

教育講演 “ 勇気づけ ” について

重信京美 (埼玉)

要旨

キーワード :

2008 年総会 3 日目に、「勇気づけについて」の教育講演をしました。この講演の目的は、「アドラー心理学に基づく育児を知らない方を対象とした講演を工夫すること」と「教育法の研究の取りかかりとなること」です。各地域で、パセージを広めるために、あるいは仲間を増やしていくために、講演される機会があれば、ぜひ台本としてお使いください。使用する際には、事例の部分はなるべくご自分の体験に変更してください。また、さらにわかりやすく改善していただければと思います。

台本を作る上で 3 つのことを心がけました。1. 講演者自身が体験している身近な、感情の起伏の伴う具体的な事例を扱う、2. 聴衆に問いかけ、考えてもらいながら、3. さらにもっと学びたいと思ってもらえるように、話を組み立てるといことです。この台本は約 30 分の講演内容です。

[] 内の段落ごとに、□内のパワーポイントがでてから、お話ししました。また、話すときのポイントを (斜体) で示しました。

〔 I-1 勇気づけとは何だろう 〕

勇気づけ

これから、みなさんと一緒に、「勇気づけ」ということについて考えていきたいと思います。

勇気づけ

- I 勇気づけるってどんなことだろう
- II 勇気づけの実践
- III 普段の勇気づけ・自分への勇気づけ

初めに、勇気づけるとはどんなことだろう、次に、どんなふうにしたらいいのだろう、そして、普段の勇気づけ、あるいは自分への勇気づけについて考えていきたいと思います。

勇気づけってどんなこと？

私たちは、普段、自分やまわりの人々が、元気で幸せに暮らしていればいいなあと思って過ごしていると思います。ですから、誰かが元気がないとき、がっかりして落ち込んでいるとき、困っているとき、何かしてあげられることはないだろうか、どんな言葉をかけたらいいのだろうかとか考えたりします。でも、どうしたらいいかわからないことがよくありませんか？〈問いかけて、考えてもらう間をとります。〉自分が良かれと思って言葉をかけても、相手がどのように受け取るかわかりませんし、勇気づけるつもりが逆に怒らせたり、さらにはがっかりさせたりすることもありますね。

たとえば、こんな場面を想像してください。〈ここでは聴衆のみなさんが場面を思い浮かべて、自分だったらどうするか考えてもらうことが狙いです。〉小学一年生のひろみちゃんが、学校から帰ってきました。いつもと様子が違って、元気がありません。そんなときみなさんが、ひろみちゃんのお母さんやお父さんだったらどうしますか？〈親の立場になって考えてもらうために一呼吸おく。〉たとえば、「どうしたの？」って聞いてみたとしましよう。

すると、ひろみちゃんは、〈小学一年生のあどけない声で、不安そうに〉

「あのね、直子ちゃんに遊ぼうって言ったらね、『あなたとは遊ばない』っていうの。それで、『どうして』って聞いたら、『嫌いだから』って言うんだよ」と答えました。

もしここで、お母さんが次のように言ったとしたら、どうでしょう。みなさん、今度は小学一年生のひろみちゃんになったつもりで、どんな感じかその感情を味わってみてくださいね。〈今度はひろみちゃんの立場になって子どもの気持ちを感じてもらうことが狙いです。〉

〈やさしいお母さんの声で、ぺらぺらと〉「まあ、直子ちゃんて、ひどいこというのねえ。いいじゃない、そんなひどいことを言う子と遊ばなくっても。おかあさんはひろみちゃん、大好きだよ。それにひろみちゃんには、仲のいいお友達がたくさんいるじゃない。かおりちゃんとかけんちゃんとか。そうよ、仲のいい子と遊べばいいじゃない。ね、もう気にしない、気にしない、おやつ食べよう」〈間〉

いかがでしたか？〈聴衆の反応を見て間を置きます。〉お母さんは、ひろみちゃんを励まそうと思って、一生懸命考えてこんなふうにするかもしれません。なにか役に立つことを言ってあげなきゃ、アドバイスしてあげなきゃと思っているかもしれません。けれども、ひろみちゃんはどう感じるでしょうか。〈思い出してもらうために間を置きます。〉

