

親教育プログラムのねらいと実際

田中 優（大阪）

要旨

キーワード：

〔サブタイトル〕

親業訓練講座 (Parent Effectiveness Training) と SMILE (Seminar of Mather (Father) child Interaction with Love and Encouragement) の比較

1. 研究の目的と方法

戦後、日本は急速な民主化と高度経済成長を経験した。これらは、家庭をとりまく文化や生活様式や近隣環境に大きな変化をもたらした。家族の形態は、大家族制から、核家族制へと変化し、民主的な文化のなかで育つので子ども達は親を対等の人間とみる傾向が強まりつつある。こういった、外的な変化にもかかわらず、親は自分が育てられた育児法を踏襲することが多い。それゆえ育児の方法が時代に合わない場合が出てくる。したがって、親を援助するための親教育が必要になる。ここでは、こうした問題意識を持って開発された代表的な以下の2つの親教育のプログラムについて比較し、そのねらいや意義について考察をすすめることにしたい。

(1) PET (Parent Effectiveness Training)

(2) SMILE (Seminar of Mother (Father) child Interaction with Love and Encouragement)

2つのプログラムが生まれるのに重要な影響を与えたアメリカの親教育について簡単にふれておく。アメリカにおける親教育グループは、1815年まで遡ることができる。当時は母親が育児の心配を話し合ったり、倫理、宗教面の発達を促進したりする目的で開かれていた^(注1)。

まず、今世紀の前半アメリカへの移民が新しい土地へ適応するためのプログラムがジェーン・アダムズ (Addams, J) によって開発された。彼女のプログラムは主として家庭生活に焦点を合わせたものだった^(注2)。またアーノルド・ゲゼル (Gesell, A) とその協力者達の本は、子どもの発達は何の様なものであるかを親が理解する助けとなった^(注3)。ベンジャミン・スポック (Spock, B) と彼の著書は親教育の中で重要な位置をしめる^(注4)。何百万の母親達にとって乳児と幼児の養育に関する彼の著書は今なおバイブルとなっている。ルドルフ・ドライカース (Dreikurs, R) は近隣の親同志のディスカッション・グループを組織していた^(注5)。こういったさまざまな親教育の理論から、各種親教育プログラムが作成された。そのうち、現在よく知られ

ているプログラムには次のようなものがある^(注6)。

1. Haim Ginott の親教育プログラム
2. 行動科学的親訓練
3. P E T
4. ドライカースの親学習グループ
5. STEP (Systematic Training for Effective Parenting)
6. 交流分析的親教育

児童教育学研究室では、母親教室を開設し、さまざまな親教育の効果について考察してきた。その結果、子どもが自由で幸福に生きられるようになるには、親の自己認識と、自己受容が非常に大切だという結論に達した。このことは、親は、時には、今までの自分の態度を根本的にかえることを要求される。つまり、「問題の子どもというのは決していない。あるのは問題の親ばかりだ^(注8)。」というニール (Neill, A, S) の指摘のように、子どもの問題行動の背景には親の問題があり、親が態度を改める必要がある場合が多いのである。しかも、親の態度の変化は単なる意識のレベルでの考え方の変化だけでなく、情緒的開放を通しての自己受容にまで至るのでなくてはならない。こうした奥深い心理的開放がもたらされる時、親は真の自分がみえてくる。そして、自分がさまざまな欠点や短所を持っていても、それらを気持ちの余裕を持ってみつめることができる。ところが、ある程度の自己開放がないままに自分の性格や行動の問題点に気づかされると、しばしば、親はそれらを見つめることから逃避してしまう。そして、多くの場合、問題の原因を自分以外のところ、とりわけ子どもに求める。こうなると子どもの持つたくましい自発性や内から伸びる可能性が見えなくなる。自発的な子どもを育てることができる親になるための親教育は親の側の内面的な変化、とくに自己受容を目的にしなくてはならない。いいかえれば、書物や講演といった知的なアプローチだけでは不十分である。以上が先行研究から得られた仮説である^(注8)。

本稿での2つのプログラムの比較検討の目的は以上に述べた親の内面的な成長という観点から見たとき、それぞれにどのような意義や利点があるか、又、それぞれ実際にコースを進めるにあたって、どのような点に留意すべきかなどを検討することにある。簡単な実証研究も行った。これらをふまえて、親教育プログラムの今後の課題や望ましい発展の方向を考える。比較する視点は以下の3つである。

- (1) 歴史と現状
- (2) 問題 (Problem) あるいは課題 (Task) のとらえ方
- (3) 親と子のコミュニケーション

という観点から比較考察する。

2. 歴史と現状

1) 来談者中心療法の理論の応用と P E T (Parent Effectiveness Training)

「人間の相互作用は訓練によって改善することができ、それを促進する条件は良い人間関係の

要である共感、誠実さ、配慮といったものに基づく^(注9)」という考えが、1960年代に、クライエント中心の心理療法の研究の中から出てきた。クライエント中心療法の専門家達は、この促進条件によって人間関係の機能を向上させようと、これを「技術」として訓練するプログラムを作成した。そして、当時の精神衛生の人材不足を補うために、専門家および一般人のヘルパーを訓練しはじめたのである。その後、このプログラムは集団にも有効であることが知られ、家族にも適用されるようになった。PETはこの家族に適応されたプログラムの一つといえる。

PETは、アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン (Gordon, T) によって創案された。ゴードンは、心理的に問題を持つこどもの面接をしているうちに、問題は子どもやその親自身にあるのではなく、親子関係にあるという結論に達した。そしてカウンセリング技法を親に伝えることで、親と子どもがよい人間関係を結ぶことを目標とするプログラムを作った^(注10)。

