

## アドラー育児はじめの一步

～楽育ワークの提案～

山口育子 (大阪)

**要旨：**アドラー心理学に基づく育児学習コース「パセージ」の対象年齢より小さな子ども達を対象とした親子プログラム『チッチ楽育ワーク (以下楽育ワーク)』を開発した。『楽育ワーク』は、「勇気づけの育児」と「発達段階にそった育児」を目標とし、「楽しく楽(らく)に」「安くてお手軽に」「わかりやすい」をコンセプトに作成した。今回、実践の中で、「楽育ワーク」がアドラー育児をすすめるために役立つことがわかったので報告する。

2011年4月から2012年9月の間に北海道から九州の各地で27回開催し、283名が参加した。参加者からは「モデルのない若いママにとっては楽育ママがモデルになる。子育ての目標が必要であることに気づく」等の感想があり、また、参加者がパセージ受講はじめ、アドラー心理学につながるケースがみられた。楽育ワークは初めての人でも参加しやすく、「アドラー育児のはじめの一步」となり、アドラー育児をすすめるために役立つツールであると考えられた。

**キーワード：**アドラー心理学、臨床、幼児向育児プログラム、パセージ、楽育ワーク、楽育ママ

### 0. はじめに

私は自分の保育現場や各地に子育て相談に行く中で、子育てに困っているたくさんのお母さんに出会う機会がある。私自身は自分の子育てで困った時、アドラー心理学に出会い勇気づけを学び人生が変わった。その体験からも是非子育てに困っているたくさんのお母さんにアドラー心理学の子育てを知って欲しいと思った。NPO チッチの私設幼稚園にいられている2歳児3歳児を持つお母さんにも早めのパセージ受講をお勧めしてたくさんの方が受講している。しかしパセージには対象年齢(言葉が理解出来る)があり、対象年齢より小さな子ども達、乳幼児への対応にはそのまま使うことは難しく、工夫が必要である。またパセージに出会い、受講出来たお母さんは幸せだが、子育てに追われているお母さんが、パセージを受けることは金額的にも時間的にも難しいのが現状だ。そこで今回のワークを開発した。

### 1. 楽育ワークの開発動機

NPO チッチでは、2歳児保育をしているが、生まれてたった2年の養育の違いで子どもの育ちが大きく違うことを実感している。すでに反抗的な子どもがいる一方で、協力的な子どもがいる。チッチは子どもの健全育成や親御さんへの子育ての啓蒙活動を行ってきたが、できるだけ早い時期にチッチでの子育ての方法を伝える必要があると考えた。沢山の親御さんに、もっと子育ての

楽しさを伝えたい、子育ての工夫を伝えたいと思った。そこで、より手軽に廉価に気軽に参加出来る講座を作ろうと思い立ち、小さな子どもを持つお母さん達が、簡単に受講でき、漫画世代が学べる冊子をと、今回発表のタッチメソッド入門編「楽育ワーク」を作った。アドラー心理学で学んだ「ファシズム育児・アナーキーな育児・勇気づけの子育て<sup>(1)</sup>」を今回は「がみがみママ・あまあまママ・楽育ママ」と分かりやすくした。「お味噌汁をこぼす」「食べない」「片付けない」など日常的な事例をもとに製作した。今回は「お味噌汁をこぼす」バージョンでの発表である。

## ●楽育ワークの二つの目標

### (1)「がみがみでもなく、あまあまでもない、楽育ママを通して勇気づけを学ぶ。」

お母さんからよく受ける質問がある。2歳児の子どもが癩癩を起こした時「このわがママを許しては、子どもの為にもよくない」と厳しく怒るお母さん。そうすると子どもはますます感情的になり、それを怒って治そうとすると、さらに子どもはパニック状態になる。そんな子どもの状態を見て「この子は発達障害ではないか？」という相談。また、子どものやりたい気持ちを尊重して育てたいと願われているお母さん。夕飯前になっても公園で遊んでいる子どもを前に、子どもの遊びたい気持ちを大切にしようと思うものの、いつも子どもの言いなりになって振り回されるばかりで疲れてしまうがどうすればいいか、という質問。この二つの質問から「がみがみでもなく、あまあまでもない、楽育ママを通して勇気づけを学ぶ。」の目標を立てた。