勇気づけるとは、どんなことなのでしょう。〈考えてもらう間を置きます。〉そこでは、何が起きているのでしょうか。〈間〉どうすれば勇気づけになるのでしょうか。

勇気づけ…

どこに焦点をあてて
考えればいいのだろう

勇気づけをしようと思ったとき、私たちはどこに焦点をあて、何を目標にして考えていけばいいのでしょうか？

〔I—2 勇気のくじかれた状態・勇気づけられた状態〕

勇気のくじかれた状態とは？

勇気づけられた状態とは？

では、そのことを考えるために、まず勇気がくじかれた状態とはどんな状態なのか、反対に勇気づけられた状態とは、どんな状態なのかを考えてみたいと思います。別の場面で考えてみます。〈講演者が実際に体験した事例に変えると説得力が増すと思います。〉

たとえば、こんなことがありました。〈場面がありありと想像できるように、講演者役のとき、各登場人物役ごとに立ち位置を変えながら、あるいはジェスチャーを加えながらお話しします。〉

私は、土曜日の晩御飯を作っています。家族全員がそろって食卓を囲める貴重な夕食です。おみそ汁もできました。煮物もおいしそうに、盛りつけられています。お魚もいい具合に焼けてきています。あとは、お鍋で炊いているごはんを蒸らすだけというとき、私ははっと気がつきました。もしかすると、水の分量を間違えたんじゃないかしらって。おそるおそる蓋を開けて覗いてみると、案の定お米はお粥状態でした。その瞬間、私は「しまった」と思い、体はこわばって、「どうしよう」とうろたえました。炊き直すにも時間はない、…うちわであおいで水分をとばしてみようか？ う～ん、こんなに水分が多いとだめだろうなあ…それにしてもなんで間違っただろう？ いろいろなことが頭を駆けめぐります。みんなが期待しているのに、どうしよう！ どうして私ってこうなんだろう、だめだなあと自分のがっかりしています。無力感が体を走り、自分を責めます。また、このことを知って、家族はどんな反応をするだろうと、不安も体を走ります。そして、今起こっているこの問題をどう解決したらいいのかもわからないでいます。状況が見えていません。このとき、私はすでに自分の失敗によって自分で勇気をくじいています。

一方で、夫も子どもたちも、おなかをすかせて炊き立てのご飯を期待して待っているのです。私は、家族の反応を恐れながらも、思い切って

「ごめん、水の分量間違えたあ～、ご飯がびちよびちよだあ。」と言いました。そのとき、もし、家族からこんな言葉がかえってきたらどうでしょう。

〈小学生の声でわがままに〉「え～そんなごはん、食べられないよお」

〈夫の声であきれた様子で〉「なんだよ、また、失敗したの！」

〈中学生の声で突き放して〉「何年、主婦やってんだよお」

〈小学生の声で文句を言うように〉「あわてて作るからだよ、人には、いつもあわてるなっていってくせに」

ただでさえ、自分で勇気をくじいているところに、家族にそう言われたらどうでしょう。〈間をおいて聴衆に感じてもらいます。〉

勇気のくじかれた状態

きっと私のエネルギーは、問題の解決に向かわず、家族に腹を立てる方向に向かうでしょう。
〈母の声ですねた口調で〉「いいよ、そんなにいうなら。食べなくていいよ」

そして、相手の悪いところを探しだして、非難するでしょう。

〈母の声で恨みがましく〉「あんただって、この間、財布失くして、みんなにすごい迷惑かけたじゃん」

さらに、自分の失敗を人のせいにするかもしれません。〈確信を持って〉いえ、きっとするでしょう。

〈母の声で責め立てるように〉「そもそも、私が急いで作っているのに、あんたたちが、テレビ見ながらギャーギャーうるさいから間違えたのよ、あんたたちのせいよ」

勇気がくじかれた状態とは

●自分

できないなあ・だめだなあ
どうしたらいいかわからない
ひとりぼっちだなあ
と感じている

●人々は

自分のことをわかってくれない
協力してくれない
と感じている

〈ここでは母親の勇気がくじかれた状態を、聴衆に当事者となって感じてもらうのが狙いです。〉
〈母親の声で、独白；悲劇のヒロイン風に〉好きで失敗したわけじゃないのに、家族は私のことをちっともわかってくれない、どうせ私なんかだめな人間よ、だれも協力してくれない、〈悲しそうに情感を込めて〉ああ、私はひとりぼっち…。

