールを送るとすぐに返信が来ないとイライラするのも見捨てられ不安です。こういう不安から絶えざる承認を求めるようになると、「うん、いいよ」ばかりでカメレオン状態。自分の欲求を押し殺して相手に合わせるんです。

社会というのは常に自分以外の人と関わりを持たなければならない。関わりを健全に維持するためにはコミ

コミュニケーションが基本ですね。不登校もひきこもりも集団という社会から離れてそのコミュニケーションがうまく図れない「コミュニケーション不全」の状態です。

情動コントロール

- 自分をなだめる、立て直すことができない
- 負荷(ストレス)耐性の脆弱さ
- 欲求不満耐性の脆弱さ
- 慢心と自己卑下

次に**情動のコントロール**について。**自分をなだめる、立て直すことができない。**

人間は感情を持っているから、感情が出るのは良いんです。大事なのは、上げた拳を自分で下ろせる、落ち込んだ時に自分を自分で立て直す、その術を知っていること。感情そのものを抑えてしまうと感情鈍磨になって、能面のような顔になってしまう。私が初対面で会うひきこもりの青年の顔というのはまさに能面、感情を失っているんです。男の子が泣いてると「泣くな」と言ったり、女の子に「騒ぐな」と言ったり、そういうふうに感情を抑え込むようなことは言っちゃダメですよ。

そして**ストレスに対する脆弱さ**。不登校やひきこもりのきっかけを聞くと「それくらいのことで？」と思うことがよくあります。例えば、国立大学を出て国家公務員の試験に1度落ちて、それから35歳までひきこもり。そこだけ聞くと「弱すぎる」となりますが、ちゃんと理由があるんです。それから、**欲求不満耐性の脆弱さ**。自分の欲求がかなわないことはよくありますが、普通は我慢するんです。ところが我慢ができません。そして、情動コントロールができないと、極端から極端にいつてしまう。その一方が**傲慢さ**。プライドが高い、慢心ですね。もう一方の極端が**自己卑下**。自分は「ダメ人間」「ゴキブリ以下」等といいます。自信、謙虚さも度が過ぎるといけません。情動コントロールができないとどちらか一方になってしまう。

問題への対処

- 過剰な反応
- 反射的行動
- 助けを求めない
- 自分にこだわる
- 失敗への過度な恐怖心
- 思考停止

次に**問題への対処**。問題はそのままにしておくと大きくなってしまふから、兆しのうちに手を打つことが大事です。不登校でもひきこもりでも、必ず兆候があります。真っ先に気付かなければならないのは親御さんです、当然。ただ、兆しはかなり前です。例えば20歳でひきこもりになる場合、その兆候は幼稚園ぐらいです。