1962年には、PETの第1回のクラスが、カリフォルニア州パサディナで開催され、以来、活動は全米に広がり、訓練を受けた人の数も25万人を越えている^(注11)。

日本では、1970年にテキストが近藤千恵によって『親業』と題して翻訳出版された。講座は、「親業訓練講座」と名付けられ1979年に第1回が開講された^(注12)。現在、インストラクター400人以上、一般受講者は2万5千人以上になっている。

『子どもに愛が伝わってますか?』(近藤千恵著)『親業ケースブック』(近藤千恵監修 親業訓練協会編)等のPET関係の書物が出版されている。

2) アドラー派親教育の歴史とSMILE

SMILEはアドラー心理学に基づいて制作されたプログラムである^(注13)。アドラー派による親教育の歴史は長い。アドラー心理学の創始者、アルフレッド・アドラー (Adler, A) は子どもの学校教育や養育に関心があり、*Education of Children* (1930) などの著書も著している。アドラーは、第一次世界大戦後の1919年、ウィーンに児童相談所 (Erziehungsberatungsstellen) を設立した^(注14)。この児童相談所は、教師、ソーシャルワーカー、医者、その他の専門家のための訓練機関でもあった。アドラーは専門家の集団の前で彼のカウンセリングを披露した。これは画期的な教授方法であった^(注15)。

1922年までにウィーンに22カ所、加えてヨーロッパ中に20の児童相談所が開設されていた。しかし、第二次世界大戦の影響で、相談所は閉鎖されてしまった^(注16)。その後、アドラーはナチスからのがれて、アメリカ合衆国にわたり、ニューヨークで活動を開始した。

その後、アドラーの弟子であり、ウィーンの児童相談所での協力者であったルドルフ・ドライカース (Dreikurs, R) は、アドラー心理学をアメリカに広めるのに尽力した。アメリカの非専門家層まで、アドラーの名前が知られるようになったのは、彼の功績である。1939年には、シカゴのアブラハム・リンカーン・センターで、カウンセリング・センターを創設した。また、子どもの養育に関する優れた著書も多い。そのうち、*Children: The Challenge* (Dreikurs, R. & Soltz, V. 1967) は、*Study Group Leader' Manual* (Soltz, V. 1967) と合わせて、アドラー派の親教育や研究グループのよりどころとなった。ドライカースは子どもの社会性の育成や、親子間の平等への要求に関心があった。子どもの問題行動は、その子が勇気を失い、誤った人生目標を追及しているためだと彼は考えた。子どもを勇気づけることによって、子どもを健全な人間に育成するのが養育の目標であった。彼にとって、健全な人間とは、自分自身が重要な人間だという自信を獲得するために、建設的な手段をもちいる人間である。彼は、また、家族のなかでの民主主義を重視した。彼は、家族会 (Family Council) という概念を提唱した。これは、家庭の中に、相互の尊敬と関心と信頼に満ちた雰囲気を作り出すための手段の一つであった。ドライカースは、彼の著

書と先にのべたリーダー・マニュアルがあれば、ほとんどの親達は親の学習グループを自主的に組織できると考えていた。また、グループのリーダーは、講演するのではなく良いディスカッションを促進し、必要な質問をし、話題を方向づけるのである (注17)

ドライカースの共同研究者であったドン・ディンクマイヤー (Dinkmeyer, D) は 1976 年に、アドラー心理学理論にもとづく包括的で、系統的な親教育プログラムを創案した。これがSTEP (Systematic Training for Effective Parenting) である。このプログラムの中には、ドライカースの影響が明白にみうけられる。また、トマス・ゴードンのアイデアもいくらかとり入れられている (注18)。

SMILE は、1987 年に野田俊作らによって開発された。主として親の子どもに対する対応の仕方について、プログラム化したものである。日本とアメリカの社会的背景の違いにも考慮がはらわれている。STEP が民主主義という政治的な概念を重視するのに対し、横の人間関係という人間関係の概念が重視されている。また、STEP が家族全員を一緒に考える傾向があるのに対して、SMILE では参加者と子どもの個別の交流場面について主に考えられている。SMILE はまだ新しいので、PET と比較すると普及率は低いですが、着実にリーダー数と受講者の数は増えているようである。

PET も SMILE も心理学の臨床現場の理論から生まれたことが共通している。また、専門家が中心というよりも、訓練を受けた一般の親たちが中心になっている運動であることも共通している。

3. 問題 (problem) あるいは課題 (task) のとらえ方

PET と SMILE では、問題あるいは課題のとらえかたがちがう。PET では「子どもが問題所有」－「親が問題所有」 SMILE では「子どもの課題」－「親の課題」というように問題や課題を分けるところは似ている。しかし、分ける基準が違うのである。

1) PET における問題所有の概念行動の四角型と受容領域、非受容領域

子どもの行動 (言葉、表情、身振りも含む) のすべてを、図 1 のような四角形に入れて考える。この四角形を行動の四角形と呼ぶ。次に図 2 のように、親からみて、受け入れられる子どもの