〈講演者の声で解説風に〉からだは、バリバリに固くなって、怒りや不安、孤独を感じています。自分で勇気をくじいた上にさらに勇気がくじかれた状態です。

〈講演者の声で気分を変えて〉けれども実際には、次のようになりました。私が「ごめん、お水の分量間違えたあ」というと、家族は「えー」と驚いたあと、ひとりが〈心配そうに〉「どうしたの？」と聞いてくれました。私が「きょうはお米はいつもより少なめにしたのに、お水の量をいつもと同じままで炊いちゃったんだよ」と話すと、家族はそれぞれに

〈中学生の声で明るく〉「柔らかいご飯もたまにはいいじゃん」とか

〈小学生の声で無邪気に〉「おいしいかもよ」

〈夫の声であっけらかんと〉「おなかにやさしいんじゃない」

〈中学生の声で急かすように〉「はやく食べよう、お腹空いた」などと言ってくれたのです。

勇気づけられた状態

〈ここでは母親が勇気づけられた状態を、聴衆に当事者となって感じてもらうのが狙いです。〉

このとき私は、「家族は私が一所懸命おいしいご飯をつくろう、家族の役にたとうと努力していることを理解してくれている、それでも時々失敗することも分かってくれている、そんな私を受け入れてくれる、協力してくれる」と感じています。そして次に私は、どうして失敗したのか・・・？ あわててたくさんのことを一度にしていたからです、これからこんな失敗をしないためにどうしたらいいか・・・？ 落ち着いてひとつひとつのことに意識を向けようと考えることができました。そして、これからもおいしいご飯を作ろうと思えました。また、誰かが失敗したときには、今家族が自分にしてくれたことを、今度は私がしようと決心できました。

勇気づけられた状態とは

●自分

自分の人生をなんとかできる力がある
人と協力できる
と感じている

●人々

自分のことをわかってくれている
信頼・協力できる仲間だ
と感じている

これは勇気づけられた状態だと思います。

体は軽く柔らかで、これからに向かって元気がでてくる感じです。

ここで、勇気がくじかれた状態と勇気づけられた状態とを、比べてみましょう。

勇気がくじかれた状態では、「自分に対して、私はできない、能力がない、役にたたない、理解されていない、認められていない、不安で孤独、ひとりぼっち、つながっていない」と感じています。家族に対しては、「自分を非難し攻撃する敵だ、信頼できない、協力してくれる仲間ではない」と思っています。

	私は～	人々は～
勇気がくじかれた状態	できない 認められていない つながっていない	信頼できない 協力してくれない 仲間ではない
勇気づけられた状態	できる 認められている つながっている	信頼できる 協力してくれる 仲間だ

勇気がくじかれた状態と勇気づけられた状態

勇気づけられた状態では、自分に対しては「私は失敗してもやり直せる、自分の問題を自分で解決する力がある、理解されている、認められている、みんなといっしょにいて安心だ、ここにいていいんだ、つながっている」と感じています。家族に対しては「自分を助けてくれる、協力してくれる仲間で、みんなは私を助けてくれるし、私もみんなを助けている、これからも助けよう」と思っています。

〔Ⅰ—3 パセージの提案〕

アドラー心理学の「グループ体験にもとづく育児学習コース」に「パセージ」というコースがあります。これは子どもを勇気づける方法を学ぶコースですが、そのテキストでは、勇気づけについてこのように提案しています。

「勇気づける」というのは、
1)私は能力がある。
2)人々は私の仲間だ。
に向かうように、
子どもを援助することです。
(パセージテキストp. 39—L)

先ほどの例で考えた勇気づけられた状態というのは、凝縮するとこの2点になると思います。ということは、つまりこちら側が「この子には能力がある、私はこの子の仲間だ」と思って対応するということになります。