問題が起こった時の対処の姿勢にはいくつかあります。まず、早く片づけようと、問題に向き合い関わろうとする人。目をそらし後ろを向いて逃げる人。問題は逃げて

も追いかけてきます。3つ目は、その場でフリーズしてしまう。4つ目は、その場で倒れ込む。

まず**過剰な反応**。こういう子たちは非常に敏感になっているので、ちょっとしたことでカッとなったりひどく沈んだりします。次に**反射的行動**。あれこれ考えての選択ではなく、無意識に行動してしまう。逃げたりフリーズしたり。そういう行動が身に付いてしまっているんです。例えばお父さんが目の前に座って何か言い始めると目を閉じて黙り込む。「何か考えを言いなさい」と言われても黙っている。言っても無駄と思っているんです。3つ目に**助けを求めない**。本人たちは問題を抱えて苦しいんですが、親や先生、友だちの手を借りようとしません。そういう行動が身に付いてしまっている。自滅的な生き方しかできなくなっているんです。そのままにしていたらもっと苦しくなる、というような生き方をわざわざします。次に**自分にこだわる**。人の話を聞かない、自分の考えから抜け出せない。「囚」の字がまさにひきこもり。とらわれやこだわりが強くなると身動きが取れなくなるんです。だから素直が一番なんです。次に**失敗への過度な恐怖心**。なぜ10年も部屋に閉じこもるのか。絶対失敗したくないのです。いろんな失敗、挫折体験をしたから、もう二度と失敗したくない。失敗しないためには、何もしない。失敗に対して過度な恐怖心を持ってしまふと動かなくなってしまうんですね。ここで大事なことは、失敗に対する恐怖心を植え付けるような子育てをしてはダメなんです。でもやってしまふんですね。テストを見て80点だったら「80点取れたね」と言ってあげればいいのに「あと20点はどうしたの」と言ってしまう。ちょっと失敗したらすぐ目くじらを立てる。顔色が変わるだけでも子どもは感じ取ります。そうすると子どもは失敗に対して恐れを持ってしまう。失敗したっていいじゃない、という気持ちで育てることが大事ですね。最後に**思考停止**。「人間は考える葦である」考えることをやめたらダメです。青年たちが考えないのは、考えると思ひ煩い気持ちが塞いでしまうから。では積極的な考え方をすればいいと思うでしょうが、それができないから立ち止まってるんです。ひきこもりが長期化する一番の要因は、この「考えなくなる」ということなんですね。不登校などの相談機関で「お子さんを信じて待ちましょう」というのは間違いです。見守っていたら必ず長期化します。「見守り」は単なる「見送り」問題の「先送り」でしかありません。思考停止すると脳の歯車が止まって、錆びついてしまう。だから動き出してもなかなかうまく回らない。だから、考えることをやめないようにしなきゃいけないんですね。

人格形成と人間関係の構築基盤作り

■自分は何者であるか

- ～ 5歳 愛着形成と基本的信頼感
自己信頼と他者信頼
- ～ 10歳 自己認識
自己評価と他者評価

生き方の起点(前提)

では次に、どうしてこのような状態になってしまうか、今日のメインのお話です。ご自身のお子さんと照らし合わせてお聞きください。

人格を形成し、人間関係を作っていく基盤がいつできあがるか。

私たちが生き辛さを感じずに生きていくためには、**自分が何者であるか**、私らしさをはっきり自覚できるかが重要です。自分らしさが自覚できない人は、自己紹介させると名前・年齢・住所程度しか言えません。そうではなくて「あ

なたはどういう人ですか？他とは違うあなたとは何ですか」ということです。他と違わなければ、そこにいる意味はないでしょう？その「自分は何者であるか」を決めるのが、まず5歳まで。5歳までにできるのは**愛着形成と基本的信頼感**。まずスキンシップ。「抱き癖がつくのは良くない」という間違った育児がはやった時期がありました。抱き癖なんて気にしない。くっついてたほうが良いんです。言葉での思考がまだない時期は、まさに感覚の記憶です。言葉を持つ前のことは何も分からないわけではないですよ。胎児の時から子どもはあらゆることが分かっている、と今は言われています。感覚で記憶するからこそ、スキンシップが大切なんです。

基本的信頼感とは、大人の表情を見て、子どもは自分が歓迎されているかどうかを感覚的に判断します。周りがニコニコしていると、受け入れられていると感じ、それが自己信頼につながります。自分が産まれたこの環境は信用できる安全な環境かを読み取り、他者信頼、周囲に対する信頼感が育ちます。これが人間関係構築の第一歩で、これができていないと人間関係がうまく作れないんですね。

それから10歳までの間に**自己認識**、自分は何者であるかが身に付く時期です。**自己評価**つまり「自分のことが好き」と言えること、**他者評価**は周りから自分への評価です。「あなたはダメな子、悪い子」と言ってませんか？その他者評価が刷り込みになって子どもに入っていきます。この自己評価と他者評価が重なったところが自己認識です。だから自己評価が肯定的になるように育てた方がいい。そのためには他者評価として一番そばにいる両親がとにかく褒める。褒めて育てるということです。褒めてばかりいるののぼせる、と心配する人がいますが、褒めておいて「でもそれはあなた1人の力じゃない。周りのおかげ」と付け加えてあげればいいんです。不登校のきっかけを聞くと「先生に皆の前で怒られて恥をかった」「友だちに何か言われた」などと言います。すると大人は「何だそれくらい」「もっと強くなれ」と言います。ここで大事なのは、なぜ「それくらい」のことで倒れたか、ということ。それは自己認識が低いからなんです。自分を肯定的に見ることができないから、他者から批判的なことを言われると簡単に崩れてしまう。褒めて育てている子は、他者から批判的なことを言われてもはじき返すことができます。はじき返せないのは、親から否定的な物言いをされているからなんです。ストレス耐性を強めるためにも肯定的な言葉かけが大切なんです。