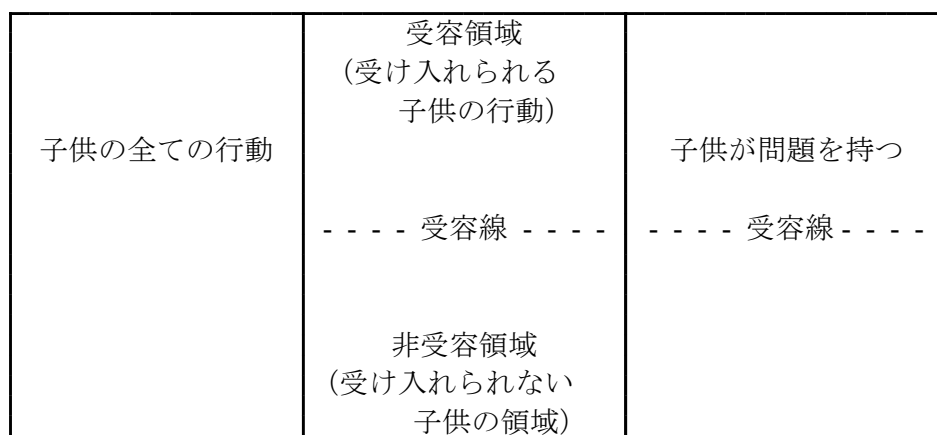


図 1

図 2

図 3

行動（受容領域）受け入れられない子どもの行動（非受容領域）とに分ける。この2分する線を受容線と呼ぶ。この受容線の位置はこどもの年齢、性別、そのときの状況、親自身の体調、立場、性格などにより変化する。

図2の2つの領域について、だれが問題を所有しているか（だれが欲求不満や非受容の内的感情を感じているか）の視点から整理したものが図3である。非受容領域は親が子の行動で悩まされている。つまり、「親が問題を持つ」になる。受容領域は、親は受容しており、子だけが悩んでいる。つまり、「子が問題を持つ」場合と両者とも不満がない「問題なし」の2領域にわかれる。全部で3領域に分かれる。つまり、問題所有の区別は、子どもと親それぞれの感情が基準となっているのである。ゴードンの言葉を引用すると、「自分の中に問題を所有しているとわかる一番の手掛かりは、自分の中に欲求不満、反発、拒絶等の感情が生まれはじめた時、非受容の内的感情に気づき始めたときである^(注19)。」

それゆえ、PETで問題が解決するというのは、子どもと親の双方の中に欲求不満や非受容の内的感情がなくなった時である。感情的なこじれのない円満な親子関係を築くことが問題の解決目標となるのである。

2) SMILEにおける課題の分離の概念

SMILEは「子どもの課題」「親の課題」「共同の課題」というように課題を分ける。その基準となるのは、「だれが最終的に責任をとる問題なのか？」ということである。責任とは、「その課題が、だれの仕事であるか」ということである。

a. 子どもの課題（行為の結果が子ども自身にふりかかり、親にはふりかからない）

例) 学校へ遅刻する、勉強しない、友達と仲良くできない、自分の部屋を片づけない、兄弟ゲンカなど

b. 親の課題（行為の結果が親だけにふりかかり、子どもにはふりかからない）

例) 夫婦げんか、夫婦だけの時間を持ちたい、仕事が忙しい、親の交遊

c. 共同の課題（行為の結果が親と子の両方にふりかかる）

例) 兄弟げんかで家の家具がこわれそうだ共同の課題は、自動的に発生するのではなく、子どもか親のどちらか一方が、共同の課題にして欲しいと口にだしてたのむべきであり、相互が共同の課題にすることを承諾した時に成立する。そして、いったん共同の課題にしたら、親子で一緒に解決をめざす。

PETでは、問題について、子どもと親の両者がどのように感じるかという視点から、問題を分類するのに対し、SMILEでは、責任という観点から課題を分類する。個人が責任をもって課題に取り組むことが問題の解決目標である。そのため、親は子どもを絶えず勇気づける。

PETでは、親子関係における感情的な部分に焦点をあてて、問題をとらえ、感情的なしこりをなくす方向に解決の目標を定める。それに対してSMILEでは、「これはだれの課題か？」という問いによって、責任の所在をはっきりさせ、子どもだけで、親だけで、あるいは一緒に課題を解決する。PETが親子の感情関係を重視するとすれば、SMILEは課題とそれに対する個人の責任を重視する。

4. 親と子のコミュニケーションのありかたについての比較

2. 子どもが問題 (Problem) や (Task) に直面し、それを親が援助する場合

a. PET における子どもが問題を所有したときの親子のコミュニケーション

PET では、「能動的な聞き方」(active listening) を使用する。親はこの技法を用いて、子どもの心を開き、よいコミュニケーションをきずき、子どもが、自分で解決方法を見出すのを援助する、子どもから発せられる記号 (言葉、声の調子、顔の表情、ボディランゲージ) を親が受取り、解読し、子どもがそのときに感じている気持ちを推測してフィード・バックする。親が子どもの感情をフィードバックすることで、子どもは親による受容を感じ、気持ちの余裕を持って、問題を自分の問題としてはっきりとらえるようになる。具体例を示すと、8才の子どもが学校から帰ってくるなり次のように言った。

子「おかあちゃん、私、腰いたい。」

母「そう、腰痛いの。」

子「そうやねん。なわとびしてて、それで腰痛いねん。だけど二重飛びでけへんかった。」

母「くやしかったでしょうね。」

子「くやしかった。みんなできたのに。」

母「よっぽどくやしかったんだね……」

子「うん、外へでて練習してくる^(注20)。」

能動的な聞き方は、ロジャーズのカウンセリング技法を踏襲したものである^(注21)。親は問題を所有している子どもに対してカウンセラーの役割を果すのである。

「親は (中略) 子どもが感じているそのままをしっかりと『受容』してやるべきことを学ばなければならない。」のである。この時、子どもの側で何が起こるのか^(注22)。ゴードンの言葉から引用しよう。

「人間は、相手を心から受容する気持ちになり、そのことを相手に伝えることができれば、相手をしっかりと助けることができる。自分との関係のなかで、相手が成長し、建設的な変化をとげ、問題解決能力を身につけ、精神的にも健康となり、創造的で持っている可能性を最大限発揮することができる^(注23)。」

