

はじめに

「ママ、大好き！」

はじける笑顔で飛びついてくるわが子。

あなたはお子さんを抱きしめて、どんな気持ちになるのでしょうか？

これまでの努力や苦しみが、すべて報われたような気持ちになるのでしょうか？

それとも……

「すべて報われた気持ち？ とんでもない！ いつもいつも子どもにイライラして、小言を言っただけ……。何度言ってもよくなるらないんです。まずは私の気持ちを何とかしてください！」

●子育てのイライラはあなただけではありません！

「毎日イライラしてばかり」って、これはもう悲鳴に近いけど、まさに私のことだ、と思われた方も少なくないことでしょう。

でも、何も心配いりません。子育てのイライラは、決してあなただけのことでないのです。ほかのお母さんも、あなたと同じような悩みを持っています。

私は、東京都府中市にある私立小学校「むさしの学園小学校」で二年生の担任をしています。むさしの学園での十四年間、子どもたちと濃密な時間を過ごすと共に、お母さん方からいろいろなお話をうかがってきました。

そのなかで、子育てに関する「イライラ」にたくさん向き合ってきました。

ここでひとつ、私の心に残っているお母さんの話をしようと思います。

そのお母さんは、本当にマジメで教育熱心、わが子をきちんと教育しようとして一所懸命がんばっていました。

でも、いくらお母さんががんばっても、子どもは同じ失敗を繰り返すものです。イライラが限界まで達したお母さんは、息子にこう言ってしまったのです。

「何回言っても直らないんだから、もう、むさしの学園をやめさせる！」

こんなことは言いたくないと思っても、つい言葉が出てしまったのです。

あなたにも同じような経験がありませんか。本気でそう思っているわけではない

のに、興奮が高まると思わず、キツイ言葉を投げつけてしまう。

さて、その後どうなったかといえば、なんと関係のない妹が泣き出して、お母さんにこう言ったのです。

「私をもっといい子になるから、お兄ちゃんをやめさせないで！」

お母さんはこの話をされるうち、兄だけでなく、妹まで追い込んでいたご自身を責められたのでしよう、涙を流されました。

わが子とはいえ、人を育てるということはとても大変です。なかなか思いどおりにはいかないものです。イライラ、ガミガミ、しまいには、そんな自分をも責めてしまう……、でも、それが自然なのだとは私は思います。

●子どもが親を映す鏡なら、そこに映るのは自分自身です

「子は親を映す鏡」と言います。

子どもだけではありません。大人同士も、子ども同士も、人は自分を映す鏡なのではないか、と私は思っています。

あなたが鬼の表情を浮かべれば、目の前にいるお子さんの顔も鬼のようになるでしょう。あなたがお子さんを否定する言葉を投げつければ、お子さんも同じように否定的な言葉や態度を投げ返してくるでしょう。

さて、「子は親を映す鏡」という言葉の意味するところは、それだけでしょうか？ 私はもっと深い意味があるのではないかと思えます。それは、

「親が子どもにイライラしているときというのは、子どもという鏡に映った、自分自身の抱えている不安や不満にイライラしているのではないか」

ということです。

私がこのように思うようになったきっかけは、あるとき、

「なんで私は、こんなにイライラしているんだろう？」

と、自分自身に疑問を持ったことからでした。

教室で子どもがする些細な失敗、教師同士の意見の食い違い、はたまた目の前で乗ろうと思っていたバスが行ってしまったことなど、イライラ経験はあげればキリがありません。

落ち着いて考えれば、それほどイライラすることでもないのにイライラしている自分がいたことに気がついたのです。

そんな自分に気づいてから私は、心に関係する本を読んだり、学びの場に出かけるようになりました。コーチングという目標達成をサポートするコミュニケーション技法も学びました。

そうするうちに、

「イライラするのは、自分の弱みやミスを、自分以外の人（やモノ）の中に見つけて、そのせいになっているからではないか」

と思うようになったのです。

そう考えるようになってからは、かえって気が楽になり、イライラすることが減りました。本当の自分、ありのままの自分を認めていこう、という気持ちになれたのだらうと思います。

次第に、教室でも子どもたちが引き起こすいろいろなトラブルにも落ち着いていられるようになっていきました。キツイ言葉や態度で脅すことおどで、子どもに何かを要求する必要がなくなってきたのを感じています。

私は「子は親を映す鏡」という言葉を突きつけて、お母さん方に責任を追及するつもりはありません。反対に、

「あなたがイキイキと輝けば、それだけで子どもも安心して輝けるはず」
そう思っているのです。

●子どもを輝かせるために「あなた」が変わりませんか

私の勤務する「むさしの学園小学校」は、大正十三年の創立以来、九〇年にわたってキリスト教の赦^{ゆる}しの精神に基づき、初等教育に専心してきました。

その特徴は、「職員室がない」ことと「子どもたちの個性を尊重する」こと。

教師たちは毎朝、各自の教室に出勤し、登校から下校まで一日中、子どもたちと一緒に過ごします。休み時間も一緒に遊びます。

二年生からは、一週間にも及ぶ長期間の臨海学校を体験します。まさに家族のような生活です。それだけ子どもたちと密着した本音の毎日を送っているからこそ、子どもたちとのコミュニケーションに対して、関心も高かったのかもしれない。