「自分が何者であるか」は**生き方の起点**になるんです。「どうせ私はダメ」が起点になると、どこへ行っても「私はダメ」のままです。マイナスの自己認識を持たせるような関わり方は絶対にしないでください。

人格形成と人間関係の構築基盤作り

■人との架け橋を作る

■アタッチメント・トラウマ

- 愛着・心の絆
- 自己受容ができず、アイデンティティが構築できない ⇒ 依存的な生き方

乞い煩い

今申し上げたこの愛着形成と基本的信頼感というのは、のちに**自分と他者とをつなぐ架け橋**を作れるかどうか大きく影響します。生きていく上では他人と関わらなければならない、対人関係というのが一番難しい問題である、だからこそ対人関係が円滑になるように育てなければならないわけですが、10歳までの関わり方を間違えると、我が子がのちに人との架け橋を築くことができなくなってしまう。ひきこもりがまさにその典型です。人との架け橋を全く欠いてしまっている。

友だちも恋人もない。家族とすらコミュニケーションが取れない例もザラです。同じ家に住んでいながら10年以上顔も姿も見たことがない、声も聞いたことがない、という例もありました。家族との架け橋さえ絶っている状態です。そのもとが10歳までなんです。私がよく出す例えが、家を建てる時ですが、家を建てる前の整地、下をしっかりと踏み固める作業が5歳まで、その上の基礎と土台が10歳まで。基礎がしっかりしていないと、見た目が立派な家、例えば高学歴が乗っかっても、欠陥住宅ですね。大事なことは10歳までです。

次に**アタッチメント・トラウマ**。アタッチメントとは**愛着**です。愛着欲求が満たされていないのは、**心の絆**ができてないということです。すると**自己受容ができない**、つまり自分のことが大嫌い。今の子は「自分のこと大好き」となかなか言えません。「自分のこと大好き」と言えるように育てたほうが良いですね。「かわいいね」「かっこいいね」「たくましいね」良い思い込みをさせてあげることです。自己受容ができないと、**健全なアイ**

デンティティが育たず**依存的な生き方**になってしまう。ひきこもっている子はまさに依存。大人なんだから自分で生きていけるのに、親に全部世話させている。胸を張って「私は私が大好き」と言えないと、いつも何者かにすがっていないと生きていけない。自分のことが大好きだったら、親から巣立って羽ばたけるんです。自己受容ができないといつまでも巣立ってないですね。私はこのアタッチメントトラウマを**乞い煩い**と呼んでいます。ぬくもりを乞うているんです。恋煩いと同じで薬が効かない。特効薬は親のぬくもりです。

愛着への渴望

- 愛着欲求と承認欲求
 - 「いい子」の嘆き
 - 他者評価への過敏さ
 - 他者評価への依存
- 対立を過度に避ける → 従順に見える
主体性の欠如

この**愛着の欠乏と渴望**について詳しく話します。だれでも生まれた時から**愛着欲求**と**承認欲求**を持っています。愛着欲求はくっつきたいということ。日本のおんぶ育児は諸外国からも高く評価されていますが、こういうのは大事ですね。承認欲求は認められたいということ。期待されたい、信頼されたい。これが足りないと、愛着への渴望が起こりますね。**いい子の嘆き**とは、不登校やひきこもりになるのは「あ