大切なのは、能動的聞き方が親にも影響を与えることだ。再びゴードンの言葉を引用すると、「能動的な聞き方を実行する人になにがおこるか。『相手』の世界観で世界をながめる時は、聞き手としてのあなたの意見や態度が変えられる危険を犯すことになる^(注24)。」つまり、能動的聞き方は、親子関係での親と子ども両者の態度に変更あるいは成長をせまるのである。

b. SMILE における子どもの課題の場合の親子のコミュニケーション

子どもの課題が問題であるとき、親は「聞き上手」「勇気づけ」「自然の結末」「社会的結末」「話し合いによる結末」といった技法を組み合わせる。

(1) 「聞き上手」とは、子どもの話しに耳を傾け、子どもの考えを親が理解しようとする態度を身につけることである。次のようなコツがある。

1. あいずちをうつ。
2. 相手の言葉をくり返す。
3. 子どもがだまってしまったら水を向ける。

4. 相手の話は最後まで聴く。
5. 子どもの気持ちを口に出して言う。
6. 親の気持ちを言う。
7. 子どもとの視線や距離について工夫する。
8. 声の調子や顔の表情に気をつける。

(2)「勇気づけ」は、子どもの行動がよい意図に、もとづいて行われたときには、結果の善し悪しに関係なく、そのプロセスに正の注目を与えることである。正の注目とは、「ありがとう」「助かったわ」というような褒め言葉や関心を示すことである。

例1. 子ども「試験で百点とったんだよ。」

親「とっても気持ちがいいわ。」

例2. 子ども「ピアノの発表会まちがったでしょ。」

親「難しい曲をひくようになったのね。全体がとてもよくまとまっていたわよ。」

勇気づけの原理は、4つにまとめられる。

1. 結果でなく姿勢や努力をみとめる。
2. 過去でなく未来に目をむける。
3. 圧力をかけるのではなく支えともに歩む。
4. 対等の友人として言葉をかける。

その効果は、次のようである。

1. 子どもが自分を好きになる。
2. 自分には問題解決能力があるのだと信じられるようになる。
3. 親のことを信頼してくれるようになる。

(3)「自然の結末」と「社会的な結末」と「結末についての話し合い」

雨が降りそうなのに傘をもたないで、遊びに行った子どもがずぶぬれになって帰ってきた。傘を持って行かなかったためだ。「自然の結末」を体験したのである。このときに、「傘をもっていくとどうなると思う？」と尋ねて、子どもに自然の結末を予測させるようにするのが、自然の結末についての話し合いである。こうして、子どもは自分の行為の自然の結末について学び、自分の行為についての判断力と責任感を持つようになる。

子どもが学校の校則に違反する服装で、学校へ行き、先生に叱られるのは、「社会的結末」の体験である。この時に、「その服装で学校へいったらどうなると思う？」と尋ねてみて予測させるのが、社会的な結末についての話し合いである。こうして、子どもは自分の行為の社会的な結末について学び、自分の行為が社会のきまりにたいしてどのような結果になるかを判断し、責任感をもつようになる。

もっとも結末を体験することが自分や他人に回復不可能な結果となるときには、結末を体験できない。たとえば、「道路に飛びだして、車にひかれれば、車のこわさがわかるだろう」とはいえない。こんなときは、子どもがその行為にいたる前に話しあってその行為の結末を予測させるのが賢明である。

PET では、子どもが問題を所有すると、親は、能動的聞き方によって子どもの問題解決能力の発揮をうながす。このとき、親は援助関係を作り出すカウンセラーの役割をはたすのである。能

動的な聞き方では、親に子どもの感情を推測し、正確に子どもにフィードバックすることを要求される。また、子どもの感情をありのままに感じることは、子どもの世界観で世界をながめることである。親は自分が変化することを迫られる。それに対して、SMILEでは、子どもの課題である場合、親は子どもが失敗を恐れず、みずから経験するように絶えず勇気づけ、その課題を自分で責任をもって行い、失敗や成功の体験の中から学んでいくように配慮する。親はこの場合、子どもを絶えず勇気づけ、ともに解決方法を考える、子どもと対等なパートナーの役割をはたす。親は、課題の解決方法を先回りして教えたり、現実には子どもが体験するまで待てず、子どもが変わって課題をやってしまいがちである。それゆえ、親にとって、このパートナーの態度は、いままでの態度の変更をせまるものである。子どもを一人の人間として尊敬し、放任するのではなく、子どもが経験から学ぶように配慮するのである。

PETを人間関係指向とすれば、SMILEは現実の課題解決指向といえるだろう。

2) 親が自分の欲求や頼みを子どもに伝える場合のコミュニケーション

a. PETにおける親が自分の要求や頼みを子どもに伝える場合のコミュニケーション

PETでは、私メッセージ(I-message)を使用する。この技法は、子どもを評価したり判断したりせず、親が自分の感情や考え方を表現して行く手段である。「私は～」で始まるメッセージである。

「私メッセージ」で表現すると、子どもは耳を傾けやすくなり、親を助けようという気になりやすい。つまり、子どもが自分の責任で自分の行動を変える気持ちになる。子どものどの行動が親を苦しめているかを子どもが納得しやすくするためには、次の3つの要素が必要である。

1. 子どものどんな行動が問題なのか。(行動)
2. その行動が親にどんな影響をあたえているか(影響)
3. その影響について親がどう感じるか。(感情)