では具体的にどうしたらいいのかということをお話ししたいと思います。

〔Ⅱ—1 勇気づけの3段階〕

3つの段階に分けて考えてみました。

Ⅱ 勇気づけの実践の3段階
第1段階 自分の感情に気がついている
第2段階 話を聴く
第3段階 話し合い、協力、実行し
目標に向かう

第1段階は「自分の感情に気がついていること」、第2段階は「話を聴くこと」、第3段階は「話し合い、協力、実行すること」です。それぞれの段階で、「私が相手の能力や力を信頼し、仲間だと感じている」ことが大切だと思います。

ところが、私たちはとかく問題を早く解決したいために、こちら側が「相手は能力がある、私は仲間だ」と感じていないままで話を聴いたり、いきなり第3段階の話し合いにすっこんで、意見を言ってしまうがちです。では、勇気づけのプロセスの第1段階から第3段階を順に見ていきましょう。

〔Ⅱ—2 第1段階〕

まず、第一段階は「自分の感情に気がついている」ことです。

自分の感情に気がついている

- 体の感じは？
 - 相手を仲間だと感じているかな？
 - 自分はなにに困っているのかな
 - 自分の感情・考え・行動は？
- 相手はどんな状態かな？
 - 相手の関心に関心を向ける

自分の感情に気がついているなんて、当たり前だと思われるかもしれませんが、これがなかなかくせものなんです。たとえばこんな場面を想像してください。〈場面をありありと想像してもらうため講演者の立場でゆっくり話します。〉

中学2年のお兄ちゃんと、小学4年の弟がリビングで口喧嘩をしています。会場のみなさんは、その子どもたちのどちらかになってみてくださいね。〈子どもになってどんな感じかその気持ちを味わってもらいます。〉

さあ、ここはリビングです。

〈立ち位置を変え、小学生の声で、半べそになってお兄ちゃんをたたきながら〉「兄ちゃん、なんで俺の大事なマンガ、勝手に読むんだよお、ぐじゃぐじゃにして」

〈立ち位置を反対側に変え、中学生の声で、弟の手を振り払いながら〉「何すんだよお、うるさいなあ、お前だって俺のマンガ勝手に読むだろ、ケチ！」

〈立ち位置を真ん中に戻して〉その様子を見ていたお母さんは、こう聴きました。

〈大きな声で怒鳴りながら〉「なにやってんの、あんたたち！」〈間〉

みなさん、どう感じられましたか？「私は能力がある」「お母さんは仲間だ」と感じられましたか？〈間〉

感じられませんよね。〈反応を見ながら〉どうして感じられないのでしょうか。〈考えてもらう間をとって〉それは、お母さんが怒っているからです。お母さんは怒っているとは思っていないかもしれません。そしてこんなことを考えているのかも知れません。〈間をとり、はっきりとした口調で〉「兄弟は、いつでも仲良く助け合わなければならない。ケンカなどしてはならない」

この状態で勇気づけは難しいですね。だって子どもは自分に怒っている人、自分の力を信頼してくれていない人を、普通は仲間だとは思えないですから。ですから、相手の話を聴くときには、自分の体の感じに注意して、「自分は今どんな感じかな？ どんなことを考えているのかな？ 何が問題なのかな？ 仲間だと感じているかな？」のチェックが必要です。

マイナス感情が起こるときに、「体がどんなふうに反応するのか、どんなことを考えているか」のチェックを意識してやっていると、自分がどんなときにマイナス感情が起こるのか、自分の傾向・自分のパターンというものが見えてきます。そうすると、いずれ対応策を考えることもできると思います。

では、「仲間だと感じていないなあ」というとき、どうしましょうか。〈考えてもらう間を取ります。〉そんな時は、まず立ち止まりましょう。そして、自分は今何に困っているのか、何に怒っているのか考えてみましょう。また、相手は今どんなことを考えて、どんなことを感じているのか、どうしたいのかなあと相手の状態も想像してみましょう。相手の感情・考え・意思、この3つを想像してみましょう。

話を聴かないとわかりませんが、何に困っているのかなあ、この人の力でそれを解決するためにはどんなことができるんだろうと想像してみましょう。相手の関心に関心を持ってみましょう。