### (2)「子どもの発達段階にそった子育ての関わり方（工夫）を学ぶ」

2歳児の「癩癩」にどう対応したらいいのかわからないという質問に、「癩癩」が2歳児の発達の特徴であるということを知っていれば親は「この子は発達障害ではないか？」と心配することはなくなる。また「癩癩」の知識は本などで知ってはいても2歳児の具体的な対応を知らないの、どうしたらいいのかわからない親御さんも多い。年齢にそった具体的な関わり方（工夫）を学べば、怒るからはじまる悪循環が防げる。2歳児の「癩癩」についての質問から、「子どもの発達段階にそった子育ての関わり方（工夫）を学ぶ」という目標を立てた。

## ●楽育ワークのコンセプト

### (1) 楽しく楽（らく）に

パッセージ開発者である野田俊作先生はパッセージのテキストの最初のページにこう書かれている。「子育ては楽しいものです。子育てを学ぶコースも楽しいものであってほしいと思います。<sup>(2)</sup>」私も同感である。今しかできない子育てを、是非楽しんで育児をして欲しいのである。しかし本来子育ては決して楽ではない。そこで色々な学びや工夫をする事で少しでも「楽しく楽に」がコンセプトである。

### (2) 安くてお手軽に

子育て中は子どもにお金のかかることも多く、なかなか子育ての勉強にお金をかけることが難しいのが現実である。また時間的にも子どもの保育も含めて、毎週数時間を確保する事も難しい方も多い。そこで午前中の一時間なら子どもにとっても親にとっても負担にならずに学べる事「安くてお手軽に」がコンセプトである。

### (3) わかりやすい

漫画世代の親御さんにも受け入れられる様に漫画も取り入れ、また日常で起こる具体的な事象「お味噌汁をこぼす」「食べない」「片付けない」など日常的な事例をもとに製作し「わかりやすい」がコンセプトである。

## 2. 楽育ワークの紹介

総会では浜松のメンバーさんのご協力をもらい、「楽育ワーク」の模擬をした。親のセリフは実際の「楽育ワーク」で発言されたセリフを使用している。リーダーをR、4名のメンバーさんをA B C Dで表わす事にする。所要時間は約一時間である。【 】はテキストの文章である。

### 2-1 楽育ワークの思いを伝える。

【子どもが言うことを聞かない 子どもにふりまわされている 毎日イライラしてしまう…どうしたらいいのかわからない…

「うちの子、大丈夫?」「この育て方で大丈夫?」そんな不安を持っているお母さん・お父さんの子育てが、楽しい! 嬉しい! 幸せ! と感じられるそんなお手伝いができたら…そんな思いが詰まった冊子です】

