

＜自然の結末＞  
『信じよう まかせよう 勇気づけよう』

藤田寿花（三重）

近畿地方会にて「久しぶりに教育講演を作ってみよう」ということで準備し始めた講演でしたが、2020年はコロナ禍により地方会も総会も内容変更。急遽、新大阪での総会で発表する運びとなりました。本講演はアドラー心理学の育児法の紹介と、パッセージ修了者の継続学習に役立ててもらうことを目的に制作しました。発表当日はロールプレイの部分は自助グループのメンバーに演じてもらい、スライドは講演内容を視覚的に補助するものとしてもっとたくさん使いました。ここではその一部を掲載いたしますが、ご入用でしたらお送りいたしますし、ロールプレイの部分は必要に応じて地域の言葉に置き換えてご活用いただければと思います。

## 0. 導入

みなさん、こんにちは。私は藤田寿花と申します。子どもが生まれたのをきっかけに15年ほど様々な子育て支援活動をしています。毎年たくさんの子育て真っ最中の親子と関わっているのですが、年々子どもたちの入園の時期が早くなっているのを感じます。それに伴い、子どもが大きくなっても何でもかんでもお母さんがやってしまうケースをとってもたくさん目にします。

子どもは生まれてすぐは誰かのお世話なしには生きられませんし、2歳で入園した子どもはまだ自分1人では幼稚園の準備やお着換えができません。お母さんが整えます。そうやって、周りの人々に助けられながら大きくなっていきます。そうして、3歳になり、4歳になり、やがて5歳になり、子どもはたくさんことができるようになっていくと思うのですが、お母さんはあたりまえのようにお世話し続け、子どもたちはお世話され続けるのです。いつの間にか大きくなっていく子どもたちに、親や周りの大人は何をどのくらいお世話したり、お手伝いしていけばいいのでしょうか。

さて、アドラー心理学を考案したアルフレッド・アドラー先生は、人々が話し合いで問題を解決し助け合う、争いのない社会を作りたいと強く願いました。そして、そんな社会を実現するには、社会を作っていく人々、特にこれからの未来を作っていく人々、つまり子どもたちへの働きかけを変えていくことが最も有効であると考えました。そう思うと、毎日の子育てがとても大事なものに思えてきませんか？私たちが次の社会を作っているのです！

私たちは日々いろいろなできごとの中で、様々なことを感じ、考え、判断して行動しています。私たちはどうやって自分の行動を決めているのでしょうか。子どもたちはどうやって自分の行動や生き方を決めていくのでしょうか。

## 1. 勇気づけとは

今日は私たちが学んでいるアドラー心理学の子育てについてお話ししたいと思います。キーワードは「勇気づけ」。それでは、まずはじめに、こんな場面を想像してください。朝、空はどんより曇っていて、今にも雨が降り出しそう。小学2年生のたいちくんが学校へ行く準備をしています。

### <ロールプレイ>

- 母：今日は雨の予報だよ。傘を持って行ってね。  
子：えー、雨倒くさい。大丈夫、降ってないし。  
母：傘はよくても、帰る頃には降っていると思うよ。  
子：大丈夫、大丈夫。走ってくるから。  
母：濡れると冷えて風邪ひくよ。  
子：ひかないよ、大丈夫。行ってきまーす！

傘を持たずに行ってしまった。その日の帰り、案の定、雨が降っています。息を切らしながら帰ってきたたいちくんは、ずぶ濡れです。服もランドセルもびしょ濡れ。さて、こんなとき、あなたがお母さんならどうしますか？<間を置いて考えてもらう>

### 子育ての目標①

#### 【行動面の目標】

- 1) 自立する
- 2) 社会と調和して暮らせる

(※パセージテキスト P1-L)

アドラー心理学では子どもを勇気づけて育てたいと考えています。勇気づけて育てるにはどうしたらいいのでしょうか。アドラー心理学の育児学習コース『パセージ』のテキストでは、勇気づけの子育ての目標として、行動面では【1. 自立する】【2. 社会と調和して暮らせる】ということを提案しています。

### 子育ての目標②

#### 【心理面の目標】

- 1) 私は能力がある
- 2) 人々は仲間だ

(※パセージテキスト P1-L)

そして、そのように行動するためには、それを支える適切な信念が育っていなければならないと考えています。すなわち、心理面では【1. 私は能力がある】【2. 人々は私の仲間だ】と思えるよう勇気づけることが大切だと言っています。「この対応をしていると子どもは【私は能力がある】と感じるかな？【お母さんは私の仲間だ】と感じるかな？」と、たえず自己点検したいのです。