私は、お母さんも「個性尊重」が大切だと思っています。

鑄型いがたにはまったマニユアルではなく、いろいろな個性を持ったお母さん一人ひとりが「世界であなただけの、ありのままのあなたが輝く子育て論」をつくることで、あなたがあなたらしくいられる喜びを感じられる。

そして、そのことは、子どものイキイキとした笑顔や明るい毎日につながると、私は思っています。

そのようなことから、私は昨年から「学校の先生」という枠を超えて、親子コミユニケーションセミナーを開催し、子どもたちへの言葉かけのヒントや心の持ち方についてのヒントをご提案することに挑戦しています。

おかげさまで、昨年は五月末から一〇月末までの半年間で一〇〇名を超える方にご参加いただきました。本当にありがたいことです。

そんな取り組みを続けているうち、本書出版の機会をいただくことになりました。この機会を与えられたことに心から感謝し、私がこれまで学び、経験してきたことのすべてをご提供して、「世界であなただけの、あなたらしさが輝く子育て論」をつくるお手伝いをさせていただきたいと思えます。

ただでさえ忙しいお母さん方です。それでも、本書を手を取ってくださいる熱心なあなたなら、必ず、あなたらしいキラキラ輝くハッピーな生活が実現できます。

「ママの子どもでよかった！」

と言われ、充実した気持ちを感じているご自分の姿を想像しつつ、笑顔で読んでいただけたら幸いです。

二〇一三年九月吉日

むさしの学園小学校教諭 青木洋介

はじめに

001

第1章

「ママ、ありがとうー!」と
子どもが言い出す10の言葉

01 「いま、いいかな?」
尊重されている自分を感じ、自信をつける

016

02 「そっか」
受け止めるだけで、気持ち軽くなる

020

03 「○○なんだね」
子どもに話を聞いている実感を持たせる

024

04 「どう思った?」
本当の気持ちや感情を引き出す

029

05 「それは○○だね!」
子どもの素直さを育てる

034

06 「ほかにもある?」
この一言で隠された事情が明るみに

039

第2章

「ママはわかってくれない!」と
子どもが感じる9の言葉

- 07 「助かったよ。ありがとう」
何でも褒めればいいわけではない
044
- 08 「ママの思ったことを言ってもいい?」
押しつけがましさをなくすために
049
- 09 「ママはこう思うよ」
語る主語を「あなた」から「私」に
053
- 10 「これからどうしたいと思う?」
会話に「目的」がないから迷路に入り込む
058
- 01 「なんでやったの?」
子どもは「責任追及」だと感じる
064
- 02 「早く!」
親が一番よくわかっている危険な一言
067
- 03 「また?」
自信を喪失させる暴力的な言葉
072
- 04 「何度言ったらわかるの!」
言う前に少し立ち止まって!
076
- 05 「いい加減にきなさい!」
どうすればいいのか、具体的に教えて
079
- 06 「もう○年生だよね?」
「素直な気持ち」を伝える
082

第3章

大人のプレッシャーから
子どもを守る7の言葉

07 「今日だけだよ」
ルールを再確認する機会かも

085

08 「パパったら、まったく！」
他人は変えられない。ならば自分を変える

090

09 「〜しないようにね」
逆にその状況を呼び寄せるだけ

094

01 「……」
言葉を捨て、目と手で存在を認める

100

02 「嫌なことがあったようね」
気持ちいを代弁してあげると早く落ち着く

104

04 「オレの子だからな！」
ママの失敗談が救いになることも

116

03 「何でも遅いのよ！」
判決を下すとかなかなか覆せない

110

06 「こんなこともできるんだ」
新しい視点から、子どもを見直す

127

05 「怒ってるからね」
怒りを投げつける前に予告する

123

07 「そういうこともあるよ」
何から何まで親と同じではない

135

第4章

「ママ、学校楽しいよー!」と 子どもに言われるための8の言葉

01 「できるようになったね」
比較するのはわが子の過去だけ

140

02 「一緒にやろっか?」
忘れ物で自信を失わせるほうが怖い

146

03 「しっかり聴くよ」
子どもの話を聴いているか?

151

04 「あなたのための質問になっていませんか?」
子どもを救うための質問

156

05 「あの子と遊ぶのやめなさい」
友だち関係を見守ることも必要

161

06 「今度の先生は頼りないね」
不安や不満を口にしていないか?

165

07 「あなたはこう感じたんだね」
基準を押しつけていないか?

169

08 「今日もがんばってきたのね」
子どもは疲れないと思っていないか?