#### 〈リーダーの動き〉

最初の文章を読み、「こんな風を書いてありますが、みなさんはいかがですか?」とメンバーの意見を聞く。

#### 〈お母さんの反応〉

親A「本当にここに書いてあるとおりで。子どもが全然言う事を聞かないのです。」

親B「はい、わたしはいつも子どものわがままに、ふりまわされています。」

親C「はい! 私もここに書いてあるように毎日イライラしています。」

親D「一人っ子で甘えたなので、もうすぐ幼稚園なのにこのままでうちの子大丈夫思うときがあります。」

#### 〈ねらい〉

\*今自分がどんな事で困っているのかを言葉にしてみよう。

\*メンバーさんの話を聴く事で、自分だけが困っているのではないことを知る。



## 2-2 親の現在の対応を認識してもらう

【例えばこんな時…朝の忙しい時に子どもがお味噌汁をこぼしました。あなたならどうしますか？】

### 〈リーダーの動き〉

R「では次のページみて下さいね。皆さんは三歳の子どものお母さんです。朝食の時に子どもが味噌汁をこぼしました。皆さんならどうしますか？」

### 〈お母さんの反応〉

親A「はい、『何しているの？ いい加減にしないさい。』と怒ります。」

親B「朝は忙しいので私が片付けます。子どもに片付けてもらおうと時間がかかるので」

親C「朝の忙しい時にこぼすと怒ってしまいます。時間がある時だと、怒らずふいてもらう事もたまにはあります。」

親D「お兄ちゃんの時なら怒るけど、弟ならふいてしまうかな？」

### 〈ねらい〉

- \*自分の現状を認識する。
- \*自分が相手役やその時の状況により変化することを自覚する。

## 2-3 がみがみママを体験する

### 〈リーダーの動き〉

R「色々なお母さんがいますね。また同じお母さんでも、時間がある時とない時では対応が違うのですね。お兄ちゃんと弟でも対応が違うのですね。(笑) 今度は皆さんが3歳児の子どもさんになってみてくださいね。」(がみがみママ誘導空想。)  
「子どもになってみていかがでしたか？」

### 〈お母さんの反応〉

親A「いつも自分もやっているのだけど、すごく、怖かったです。」

親B「体が硬くなりました。」

親C「体も心もストップって感じかな」

親D「わざとと違うのに…と腹がたちました。(笑)」



〈がみがみママ〉

〈ねらい〉

\*ファシズムな育児から子どもが何を学ぶか体験してもらう。

### 2-4 がみがみママの副作用を点検する

- ①怒る人がいるときだけちゃんとする。
- ②自信をなくす。
- ③親子関係が悪くなる。

〈リーダーの動き〉

R「今の副作用読んで何かお話ありますか？」

〈お母さんの反応〉

親A「夫が怖いので夫がいる時は一人で食べますが、私の時は食べません。怒る人がいる時だけちゃんとするのだと思いました。」  
親C「私も小さい時に親がすごく怖かったので、今でも何かするときに怒られないかと不安で今でも自信が持てないのです。」

### 2-5 あまあまママを体験する

〈リーダーの動き〉

R「ではまた皆さんは、三歳の子どもになって下さいね。」  
(あまあまママ誘導空想)「子どもになってみていかがでしたか？」

〈お母さんの反応〉

親A「片付けなくて、ラッキーと思いました。」  
親B「お母さんはやさしかったけど、なんか寂しかったです。」  
親C「こんな所に置いておく、お母さんが悪いと思いました。」  
親D「お母さん勝手にやって～って感じでした。」



〈あまあまママ〉

〈ねらい〉

\*アナーキーな育児から子どもが何を学ぶのかを体験してもらう。

### 2-6 あまあまママの副作用を点検する

- (1) 自分の責任がとれない。
- (2) 人のせいにする。
- (3) 褒めてくれる人がいないとしない。

R「副作用を読んで何かお話ありますか？」

〈お母さんの反応〉

親B「うちの子がその通りで、褒めるとしますが褒められないとしません。」

親D「一人っ子なのでついつい私が片付けていたら、自分で片付けません。」



2-7 楽育ママを体験する

〈リーダーの動き〉

R「がみがみママも、あまあママ問題もありそうですね。ではどうすればいいんでしょうね。ではまた皆さんは、3歳の子どもになって下さいね。」

(楽育ママ誘導空想)