んないい子だったのになぜ？」という子が多い傾向にあります。この「いい子」がくせ者です。大人にとっての「いい子」は大人の言いなりになる子、聞き分けのいい子なんです。親や大人の顔色を見て、自分に期待されていることを読み取ってそれに合わせようとする子なんですね。親に気に入られないと生き残れないと思っているんです。だからあまり言うこと聞かない方が不登校になったりしない。「反抗期がなかった」これはよくある事例です。親に反抗心がなかったのではなく、あっても出さなかっただけですね。

3つ目に**他者評価への過敏さ**。自分がどう見られているかが1日中気になる。嫌われたら見捨てられるから他人に合わせる。そして疲れる。争い事を避けるから、一見従順に見えます。主体性がないんです。これはのちの恋愛や夫婦関係、自分が親になってからもつきまといます。DVの問題もここから来ています。殴られても「嫌われたくない」。殴る方だけの問題ではなく、殴られる方もこの問題を抱えてるんです。10歳までの愛着欲求が満たされずに、大人になりきれていない人がいっぱいいるんですよ。

共生の子育て

- 家庭の安心
安全・安定・安心
- 不健康で過剰なコントロール
責任によるコントロール
- あるがままの容認 ⇄ 条件付きの愛情

次に**共生の子育て**。この「子育て・自分育ちの会」という名前の通り、子育てはまさに自分を育てる機会です。逆に、自分が心に抱えていることが子育てにもろに反映します。親が愛着欲求の欠乏状態のまま親になると、その欲求を子どもで満たそうとしますから、子どもに影響が出ます。共に生き、共に成長する子育てが大切です。

私が子育てで一番大切だと思うのは、**安全な家庭環境**を作ることです。「家内安全」さえ守られていれば、仕事も他のこともうまくいきます。家庭が、家族みんなにとって**安全・安定・安心**であれば問題は起こりにくい。危険な家庭環境とは、まず虐待。そこまでいかなくても、親が怒ると大声で恫喝する、金切り声をあげる、ものを投げる。そうすると子どもの心に恐怖心を植え付けます。次にきょうだいの関わり方の不公平さ。よくあることだがなかなか気付けません。まず性差があれば、どんなに等しく接しているつもりでも絶対一緒にはならない。また、性別は同じでも性格の違いから、合う・合わないが出てくる。親は愛情は等しいんですが距離感が違う、それを感じ取る子どもは不公平感ととるんです。きょうだいと比べるというのは非常によくある事例で、親御さんが気付きにくいところです。

「安定」の反対は「不安定」「緊張」です。緊張を強いられる家庭環境。親の感情の起伏が激しく、それが予想できない。親の情緒不安定さは、常に子どもに緊張感を与えます。例えば母親の癖でプチ家出がある家庭の子どもが不登校になった理由の一つが、自分が学校に行っている間にお母さんがいなくなるかも知れないから、家にいて見張っていないとではならない。そういう事例もあるんです。親の情緒不安定があると、子どもが安らげないということです。それから、親の病気。やむを得ないのですが、その分子どものケアが必要です。それから一番まずいのは両親の不仲です。夫婦とはいえ元は他人ですから、ケンカをしないのは難しいでしょうが、子どもの前では絶対にやめてください。それから親の一貫性のなさ。さっき言った事と今言っていることが違うとか、言うこととやることが違う、とか。子どもは情緒的な混乱を起こし、常に緊張を強いられます。

次に**不健康で過剰なコントロール**とは、親の都合で子どもを動かすことです。親はつい「何もできないんだから何でも決めてやらないと」と思ってしまうとおりにさせようとしてしまいますが、子どもの意志を確認することは大事ですね。赤ん坊でもちゃんと好みを持っています。食べ物でも服でも。そういうのをちゃんと観察して尊重してやるのが大事です。