この3つがそろっている、私メッセージを「3部構成の私メッセージ」と呼ぶ。

例. 「車のなかであなた達が大きな声をだしていると(行動)気が散って、運転に集中できないし、事故に会う(影響)のではないかと落ち着かないわ(感情)。」

実際には、親が私メッセージによって子どもの要求を拒否すると、子どもが問題をかかえるので、このときは能動的な聴き方を併用する。

例. 母「ブロック散らかっているから、歩くのじゃまになって困るわー。」

子「またあとで遊ぶからいいの。」

母「あとで遊ぶつもりなんだね。」

子「うん、そう。」(ミニ・カーを並べて遊んでいる)

母「だけどママは困るんだけどなあー。」

子「じゃまになる？」

母「そうよ。今も踏んでしまって痛かったわー。」

子「痛かったの？そうごめんね。それだったらかたづけからね。ママも手伝ってよ。」

(いっしょにかたづける。子どもはミニカーで遊びだす。)^(注25)

私メッセージでは、親の感情が率直に表現される。この時、親はほんとの「今ここ」の気持ちをのべる必要にせまられる。ゴードンによれば、「正直な私メッセージを送る人は、『彼自身のそのまの姿』で他の人に自分を知られること」^(注26)になる。

この私メッセージの親子関係に及ぼす効果についてはどうだろう。「自分を透明にすると、子どもとの関係がより親密になるという大きなお返しがある。正直と開放性が親と子の親密さ（真の人と人との関係の）を育む。（中略）関係か『本当の』関係（二人の独立した個人が、お互いに自分のありのままの姿で相手に知ってもらおうとする関係）になっていく^(注27)。」のである。

私メッセージの活用は問題を解決するだけでなく、よい親子関係を生み出すことにもなる。

問題の解決で特徴的なのは、親と子どもがお互いの感情を示し合うようにコミュニケーションが行われることだろう。

「一度率直かつ、正直な相手の気持ちを聞かされれば、子どももおとなの要求について思いやることができる^(注28)。」というのがゴードンの仮説である。

問題解決は、相手に自分の感情を知らせることから始まる。こちらの気持ちを知った相手はこちらの感情を思いやって行動を変えるのである。

b. SMILEにおける親が自分の要求や依頼を子どもに伝える場合のコミュニケーション

SMILEでは、子どもに親の方から要求や頼みごとをする場合「お願い口調」や「事実と意見を分ける」や「相手を傷つけない頼み方」などの技法がおもに使われる。

(1) 「お願い口調」は、子どもにたいして、ふだん、親が命令口調で対応している時に使用できる。「居間をちらかすな！」というのと、「居間をちらかさないでくれる？」と頼まれるのでは、子どものうける印象はまったく違ってくる。命令口調でなく、「お願い口調」をつかうと子どもを感情的に傷つけずに親の要求が子どもに伝えられるのである。お願い口調をSMILEでは次ぎのように2種類紹介している。

疑問形：～してもらえる？～してくれる？

仮定形：もし～してもらえると、とつてもたすかるんだけど

(2) 意見ことば、事実ことば

親が子どもに話しかけている内容はいつも客観的事実にもとづいているとは限らない。しかし、親は自分の主観や意見を事実のように断定的に子どもにいうことがある。たとえば、息子が勉強しないのにいらいらしている母親は、「そんなに遊んでばかりいると大学にいけないよ。大学にいかないといい就職先などないよ。世間知らずは困るよ」と言ったとする。これは親の意見にすぎない。大学へいかななくても、その子にとっていい就職ができる可能性はある。決めつけられた子どもは感情的に傷つくかもしれない。ここで、「遊んでばかりだと、大学にいけないと思うよ。大学へいかないといい就職はないと思うんだけど」という方が正確な表現である。この方が、子どもは自分は一人前として扱われていると感じ、感情的に傷付けられない。親の伝えようとした内容はほとんど同じであるにもかかわらず、子どもの受けとり方はかわってくるのだ。意見言葉としてSMILEでは2種類紹介している

前置型意見言葉：これは私の意見にすぎないんだけど～

後置型意見言葉：～と思う～と感じる

～して欲しいと思う

(3) 主張的な頼み方

(1)(2)の技法を使うと子どもを傷付けずに子どもに親の要求をきいてもらいやすい。これをSMILEでは主張的な頼みかたという。プログラム中の例を引用する。

母：「のりこちゃん」

のり子：「なあに？」

母：「お母さん、お買い物で卵を買うのを忘れてきちゃったの、買ってきてくれないかな

？」

のり子：「エエッ、今テレビをみているからだめ」

母：「あなたがテレビを好きなことはわかっているわ。お母さんあなたたちに夕飯をだしてあげたいと思っているのよ。買いに行ってくれると助かるんだけど？」

のり子：「う～ん、丁度いいところなのに～」

母：「楽しんでいるところごめんなさい。でもいってきってくれると、とても嬉しいわ」

のり子：「しょうがないからいってきてあげる。今度から忘れないで買ってきてよ。お母さんあわてものなんだから。」

母：「ありがとうお母さんいい娘をもってしあわせよ^(注29)」

親の要求を子どもに伝える場合の、親子間のコミュニケーションは、PET と SMILE で一見すると似ている。親子関係がこじれたりしないで、親の考えを聞き、要求をみたすよう子どもは行動している。結果は似ているところがある。しかし、結果にいたる過程が違う。PET では、子どもが親の感情を思いやって行動を自分の責任で変えていくと考えている。だから、親は自分の感情を子どもに明らかにするだけで、子どもにどうして欲しいのかは直接言わない。SMILE では、子どもの感情を傷つけないよう注意しながら、子どもにやってほしい行為を依頼する。依頼は対等の友人に対する態度で行われる。子どもが依頼に対して NO をいう権利があることを親はいつも自覚しているべきだと SMILE では考えている。