174

子どもが一番大切なのは母親 あなたが輝くための10の言葉

01 「いま、どんなことを感じていますか？」
たまには自分の気持ちと向き合う

180

02 「どうなったら満足できますか？」
子どもを通して、何を得たいのか

183

03 「子どもの頃の夢は何でしたか？」
夢を持てば、もっと前向きになれる

188

04 「自分自身を決めていますか？」
狭い範囲で考えていると、可能性の芽を摘む

192

05 「自分を責めていませんか？」
気持ちを早く切り替えたほうがうまくいく

196

06 「あなたにとつてのストレスは何ですか？」
何にストレスを感じているのかを知る

200

07 「二人の時間に罪悪感を持っていませんか？」
子どもの親離れ、親の子離れの練習

205

08 「マネしたいのは誰ですか？」
参考になることがたくさんある

209

09 「たまには爆発しましょう」
爆発する方法さえ間違わなければ

213

10 「自分についてインタビューしましょう」
他人からのフィードバックの大切さ

218

おわりに 私からあなたへ最後のお願い

01 「子どもの笑顔は、あなたの笑顔から」
子どもはお母さんの幸せを望んでいる

224

カバーデザイン◎岡孝治

編集協力◎エディット・セブン

本文デザイン◎ムーブ（新田由起子、徳永裕美）

第1章

「ママ、ありがとう!」と
子どもが言い出す10の言葉

「いま、いいかな?」
尊重されている自分を感じ、自信をつける



●会話にも「合図」があるといいですね

私は子どもに呼びかけるときは「敬称」をつけて呼んでいます。授業中のようなオフィシャルな場であれば、男女とも「さん」づけが普通です。

休み時間などのくだけた時間であれば、「くん」や「ちゃん」で呼ぶことも多いですが、呼び捨てにすることは滅多にありません。

そんな私もかつては、子どもを呼び捨てにすることが親しい関係の象徴のように思っていました。しかし、いろいろな経験を積んでいくうち、先生だから、生徒だからと役割論を語る前に、一人の「人間対人間」の関係だと思ふようになりました。相手に配慮し、尊重することは大事なのではないかと思ふようになり、いまではそれでよかったと思っています。

とはいえ、あなたが家で子どもを呼ぶときに、毎度、敬称をつけてあらたまつて、
というのも不自然です。そこで、私は会話のはじめの合図として、

「いま、いいかな?」

という一言をご提案します。この言葉は、子どもを会話モードに変える合図です。
本格的な話をする前に一声かけることは、相手への配慮です。

公園でキャッチボールを始めるとします。そんなときは、

「いくよ!」

と声をかけるなり、アイコンタクトなりで、意思の疎通をはかってから始めます
よね? 会話も同じではないでしょうか?

ちなみに、私は話が深刻であればあるほど、手のひらを肩にやさしく置いてから、

「○○くん(ちゃん)、いま、いいかな?」

と言うようにしています。

名前を呼ぶことで、ほかの誰でもない「あなた」と話をしようとしているよ、と
いうことをはつきりさせます。そして文字どおり「手当て」をしてから話をします。

手のひらの温もりは、子どもの心を文字どおり温かくすることに役立ちます。

●いきなり「本音」が聞けなくて当たり前なのです

ここで、私が三年生から四年生まで受け持った優一くんのお話をご紹介します。

優一くんはその名のとおり、とても優しい男の子でした。相手に気を遣^{つか}うあまり、トラブルが起きたとき、本当のことを言えませんでした。ほかの子と言い分が違^{ちが}うこともありましたが、だんまりを決め込んでしまうこともありましたが。

小さい頃から、大人の様子をうかがってきたのかもしれない。なかなか本音を聞かせてもらえないな、と思っていました。大ごとになるほどではないのですが、優一くんの関係するトラブルは、週に何度かある状態でした。

優一くんは「トラブル」という方法で、困った状態を発信していたのでしよう。

私は、優一くんとの日常的な会話を増やすことから、じっくり関わることに決めました。話を聞くとときも、「呼び出す」のではなく、私のほうからそっと近づいて、肩に手を置き、

「優一くん、ちょっといま、いいかな？」

と合図を送ります。

いきなり本音が聞けなくて当たり前なのです。それでも「ゆっくり、ゆっくり」と、自分に言い聞かせながら関わりました。

ありがたいことに（!）トラブルはたくさん起きます。そんな子どもの起こす出来事というのはすべて、関心を向けてほしいことのアピールだと言っても言い過ぎではないように私は思っています。

私より、話を聞き出すことの上手な先生、遊びをたくさん知っている先生、おもしろいことをできる先生はたくさんいるでしょう。

しかし、何かのご縁でお預かりしているかけがえのない優一くんなのです。上手い下手ではなく、真摯しんしに、じっくり関わることそのものが一番大切なのではないか、そんなことを私は学ばせてもらいました。

「いま、いいかな?」

この一言をかける心遣いが積み重なると、子どもは自分が尊重されていることを感じ、自信をつけていくようになっていきます。

ぜひあなたも、会話のはじめに、この一言を使ってみてください。