相手の目で見、相手の耳で聞き 相手の心で感じてみましょう。そうすると感情の嵐をおさめ、話を聴く準備ができます。

〔Ⅱ—3 第2段階〕

そうして、次の第二段階「話を聴く」に進みます。

第2段階 話を聴く
☆信頼し協力する仲間として

相手のことを理解するには、とにかく話を聴いてみなくてはわかりません。
パセージでは

勇気づけの第一歩は、
子どもの話に耳を傾け、
子どもの考えや感情や意思を
理解しようとすることです。
(パセージテキストp. 9-L)

と提案しています。

最初の小学1年生のひろみちゃんの話をもう一度聴いてみましょう。みなさんは、ひろみちゃんになってくださいね。

〈立ち位置を変えて、最初のひろみちゃんの声で〉「直子ちゃんに遊ぼうって言ったらね、『あなたとは遊ばない』っていうの。それで、『どうして』って聞いたら、『嫌いだから』って言うんだよ」

〈反対側に立ち位置を変えて、母、相手の話に関心を持って〉「ふう～ん、そうなんだあ」

〈ひろみちゃんの立ち位置に移動して、思いだしながらひとりごとを言うように〉「ひどいよね、

あたし、何にもしてないのにさ」

〈母、母の立ち位置で、ひろみちゃんの話に寄り添って〉「ふう～ん」〈間〉

〈ひろみちゃんの立ち位置で、しょんぼりと〉「おなかすいちゃった」

〈母の立ち位置で、淡々と〉「おやつ食べる？」

〈ひろみちゃんの立ち位置で、淡々と〉「うん、食べる」

もしかすると、こんなふうひろみちゃんはお母さんに話をし、ただ聴いてもらうことで、自分の問題について考えだすかもしれません。

〔Ⅱ—4 第3段階〕

第3段階

話し合い・協力・実行し、目標に向かう

- 相手を信頼しまかせて、何もしないことが勇気づけになることも多い

こうして話を聴いた後で、第三段階の話し合い、協力、実行し目標に向かうことができると思います。具体的にどうするかは〈さりげなく強調しながら〉パッセージで詳しく学ぶことができます。けんかをしていた兄弟のお母さんは、子どもを理解し信頼して、子どもにまかせることができるかもしれません。これも勇気づけになると思います。

〔Ⅲ 普段の勇気づけ・自分への勇気づけ〕

- Ⅲ 1、普段の勇気づけ
- 2、自分への勇気づけ

では最後に、普段の勇気づけと自分への勇気づけについてです。

普段の勇気づけ

- 普通にできているところ
- 協力・成長・努力・過程に焦点
- 具体的に言葉でいつも伝える

考えてみると、普段子どもたちが、私たちが援助してくれていることって本当にたくさんありますね。そんな当たり前前に協力してくれているところにこそ注目して、それを具体的な言葉でいつも伝えていくことがとても大切だと思います。

「手伝ってくれてありがとう、助かったよ」とか
「お話ししてくれてありがとう、楽しかったよ」とか、普段の勇気づけこそとっても大切だと思います。
どうぞお子さんにたくさん「ありがとう」を言ってくださいね。

自分への勇気づけ

- 協力・成長・努力・過程に焦点

そして、子どもを勇気づけるのが上手になると、自分を勇気づけるのも上手になります。協力できているところ、成長しているところ、努力しているところ、そのプロセスに焦点を当てるのが上手になるからです。

勇気づけの輪を広げよう

勇気づけの上手な人の周りには勇気づけられた人がたくさんいて、その勇気づけられた人は今度はその周りの人を勇気づけて、こうして勇気づけの輪がどんどん大きく広がって、勇気づけに満ちた社会になるといいなあと思います。〈間〉勇気づけを始めましょう。

台本の作成については、多くの方にご協力いただきました。また、講演後にフロアーからたくさんの方の貴重なコメントをいただきました。ありがとうございました。

※この教育講演プログラムは著作権フリーとする。

このプログラムの使用・転載・改変は自由であるが、使用・転載・改変する責任はすべて使用者にあって、制作者はいっさいの責任を負わない。

日本アドラー心理学会

更新履歴

2013年9月1日 アドレリアン掲載号より転載