責任によるコントロール。一つは本来子どもが追うべき責任を「やっというてあげるから」と言ってしまうこ

と。こうすると依存的な姿勢が身に付いてしまいます。部屋の掃除や、人様に迷惑をかけて謝らなきゃいけない場合に、親が肩代わりするのは余計な世話です。ちゃんと本人に責任を負わせないと、いつも誰かに責任転嫁して、自分で責任を負わない大人になってしまいます。それから逆に、親が追うべき責任を子どもに負わせること。これは子どもに罪悪感を与えます。例えば、夫婦げんかで父親が母親に「子どもの成績が落ちてる」と怒る。すると母親が子どもに「あんたが勉強しないからお母さんがお父さんに怒られるでしょ」と言う。成績が下がったことと夫婦げんかは全く別の問題で、子どもに負わせる責任ではありません。こういうことを繰り返すと、子どもは「自分がちゃんとしていないから」と罪悪感を持つようになります。いう。その典型例が虐待ですが「僕が悪い子とするからママは叩くんです」と言うんです。かねてから親が自分の負うべき責任を子どもに転嫁していると、子どもは無用な罪悪感を持って育ちます。

子どもを育てる時には**あるがままの容認**、つまりありのままを認めてあげなければいけません。その反対が**条件付きの愛情**。これは親の期待に沿った時だけ愛情を注ぐというものです。親の期待に応えた時だけ喜んで、そうでない時はそっぽを向く。それから「今度のテスト頑張ったらゲーム買ってあげる」これもあまりよろしくありません。そういうプレゼント作戦、飴とムチは、親は善かれと思ってやっていますが、言外のメッセージとして「頑張った時だけ僕を愛してくれる、認めてくれる」となる。子どもはあるがままを認めてもらいたいです。それが条件を付けてしまうと、丸ごと受け入れられていない、常に期待に応えなければならない事になってしまうんですよ。

共生の子育て

■自尊心と自己信頼感を育てる

見捨てられる恐怖と飲み込まれる恐怖の間を揺れ動く

子どもとの関係の乱用により尊厳性が疎んじられる

自尊心と自己信頼感を育てる。これは子育ての中で一番のポイントです。自尊心と自己信頼感を育ててさえいれば、あとはあまり問題は起きにくい。生き辛さを抱える青年たちは、**常に見捨てられる恐怖と飲み込まれる恐怖の間で揺れ動い**ています。条件付きの愛情で育てられると、愛されている実感が持てず、常に見捨てられることに恐怖します。それと、親の期待に沿った生き方は、親に飲み込まれるということです。親の人生エキストラにしか過ぎないんです。我が子が自

分の人生の主役になるためには「飲み込まない」ということです。親は子どもをコントロール、**乱用**してしまうんですね。親が手を上げなくても、関係性で虐待することがあるんですよ。言ってみれば家庭内のパワハラです。親が親という立場を利用して、親の都合で子を動かす。「あなたのためよ」と言いながら、自己都合がけっこうあるんです。「この高校・大学にしときなさい。あなたの将来のためよ」これは「私立は学費が高い」「この学校の方が名前が売れてる」だったりする。親が**子どもを乱用すると、子どもの尊厳性が疎んじられる**。自尊心が育ちません。

共生の子育て

■「私らしさ」を育てる“鏡”になる

ありのままを映し出す鏡

わが子はどう思うかで、姿勢・態度が変わる

「私らしさ」の無自覚
欲求がわからない 感情が出せない

では適切な関わり方は？親御さんは**「私らしさ」を育てる鏡**になってください。鏡は**ありのままを映す**でしょう。子どもをありのまま認める、そのまま愛する、条件を付けない。「水鏡」です。湖は波がなければ、湖面の風景をそのまま映し出します。ところが風が出て波立つと、映るものも歪みますね。親の感情が揺らいでいると、子どもの姿がありのままに映らず歪んで見えるんです。

そうすると条件付きの愛情になってしまうんです。いつでもそのままを映してあげてほしいのです。ですから自分自身が心に抱えるものがあると、親自身が愛着欲求の欠乏状態を抱えたまま、例えば親とのわだかまりなどを残したままだと、おだやかな子育てができません。子どもを利用して自分の欠乏したものの穴埋めをしようとしてします。そうするとそのしわ寄せが確実に子どもにきます。