「子どもになってみていかがでしたか？」



〈お母さんの反応〉

親A「お母さんやさしくて、大好きと思いました。」

親B「悪い事したのに、最後は嬉しい気持ち。」

親C「ちゃんと拭けて、お母さんがありがとうと言ってくれて嬉しかった。」

親D「大丈夫って私を気遣ってくれたのが嬉しかった。」



〈ねらい〉

勇気づけの子育てを体験してもらう。

2-8 楽育ママの効果了点検する

R「こうして育てるとどんな子になるのかな？」

- (1) おかあさんは仲間だと思える。
- (2) 自分の責任がとれる。
- (3) 自分に自信がもてる。

R「こんな風に感じてくれると嬉しいですね。」

〈お母さんの反応〉

親A「こんな優しい、お母さんは仲間。」



〈楽育ママ〉

親B「こぼしてもちゃんと拭けたので責任はとれたと思います。」

親C「こんな風に見守ってくれていたら、自信がつくと思います。」

親D「私もこんな親に育てて欲しかったです（笑）」

## 2-9 具体的な方法の提示（お助けマン）

### 〈リーダーの動き〉

R「がみがみママはだめ、あまあまママもだめって分かりましたがどうしたら楽育ママになれるのでしょうか。そこで次のページの『お助けマン』です。」

### 〈お助けマン〉

毎日の育児の中で何回言ってもこぼしたりして、イライラする事がありますよね。

しかし決して子どもはお母さんを困らせようとしてこぼすのではありません。

子どもはいっぱい失敗しながら、段々上手になっていくのです。

そのたびに怒られては次第にやる気のない子になっていきます。

またいつもお母さんが後始末を全部していると、何も出来ない子になってしまいますよね。

ではどうしたらいいのでしょうか？

失敗したときこそ『勇気づけ』がお勧めです。例えば3歳なら…

#### ①「大丈夫」と声をかける

まずは大丈夫と声をかけて子どもに安心をプレゼントして下さい。子どもに大丈夫と声をかけることで自分自身も落ち着きます。

#### ②発達に合わせた片づけ方を工夫する

「あら、こぼれちゃったわね。どうしましょう？」と子どもに声かけします。小さな子どもに「片付けなさい」と怒っても片付けるということが分かりません。最初は「こんな風に拭くのよ」と一緒に片付け、片付けのモデルを見せます。お水なら1～2歳児さんでもタオルで拭く事が出来ます。3歳ならお味噌汁の具など難しいところは手伝いして、後は任せるのもいいですね。もちろん出来ない所は一緒に片付けます。

#### ③こぼしたことを謝る

作ってくれたお母さんに、それと、こぼれて食べられなかったお味噌汁にも謝れる子どもに育てたいですね。

#### ④これからどうすればこぼさないか相談する

「次からはどうしたらいいのかな？」と優しく話し合うのがお勧めです。年齢が小さい時はまだ答えられませんので、問いかけた後に、「お母さんはこうした方がいいと思うのよ」と優しく教えてあげてくださいね。

R「はいありがとうございました。ぜひ次から何かこぼすのを楽しみに待っていて、楽育ママにチャレンジしてみて下さいね。では最後に一言ずつお願いいたします。」

### 〈お母さんの反応〉

親A「いつもがみがみママですが、少しは優しくなろうと思いました。」

親B「私はあまあまママで、なんでもすぐ手を出していましたが、これでは子どもが自立しない

とつくづく思いました。出来るだけ子どもにしてもらおうと思いました。」

親C「とっても楽しかったです。」

親D「小さいから分からないと思っていましたが、しっかり声かけしようと思いましたが、子どもがこぼすのは悪い事だと思っていましたが、それは失敗だと分かりました。失敗も怒らなければ、いっぱい学ぶ事が出来るというのは目から鱗でした。失敗だと思うと少しは優しくなれそうです。ありがとうございました。」

〔(注)なお、楽育ママとママが何度も出てきましたが、ここでは大人の総称として使わせていただいております。ご了解下さい。〕

### 3. 楽育ワーク実践報告

#### 3-1 開催地と参加者数

2011年4月から2013年2月までの間に全国で27回287名の参加者である。北海道から九州にて開催した。( )はパセージにつながった人数を記載した。

- 催事（主催者）：11 都道府県  
小児科医院・子育て支援グループ・保育園・アドラー心理学自助グループ・歯科医院等
- 開催回数  
開催回数 27回  
287名の方が受講
- 参加者の子どもさんの年齢分布  
0歳から中学生まで
- 参加者のその後について  
\* 桑名ではチッチ26名の楽育ワーク受講者の中から8名がパセージに参加  
\* 全体として楽育ワークからのパセージ受講者は19名参加
- リーダー養成  
\* 2012年4月養成講座開始  
2名リーダーを養成