傘を持たずに出かけ、濡れて帰ってきたたいちくんに、どのように対応したら勇気づけになるのでしょうか。

#### <ロールプレイ>

母：ほら、だから言ったじゃないの。傘を持っていかないからいけないのよ。  
次からは気をつけるのよ！（怒り気味に。咄めるような感じで）

これではきっと【ボクは能力がある】とは感じないでしょう。【お母さんはボクの仲間だ】とも感じられませんね。では、次のような対応ならどうでしょうか。

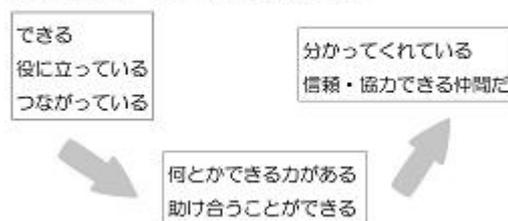
#### <ロールプレイ>

母：今日は雨が降るから傘を持っていくといいよって言ったよね？  
今度から持っていこうね。（やさしく諭すような感じで）

お母さんは教えてくれたのに【持っていかなかったボクはダメなやつだ。能力がない】と感じるかもしれません。あるいは、わかったよ、うるさいなー。【説教くさいお母さんは仲間ではない】と感じるかもしれません。

この場面で、たいちくんに【ボクは能力がある】【お母さんはボクの仲間だ】と感じてもらうには、どう言ったらいいのでしょうか。

#### 勇気づけられた状態とは



パセージでは、勇気づけられた状態とは「私はできる。役に立っている。つながっている」と感じる状態だと考えます。つまり、「私は自分の問題をなんとかできる力がある」「周りの人々と助け合うことができる」と感じます。そして、「人々は私のことを分かってくれている」「信頼・協力できる仲間だ」と感じます。もしかしたら、言い方の問題だけではないのかもしれませんが。

## 2. 子どもに学んでもらうということ

たいちくんのお母さんは、どうして「傘を持って行ってね」と声をかけたのでしょうか。お母さんにはどんな思いがあり、たいちくに何を学んでほしかったのでしょうか。ちょっとお母さんにインタビューしてみますね。

### <ロールプレイ>

講演者：お母さん、どうして傘を持って行ってほしかったんですか？

母：だって、濡れると冷えて風邪をひくかもしれないじゃないですか。  
だから、濡れないよう、雨のときは傘をさしてほしかったんですよね。

ということは「雨のときは濡れないよう傘をさすこと」を学んでほしかったのですね。この願いはたいちくんに伝わっているのでしょうか。どうしたら伝わるのでしょうか。

ところで、『パセージ』には「三種類の学び方」というページがあります。子どもを【自立して社会と調和して暮らせる】ように育てるため、私たち大人は子どもに様々なことを学んでもらわなければなりません。子どもは「三種類の学び方」でいつも何かを学んでいます。

#### 学び方1：ことばを通じて学ぶ

ことばは人間だけが持っている力で、とても強力なものです。上手に使えば様々なことを学べますし、とても良い親子関係が作れます。しかし、ことばには限界もあります。実際の体験がないと本当の意味は理解できず、学びきれないこともあります。

#### 学び方2．モデルから学ぶ

ことばを使わなくても、他の人がするのを見て学ぶこともできます。親はいつも子どものモデルです。子どもは親がするのを観察していて、その真似をして暮らします。子どもは親の言うことより、実際にしていることの方から多くを学ぶのではないのでしょうか。

#### 学び方3．体験から学ぶ

子どもは試行錯誤して、成功したり失敗したりしながら、次第に適切な行動を身につけていきます。このように体験から学ぶ方法は一見とても能率が悪いようですが、現実には密着しているので、しっかり身にしみて学べます。

たいちくんのお母さんは、ことばを使って学んでもらおうとしていました。では、もう一度、朝の場面に戻ってみましょう。

### <ロールプレイ>

母：今日は雨の予報だよ。傘を持って行ってね。

子：えー、雨倒くさい。大丈夫、降ってないし。

母：今はよくても、帰る頃には降っていると思うよ。

子：大丈夫、大丈夫。走ってくるから。

母：濡れると冷えて風邪ひくよ。

子：ひかないよ、大丈夫。行ってきまーす！

このとき、たいちくんは、どう感じて何を学んでいたのか。今度はたいちくんにインタビューしてみましよう。

### <ロールプレイ>

講師：たいちくん、どうでしたか？

子：お母さん、いつも「濡れて風邪ひくよ。傘、持っていきなさい」って言うけど、濡れても風邪ひいたことないもん。濡れるとちょっと冷たいなって思うことはあるけど、大丈夫だし。