我が子はどう思うかで姿勢・態度が変わる。子育てもマニュアルに頼るようになって技法的になっていますが、大事なものは姿勢・態度です。子どもを否定的に捉えていれば、どんなに素晴らしい技法でも子どもにはプラスになりません。肯定的に受け入れていけば、子どもを尊重しよう、子どもの声に耳を傾けよう、子どもの変化に気付こうという姿勢におのずととなります。しかし、まだ子どもだから、何も分からないんだから、という横着な気持ちでいると、横着な姿勢・態度になります。親が「ありのままを映す鏡」になっていないと、子どもは**「私らしさ」を自覚できなくなってしまう**。自分の欲求が分からない。私に関わっている青年たちに「今何がほしい？」「きみが一番したいことは？」と聞いても欲求が出てきません。そして感情がありません。「泣くな」笑うと「うるさい」と言われるような環境で育つと、感情を出せなくなってしまうんです。

母親・父親の役割

- 母親は安定と配慮～温もり
- 父親は安全と秩序～光
- 親の使命を負わせない
- 良心は両親がつくる



それを踏まえて**母親・父親の役割**をまとめました。**母親は安定と配慮**を与える。炎には光と熱があります。母親は熱、**ぬくもり**です。常に子どもが安定できるように配慮してあげるのが母親の役割です。**父親は安全と秩序**。外敵から家族を守り、安全に過ごせるように環境を整える。そして社会的な秩序を示してあげる。父親はこれから先を、子どもの将来を照らす**光**です。

親の使命を負わせない。親の夢を子どもに託さないということです。親がプロ野球選手になりたかったからといって、好きでもない野球をさせない。別に好きならいいですが、子どもは親とは別です。親が達成できなかったことを子どもに託さない、ということです。

共に育ちあう共育・響育

- 強制の子育てから、共生、共成の子育てへ
- 自主・自律・自助
- 最も必要な心がまえ

敬

最後に、子育ては共に育ちあう**共育**、そして共に響きあう**響育**。つまり、子どもの自尊心を尊重する。自己信頼感を得られるような関わり方をする。すると親と子の個性が共鳴しあうんです。それが「響育」です。そのためには「**強制**」の**子育てから「共生」「共成」の子育てへ**。支配とコントロールの「強制」ではなく、子どもと共に生き、共に成長する子育て。子育てを通して親も成長させてもらえます。我々親は、子どもが生まれたおかげで親という立場をもらい、子育てという楽しみをプレゼントされたわけです。だから「強制」はできませんね。

そして、**自主・自律・自助**。これは親子共々です。子どもに自主性を養う、自律心を養う、自ら自分を助けられる自分になっていく、ということです。そのためにはまず親御さんが**自主・自律・自助**の手本を示してやるのが大切です。

まとめになりますが、私たちが子どもを育てるにあたって最も大切な心構えは「**敬**」です。敬いがないと、子どもを自己都合で動かそうとします。我々親は立場関係が強いから、よほど気を引き締めていないと、つまり子どもに対する敬いがないと、子どもを好きなように動かそうとしてしまいます。この「敬」は親子に限ったことではありません。夫は妻を敬い、妻は夫を敬う。年少者は年長者を敬う。年長者も年少者に対して敬いが必要です。年上だからといって年下を好きに使っていいという理屈はないでしょう。一人一人が人間としてそこに存在していますから、赤ん坊でも敬い、尊重するんです。物ではなく、意志を持ち、人格を持った存在としてそこにいますから。敬いというのは同時に慎みなんです。慎みがないと敬えません。慎み敬っていたらコントロールすることはまずありません。逆に、つつい子どもをコントロールしてしまうのは、**敬い**がないからなんです。そうすると知らず知らずのうちに、子どもに心の傷を与えてしまいます。

【質疑応答】

Q：養護教諭をしています、すでにSOSを出して不登校や保健室登校になっている子どもに対して、第三者としてはどのような心構えで接していけばいいのでしょうか。例えば中光さんはひきこもりの青年にどういった言葉かけをしていらっしゃるのでしょうか。