#### 3-2 参加者・主催者の感想

##### ● 徳島のグループでの参加者・主催者リーダーの感想

##### ① 8ヶ月の赤ちゃんのお母さんからの感想

今ハイハイをはじめたところで、これから育っていくとは思っているけれど、実際に大きくなるということがどういう感じのことなのか想像すらしたことがなかった。でも、楽育ワークで子どもがお味噌汁をこぼすという例があつて、子どもが大きくなると今よりももっといろいろな（困らされる）ことをやるのだと思った。その時、自分のがみがみママになりそうだったから、楽育ワークに出て、楽育ママでいられるようにしたいと思った。

## ②主催者の感想

自分が子育てを始めるまで、どのように子どもが育っていくのかをみる機会もなく、また、母親のモデルがない人にとっては、楽育ワークの中で楽育ママという母親のモデルを知り、勇気づけの子育て方法があることをまず知っておくということも、これからの子育てにとっての救いのひとつになると思いました。

## ③小学1年生の子どものお母さんからの感想

お味噌汁をこぼすという例で考えてみたとき、自分の普段の関わり方について、どうしているかを考える機会になりました。そして、がみがみするのもあまあまになるのも、目先の対応に追われてしまうから。『こんな子どもに育てて欲しいな』とは思っていたけど、子育てに目標がいるとは思いませんでした。パセージに興味がでてきました。

## ④主催者の感想

子育てに目標がいることに‘気づく’ということが大きなポイントでした。パセージを受講される多くの方のきっかけは、何かしら困った事があるからです。でも、親が困ったなあと思うより前にパセージを受けられたら、子どもは幸せなのだと思うことがあります。楽育ワークでは楽育ママのところで、『子育てには目標がいるのだ。こんな子どもに育ててほしい、育ててあげたい』と‘気づく’ことができます。その気付きは、二つの目標にむかって子育てをしたいというパセージ受講への‘楽しみなきっかけ’になると思いました。

## ●全体の参加者の感想

- \*勇気づけの子育てのモデルを知ることが、これからの子育てにとっての救いになる。
- \*プレパセージの効果がある。
- \*事例がわかりやすく、身近であるため、考えやすい。
- \*子どもの発達段階について学ぶことができ、それに即した対応を考えることができる。
- \*ママの対応の結果、どういう子どもが育つかという項目、があるので、「子育ての目標」を意識することができる。
- \*受講生が仲間になれる。
- \*何度受けても新しい発見がある。
- \*たくさんの人に広げたいワークである。

## 4. 考察

アドラーは「子どもの教育<sup>(3)</sup>」の中で「子どものライフスタイルは、通常4歳から5歳までに決定される」「この頃までに子どもは、共同体感覚と、「社会」適応のために必要な柔軟さを発達させなければなりません」と述べている。(現代アドラー心理学ではもう少し遅く、10歳前後であるとしている。)4歳から5歳までに決定されるということは、それまで親の養育態度が大きく影響すると考えられる。出来るだけ小さい時に親が楽育ワークに出会い、楽育ママのやり方「勇気づけの子育て」を学ぶ事が重要であると筆者は考える。お味噌汁をこぼした時に自分の出来る範囲での片付けをすることで共同体感覚を学ぶ。またその年齢なりの失敗の責任をとること

が「社会」適応のために必要な柔軟さを発達させる事につながると考えたのである。言葉を話せない乳幼児もこちらの言う事、またはその雰囲気はしっかり分かっている。乳幼児といえども、目標を追求して、ライフスタイルを成長させている。それゆえに、乳幼児期の早い段階からアドラー育児を親御さん達が学ぶことは、とても意義のあることである。

#### 4-1 山口が考える子育てにまつわる現状

- 子育て家族の孤立化

現在、核家族化の影響もあって子育てのモデルを持たず、本をテキストに子育てをしている親が多い。その為、本に書かれてある事と自分の子どもを比べて一喜一憂し、悩んでしまう。ちょっとおばあちゃんに相談ということができず、問題が大きくなってから、公的機関に相談するケースも多く見られる。さまざまな子育て支援の場はあるが、子育てを教える方法が「叱って育てる」「褒めて育てる」など色々なので、迷う親が多いのが現状である。またその子育ての場で「乱暴な子ども」や「あかんたれ」の烙印が押されるケースもある。その為、その家族が孤立化する傾向にあり、虐待や育児ノイローゼに繋がる可能性がある。