3. 親の要求と子どもの要求が対立する場合の親と子どものコミュニケーション

具体例) 10 才と 8 才の 2 人のこどもを連れて、駅まで 30 分の道を歩いていると、途中で 2 人の子どもは「お母さんの隣り」と大げんかを始めた。

a. PET における親と子どもの要求が対立する場合のコミュニケーション

PET では、勝負な手法がつかわれる。これは、教育学者ジョン・デューイの問題解決 (problem solving) 法をもとにしたものである^(注30)

第1段階 問題を明確にする

母：道路が狭いので、3列で歩くのは危険だからやめたい。

子：2人とも、母親とならんであるきたい。

第2段階 考えられる解決策を出す

イ. どちらが、母親の横にならぶか、

ロ. 一列になる。

ハ. 母親を真ん中にして、前と後ろに子どもがならぶ。

第3段階 解決策を評価する

イ. 母親と並んであるけない子どもがつまんないというので、良くない。

ロ. 母親と少しでも近い方がいいというので、ハのほうがよい。

ハ. 良い。

第4段階 双方が納得する解決法に決める。

ハ. に決めた。

第5段階 解決策を実行に移す。

その場からすぐに実行にうつす。

第6段階 結果を評価する。

バスが時々通るので、一列になって良かった。道幅の広い、歩道のあるところでは、何も言わなくても三列になって歩いた^(注31)

b. SMILE における親と子どもの欲求が対立する場合の親と子どものコミュニケーション

SMILE では、まず、この課題は、「だれの課題か？」と問うことによって分離される。だから、親子の要求が対立する状況でも、解決すべき課題となるのである。この例の兄弟ケンカは、基本的には子どもの課題である。子どもがこの仕事を解決する責任がある。親は、子どもに注目、関心を与えないで先にいってしまうかもしれない。すると、子どもは、けんかをしていては、お母さんのそばにおれないことを学び、喧嘩をやめるだろう。SMILE では、「子どもの行動の目的は多くの場合、親の関心を引くこと」と考える。だから、子どもがこの場合のけんかのような不適切な行動をする時に親が関心を与えると、その行動が続くのである。それ故、親は子どものけんかに関心を与えないのである。関心を与えないとは、子どもを見守りはするが、怒ったり、なだめたりしないということである。あるいは、母親は、けんかをやめてついてくるか、向うの安全な、場所でけんかしてくれませんか？とお願い口調で頼むかもしれない。兄弟げんかは、子どもの課題だと親は意識しているので、命令したり、指示したりするのではなく、お願いするのである。このとき、複数の代替案を提示して子どもの責任で選んでもらうことも重要である。子どもから「おかあさんどうしたらいい？」と尋ねてきたら、その時は、共同の課題としてとりあげる。母親は「このままケンカを続けていて、車がきたらどうなると思う？」と尋ねてみる。すると、狭い道路でけんかするのはとても危険で、バスがくる道なら命にかかわることであることに子どもが気づく。子どもが自分たちの行動の不適切さに気がついたら、「どうすればいい？」と子どもと一緒に解決策を考える。

解決策がでたのち、親は、「だからこうしなさい」と命令するのではなく、最後の決断は子ども達が責任を持って選ぶように勇気づける。PET も SMILE も、親子が自分の解決方法を相手に押し付けるのではなくて、ともに考え、双方が納得できる結論に達する。複数の解決方法を出し合い、子ども達が自分で解決方法を選ぶのも共通している。

PET では、子ども達がけんかをし、母親が感情的な問題を所有すると、問題を解決しようとする。それに対して、SMILE では、けんかのような子どもの課題は、親が、解決する責任はないと考えている。だから、親はそのまま歩いていってしまうこともありうる。親が、子どもにして欲しい行為を伝える時にも、代替案を二つ以上出して、子どもに選んでもらうように親は配慮する。あくまでも、子どもの責任で課題を解決するのである。親は、子どもが口にして「一緒に解決して欲しい」と頼んで来た時はじめて課題の解決に協力する。

つまり、PET では、親と子どもの要求が対立したら親は問題の解決に乗り出すのに対して、SMILE では「これはだれの課題か？」と問うことによって親は対応を考えるのである。先に述べたように、PET における問題のとらえかたと SMILE における課題のとらえかたは違うので、親の子どもに対する対応は変わってくる。

5. 結論

以上の考察をもとに、両プログラムにおける「ねらい」「親に期待される役割」「親の心理的解

放あるいは態度の変化」「受講する親の問題意識とそれぞれの利点」「これからの課題」について整理してみよう。

1) プログラムのねらい

PET のねらいは、親子間の感情の問題を解決することに焦点が当てられている。親が子どもとの間にカウンセリング技術に基づく援助的人間関係を結ぶと、子どもは自分の問題を余裕をもってみつめ、整理し、みずから解決していくと考えられている。

SMILE のねらいは、子どもが、自分の課題を責任をもってやり遂げるのを援助するための技法と態度を親が学ぶことである。子どもが無責任な行動をするのは、勇気を失っていたり、適切な方法を知らないからと考えられている。だから、子どもを勇気づけたり、子どもが積極的に経験し、現実から適切な行動を学ぶよう援助する。

PET は親子の間の感情的な問題（Problem）の解決や人間関係の向上の役割を果たすことが主な目標となる。それに対して、SMILE では、課題（Task）に対する個人の責任の意識化とその解決への援助が重視される。