A：私も第三者として、親御さんとは違う立場から青年たちと向き合っています。その際に心がけているのは、それぞれ理由があってそこにとどまってしまっているわけですから、常に一人一人の背景を考慮しながら接するということです。例えば家族環境。きょうだいがいるか、親御さんが両方揃っているか、祖父母とも同居しているのか。あるいはその子の前の担任の先生に情報をもらうとか。必ずその子の後ろ側にある事柄を考慮するということです。それから、「聞く」ではなく「聴く」、「見る」ではなく「観る」。それが背景を考慮するということです。ただ見る、聞くでは気付きません。その子の背景を考慮すると、見えてくるもの、聞こえてくるものも違います。子どもが何か話しても、子どもによってはうまく表現を選べなかったりしますから、言葉そのままにとらえない。最近の子どもがよく言う「死ね」という言葉も、その言葉を使って別のことを表現しているわけですから、そういった背景を考慮しながら聴き、観察しないと見逃すことがたくさんあります。まずは「この先生だったら何でも話せる」と安心させてやる事が大事ですから、こちらから無理強いして何か聞き出そうとする姿勢はいけませんね。ゆっくり構えて話せる雰囲気を作ることですね。

Q：一人っ子を育てる時にどんなことに気をつけて子どもと関わればいいのでしょうか。

A：一人っ子はきょうだいがいる環境とは違うので、きょうだい代わりになる他の友だちができればかなり補えます。人との架け橋を十分つなげるような関わり方を今からしておくということです。近所の子との関わりができれば、きょうだいがいなくてもその子たちが十分きょうだい代わりになります。人としっかり関わるように、自尊心、自己信頼感をしっかり育ててあげて、自律心が育つような関わり方をしていけば、自分からきょうだい代わりを探せるようになります。それから、きょうだいがいると、分け合う、分担する、という経験が自然にできるのですが、一人っ子だと分け合うということを知らずに育つ面がありますから、日頃からおやつや手伝いでも、お母さんと分け合ったり分担したりする機会を与えてあげるといいでしょう。

Q：父親が単身赴任でいない生活の中で気をつけることは何でしょうか。

A：単身赴任の影響は決して小さくありません。本来親はそばにいるもので、そばにいてほしい時に居ないというのは、子どもの情緒に影響するというのはやむを得ないですね。そこを補うことが必要ですが、帰ってきた時に子どもとの密な時間をとること。せっかく帰ってきたのに子どもとコミュニケーションを取らない、自分の時間を優先してしまうのは良くないです。時間を作って、特に小さい時はスキンシップを図ること。量的な時間ではなく、質が大切です。たとえ1日10分でも、濃密な時間を過ごすことです。直接会えなくても電話やメールでコミュニケーションをとること。「パパはいつもお前のことに興味を持っているよ」ということをアピールする。「愛情の反対は無関心」というマザーテレサの言葉がありますが、子どもは常に親から関心を払われたいんです。関心も行き過ぎると干渉になりますが、干渉にならない程度に、子どもの好きなことに興味を示す。どんなにつまらないと思っても「面白そうだね」と言ってあげるんです。「くだらない」と切り捨てないことです。

Q：親戚に、40代や50代ですべて親の世話になっていたり、社会不適応でひきこもっている人がいますが、先生の経験から、何歳くらいまでだったら改善が見込めるというのがありますか。

A：もちろん年齢が上になればなるほど復帰が困難になります。私の経験では、40代前半までは何とか社会参加できるようになりました。ここにいらっしゃる方の近くにも不登校やひきこもりの方がいらっしゃるかもしれませんが、お伝えしたいのは、今は動けませんが、大丈夫です。親御さんさえ動けば。私がこれまで関わった事例の大半は、私が自宅訪問しなくても解決しています。本人が出てくるんです。親御さんに関わってもらってからそれが可能なんです。10年を超える事例でも、親御さんさえ動けば解決しています。不登校・ひきこもりには、本人が動けないからどうにもならないというイメージがあるのですが、一にも二にも親御さん次第なんです。両親のうち一人でも、残念ながら二人揃ってというのはむしろ、たいていは母親の孤軍奮闘になってしまうんですが、それでも一人でも動けば事態は改善します。