- 地域共同体の子育て力の低下

地域では、子どもを育てる空間が少なく、子どもを許容できない人が多くなっている。『子どもは地域で育てる』という言葉は、盛んに叫ばれてはいるが、現実には難しい状況である。子どもが激しく泣いていると虐待を近所から通報されることもあり、小さな子どもの居る親達は、子どもが泣くという事に過敏に暮らしているのが現状である。

- 行き先が見えない子育て

さまざまな価値観がある現在、何を指標に子育てをすればよいかわからない親も多い。目標を持たなければ、子育ては目先の対応にとどまってしまう。また、子育てのモデルの喪失によって、それぞれの年代の子どもの発達の特徴を知る機会がなく、発達段階にそった成長の行く先が見えず、小さな子どもを育てる親達は、大きな不安を抱えているが現状である。

#### 4-2 楽育ワークの可能性について

- 仲間作り

楽育ワークは乳幼児のお母さんにも手に取りやすく、学びやすいので、早くから仲間作りが出来る。また、今後「母親教室」（妊娠中のお母さんの学び）で学ぶことが出来れば、さらに早くから仲間作りが可能となり、親御さん達が孤立することを予防できる。

- 新しい子育て環境

地域での子育ての環境は大変になっているが、楽育ワークの輪が広がることにより、アドラー育児の勇気づけが広がり、新しい子育て環境を作りあげることが可能である。チッチでは、元保育士や子育て支援にかかわる方を対象に「楽育ママ・インストラクター養成講座」を今後も開催していく予定である。

- 目標のある子育て

楽育ワークは、「共同体感覚の育成」を、子育ての目標にしている。共同体感覚の育成を目標

に子育てする事により、勇気づけの子育てを乳幼児から分かりやすく学ぶ事が可能である。また、「子どもの発達段階にそった子育ての関わり方（工夫）」を学ぶことで、不必要な葛藤が無くなり、子育てに関する不安の軽減が期待出来る。

## 5. まとめ

### 5-1 楽育ワークは初めての人も参加しやすく、アドラー心理学の裾野を広げる効果がある。

時間的にも値段的にも初めての方も参加しやすく、楽しく学びながら、みんなが仲間になることができる。テキストの楽育ママやリーダーを通してアドラー心理学の育児モデルを学ぶことにより、アドラー心理学の裾野を広げる事が出来る。

### 5-2 楽育ワークはプレパセージとしての効果が期待できる。

楽育ワークをとおして、またリーダーを通して、こんな子育ての仕方をもっと学びたいという方がパセージ受講しており、プレパセージの効果が期待できる。

### 5-3 楽育ワークは「アドラー育児の初めの一歩」となり、アドラー心理学コミュニティの目指す「共同体感覚の育成」をすすめていくのに、役立つツールである。

子育ての孤立が叫ばれている中、楽育ワークを通して仲間作りや社会性の育成につながる。みんな子育ての方法を学んでいく中で、「今私に出来る事は何か？」をみんな考えていく。まずは子どもとの関係の中で、次に子育てグループの中で、社会の中でと広がり「共同体感覚の育成」につながる可能性がある。

## 謝辞

最後になりましたが、こうして今回発表できましたのは、アドラー心理学の仲間の勇気づけのお陰です。また大変お忙しい中、スーパーバイザーをお引き受けくださった、山田進一さんにも心から感謝しております。また発表にあたりご協力くださった皆さん、陰で支えてくださった皆さん、本当にありがとうございました。総会発表後にもたくさんの方に関心を持っていただいたことにも心から感謝しております。

## 引用文献

- (1) 野田俊作：アドレリアン論文 第18巻第02号 2004年10月
- (2) 野田俊作：Passageへようこそ． Passage 1998年アドラーギルド
- (3) A. アドラー著 岸見一郎訳：「子どもの教育」 一光社 約1998年 P 125

※本論文の内容は、2012年10月21日に浜松で行われたアドラー心理学会総会にて発表したものである。

## 更新履歴

2018年12月10日 アドレリアン掲載号より転載