2) 親に期待される役割

PET では、子どもに対して、親はカウンセラーの役割を果たすことを求められる。カウンセリングの技術を学び、親子関係に活用できるよう訓練されるわけである。これは、親にとって自身の変化を要求されることでもある。カウンセラーの役割を引き受けるとき、親は子どもとの関係のなかで自己一致の態度で対応することを望まれるからである。自己一致とは、ロジャーズの言葉を引用すると、「私の経験している感情や態度が、この態度についての私の意識と一致している^(注32)」ことである。つまり、親は子どもに対して自分の感情を偽らず、ありのままの自分の姿をみせることになるのである。このことは伝統的な親の権威にとらわれているために、親らしくなければならぬとか、子どもの前では、感情的に取り乱してはいけないとか思いやすい親にとって、かなりの決断を要する態度であろう。しかし、親が、ありのままの自分を受け入れ、これを子どもの前に提示することは、子どもを援助するのに必要な条件である。ロジャーズは次のように述べている、「もし、ある一定の関係において、私自信がかなり一致（congruent）しているならば、そして、またその関係にとって必要ないかなる感情でも、それを自分にも他人にも隠さないならば、その関係は助力的なものである^(注33)。」

これに対して、SMILE では、対等のパートナーとして親は子どもを勇気づけ援助することを期待される。子どもと接する親は、子どもと対等で協力する友人として振る舞うことを期待される。子どもに対して命令や指示をしたり、支配的な態度をとらないのである。アドラーの言葉を引用すると、「家族の中には、支配などというものがあるわけではないし、どんな場合でも不平等だという感じは避けられるべきである^(注34)。」

パートナーとしての親は、子どもに対して罰や批判を加えることがない。親は、子どもが失敗した時にも勇気づけ、次回はどううまくいくよう適切な方法を一緒に考える。子どもが、現実から学びやすいように配慮するのである。今まで「この子は親が指示したり、命令しないとすぐまちがってしまう。」とあって、「～しなさい」、「～はいけません」と言い続けてきたり、子どもが失敗した時に批判し、罰していた親が、その態度の変更をせまられるのである。

3) 親の心理的解放あるいは態度の変化

PET では、受講する親は自己一致の状態でも子どもに対応するよう期待される。しかし、これは検討を要する大きな課題であろう。PET では、親の自己一致の度合いに応じて技法の有効性が決まるからである。親の心理的解放がどれだけなされるかということがカギであろう。自己不一致の状態、つまり、自分の感情が素直に受容できない状態では、せっかく学んだ技法も十分には効果があがらない。参加者が自己一致の状態になれるには、インストラクターが、自己一致の態度で受講する親に接し、彼等を受容していることが必要であろう。インストラクターの役割がたいへん重要になってくる。インストラクターによる参加者の受容と、インストラクターの自己一致の態度が、親の自己一致をうながすと考えられる。PETは子どもを援助して、子どもに変化をもたらす前に、インストラクターによって、親の態度の改善を助長するのである。いかにいえば、PETのプロセスそのものが受講者にとって、ひとつの自己解放のためのカウンセリングの効果をあげるときに、本来のねらいも達成される。それだけに、親が自分が変わろうとすることへの抵抗をなくし、インストラクター自身が自己一致の状態で講座をすすめることが重要である。

SMILEを受講する親も、最初は子どもに頭ごなしに指示したり、命令したりしていることが多い。しかし、自分がSMILEで学んだことを家庭で実験してみた時に、今までのやりかたより効果があることに気づくと、SMILEのやり方に変えていく。また、受講者同士のディスカッション中で、他の受講者（SMILEではメンバーと呼ぶ）の成功体験を聞いたり、リーダーや他のメンバーに勇気づけられることによって、学んだことを実践していく意欲がでてくると予想されている。このメンバー同志がお互いに良い刺激を与え合うところはSMILEの長所である。リーダーは、メンバーから、積極的な発言がでる良い雰囲気になるようメンバー同士の問題の共通点を指摘したり、ひとりのメンバーの問題を全員で考えるよう提案したりする。この受講者同士の対等な関係でのディスカッションは、親が対等な人間関係のあり方を学ぶ場にもなっていると思われる。また、子どもは、SMILEのやり方で対応されると親を自分を援助してくれる対等のパートナーと見なすようになる。そうした子どもの態度の変化の影響を受けて親も変化していくと思われる。

4) 受講する親の問題意識と両プログラムの利点

PET では、子どもに対して、親がカウンセラーの役割をはたすことを期待する。親が心理的な解放を経験することによって、カウンセラーの役割をはたすために必要な親の自己一致の態度が身につくと思われる。親は、子どもを上手に導きたいという願いをいできてPETに参加する。しかしながら、実際は、親自身が自分を変えていくよう援助されるといってもよい。子どもを受容するには、親がありのままの自分を受け入れることが大切なのである。だから、自分のことが、受け入れられないとか、自分の感情が不自然だと感じていて、自分を変える決心のある親はPETを受講すると効果があがると思われる。つまり、子どもと接する時、感情的な苦しみを感じている親で、もっと子どもと真実の関係になりたいと思っている親に最も有効だと思われる。

一方、SMILEでは、親の支配的な態度に対して、子どもが反抗するとか、子どものことにかかわり過ぎていて疲れるとか、親と話す子どもがしょげかえってしまうといった場合、つまり具体的なかかわり方を学びたい場合によいと思われる。親は、対等のパートナーとしての態度を学ぶので、子どもの反発を買うことが少なくなる。また、子どもの課題に口出ししなくなり、余分なことをしなくなり、楽になる。子どもを勇気づけるようになり、子どもの勇気をくじくことが減ると思われる。つまり、自分の子どもに対する対応の仕方がわからない、もっと子どもとうまくつきあえるにはどうしたらよいか？と悩んでいる親に有効であると思われる。ただし、その場合、親が子どもとの間に、あるいは自分自身に感情的な問題があるかどうかの問題になる。も

しそうした問題がほとんどないならば、SMILE で学んだ技法はおそらく大きな効果を上げるだろう。しかし、みづからも気がつかないような、あるいは無意識的に気がつくことに抵抗しているような場合は、われわれの先行研究でも明らかなように、それらの技法は十分に生かされないだろう。スは、長続きしないだろう。

しかしながら、そうした自身の内面への洞察にもっとも強く抵抗を示す人は、PET への参加にもためらいを感じるだろう。参加してもわずか8回、計24時間の講座では、十分な自己解放まで至らないであろう。従ってそういう親は具体的な課題の解決に焦点を合わせる SMILE の方が、かえってとっつきやすいと考えられる。そして、SMILE を受講する中で、少しずつ抵抗がうすれ、それから PET に参加することでより効果があるというケースも十分にあり得る。

以上をまとめると、参加する親の問題意識やパーソナリティとプログラムのねらいや進め方の、いわば相性によって、プログラムが、その親に有効であるか、どうかの違いが出てくると思われる。あえて、単純化すれば、現時点での仮説として、次のようなことがいえるのではないだろうか。

- (1) 親子関係や自分自身に対して感情的な問題の存在しない場合は、両プログラムとも、その技法は有効であろう。
- (2) 親子関係や自分自身に感情的な問題が存在し、親がそれを意識している場合は、PETの方がより効果的であろう。しかし、その問題の程度によっては、一回だけの講座では、必ずしも効果があるとかぎらないだろう。
- (3) 親子関係や自分自身に感情的な問題があり、親がそれを意識していない場合、あるいは、意識することに強い内面的な抵抗がある場合は、むしろ、かえってSMILEの方が実際的な効果があがるだろう。しかし、その場合は自分の内面的な問題の解決をうながすような、無理のない働きかけを組み合わせる工夫もあってよいだろう。

5) これからの課題

2つのプログラムは、問題あるいは課題のとらえかたが違い、アプローチの仕方も違う。これから、さまざまなプログラムが普及していく中で、親のどのような問題の解決に有効なのかということが明らかにされる必要があるだろう。また、1つのプログラムでは、解決しにくい問題を複数のプログラムの長所を組み合わせることによって解決できる可能性もある。そして、長所を統合しより効果的なプログラムを作り上げる工夫もできるようになるだろう。こうしたことは、これからの課題である。

引用文献

- 1) 白崎けいこ：家族関係の充実と向上を目指す教育—家族相談心理学の展望—「現代のエスプリ」NO.215 家族療法と親教育 p.170
- 2) Addams, J. Twenty years at Hull House. New York: Mac Millan, (1942)
- 3) Gessel, A., & Ilg, F. L.: The Child from Five to Ten. New York: Harper & Row, (1964)

- 4) Spok, B.: Baby and Child Care. New York: Pocket Books,(1957)
- 5) Marvin J. Fine (ed.): Hand Book on Parent Education,. Acadmic Press. p.4(1980)
- 6) ibd., pp.7-13.
- 7) Neill. A, S.: The Problem Parent, Jenkins, 1932, p.98
- 8) 堀 真一郎、長田律子：問題の子どもと問題の親－親教育の課題と方法、堀真一郎、堀知晴、丹下庄一編『現代の親子関係と家庭教育－幸福で自主的な子どもを育てるために』文化書房博文社, pp.153 – 180 (1986)
- 9) 白崎けいこ, 前掲書, p.165
- 10) Marvin J. Fine (ed.), 前掲書, p.54
- 11) Tomas Gordon: Parent Effectiveness Training. New York: Peter H. Wyden (1970) (トマス・ゴードン：近藤千恵訳：親業サイマル出版、1970) 12)
- 12) 中谷陸子：子育ての態度の見直しのために－親業訓練講座の目標と技法－堀 真一郎、堀知晴、丹下 庄一編『現代の親子関係と家庭教育－幸福で自主的な子を育てるために』文化書房博文社, 1987,p.236
- 13) 野田 俊作他：SMILE (Seminar of Mother (Father)-child Interaction with Love and Encouragement), ヒューマン・ギルド出版部 (1986)
- 14) Marvin, J. Fine (ed.)
- 15) Don C.Dinkmeyer, Don C.Dinkmeyer, Jr., Len Sperry : ADLERIAN COUNCERING AND PSYCOTHRAPY, 2nd Ed Wadsworth Publishing Company Inc. pl(1979)
- 16) Marvin J. Fine(ed.)前掲書 p54
- 17) ibd., p.55
- 18) Don Dinkmeyer., Gary, D. Mckay : Systematic Training for Effective Parenting, American Cuidance Service, Inc(1976)
- 19) トマス・ゴードン, 前掲書, p.98
- 20) 中谷 陸子, 前掲書, p.241
- 21) 井上 美紗子：ゴードンの親訓練法 (PET) の諸問題 -W. J. Dohery と R. G. Rydern の批判と警告を中心に、現代のエスプリ 215「家族療法と親教育」 p.148
- 22) トマス・ゴードン, 前掲書, p.84
- 23) ibd., p.35
- 24) ibd., p.61
- 25) 中谷 陸子. 前掲書, p.243
- 26) トマス・ゴードン, 前掲書, p.114
- 27) ibd.,
- 28) ibd., p.128
- 29) 野田 俊作他, 前掲書, p.49
- 30) 親業訓練協会 日本語版翻訳・編集・構成：親業訓練ワーク・ブック, P.41
- 31) ibd., p.49
- 32) 伊東 博編訳：カウンセリングの理論、誠心書房. (1962) p.150
- 33) ibd., p.151
- 34) アルフレッド・アドラー：高尾 利数訳 人生の意味の心理学 春秋社 (1984) p.156

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載