お母さんが学んでほしいことは、この方法では学んでもらえていないようです。では、モデルから学ぶということについてはどうでしょうか。

### <ロールプレイ>

子：お母さんはいつも耳が多いから、傘をさしているところはあんまり見たことがないんだけど、耳で出かけたときに雨が降ってくるとお店や家までダッシュしてるよ〜。

あら。お母さんも「ちょっとくらい大丈夫」と思うときは、傘がなくても大丈夫と思っているのかな。たいちくんが「ちょっとくらい濡れても大丈夫」というのは、お母さんがモデルになっている可能性もありそうですね。

## 3. 体験から学ぶということ

では、どうしたら学んでもらえるのでしょうか。こういうとき、パセージのオススメは【体験から学ぶ】です。雨の中、傘をささずに歩いていると服が濡れます。これは<自然の結末>です。その結果、冷えて風邪をひくかもしれません。これも<自然の結末>です。このように、子どもの行為の結末が自然の法則によって子どもの身にふりかかることを<自然の結末>と言います。

<自然の結末>を体験したたいちくんは、どう感じ、何を考えたでしょう。聞いてみたいと思います。

### <ロールプレイ>

講師：たいちくん、雨の中、走って帰ってきたよね。そのとき、どう思ったのかな？

子：しまった、失敗したなって感じ。ちょっとくらいなら濡れてもいいやと思っていたけど、こんなに濡れると冷たくて寒いし、かっこ悪い…！！ やっぱり傘を持ってくればよかった…と思ったよ。

勇気をくじかれると

ボクはダメなヤツだ  
お母さんは仲間ではない



- ・失敗を恐れるようになり、極端に臆病になる
- ・反抗的になって親の言う反対のことばかりするようになる

かも！

たいちくんは<自然の結末>から、じゅうぶん学んでいるようですね。親が「それ、ごらん小さい。次から気をつけるのよ」などと言うと勇気くじきになって、ある子どもは失敗を恐れるようになり極端に臆病になるかもしれません。また、ある子どもは反抗的になって、親の言うことの反対ばかりするようになるかもしれません。<自然の結末>からじゅうぶんに学んでいる場合は、それについて介入しない方がいいとパセージでは思っています。

え？（耳を澄まして傾ける感じで）お母さんたちから何かご意見があるみたいですね。

### <ロールプレイ>

お母さんA：何もしなくていいの？ 親としての務めを果たしていなくて無責任じゃない？

お母さんB：ある程度の年齢ならそれでいいかもしれないけど、小さいうちは自然に任せていたら大変なことになるんじゃない？

では、こんな場面も見てみましょう。

5才の幼稚園児、はるか、りょうちゃん、ゆうくんが公園の遊具に登って遊んでいます。いろいろな登り方や下り方、遊び方ができる楽しそうな遊具です。はるくんが遊具の上からジャンプで飛びおりました。りょうちゃんも真似して飛びおりにようとしています。近くで見えていたりょうちゃんのお母さんは「危ないからやめなさい」と言うかどうか迷いました。

パセージの【体験から学ぶ】のページに「ことばによる子育てに頼りすぎると、しばしば子どもが体験するチャンスを奪ってしまいます。特に、危険なことは少しは体験しておいてもらった方がいいのです。そうすると、それが危険のワクチンになって、大きな危険を避ける知恵となりますから」と書いてあるのを思い出したからです。

### 子どもの課題に口を出す弊害

1. 自信を失う
2. 依存的になる
3. 反抗的になる
4. 失敗を人のせいにするようになる
5. 親が忙しくなる

（※パセージテキスト P14-L）

また、子どもから頼まれもしないのに、親が子どもの課題に介入して口を出すと弊害がおこるかもしれないという【子どもの課題に口を出す弊害】のページも頭をよぎりました。りょうちゃんのお母さんは、子どもにまかせて見守ってみることにしました。

（可能ならば子役は遊んでいる様子をロールプレイ）しばらく様子を見守っていると、はるくんはまた登って、何度も飛びおりにては登り、飛びおりにては登り…というのをくり返し楽しんでいきます。りょうちゃんは、なかなか飛びません。どうするか迷い考えているのでしょうか。でも、やがて「えい！」と飛びおりました。着地！ケガをすることはありませんでした。そして、隣にいたゆうくんはというと、座ったり立ったり慎重に考えた結果、やめることにしたようです。すべり台で下りて、他の遊びへと移っていきました。こういった体験から、子どもたちは何を学ん

でいるのでしょうか？まずは、はるくに聞いてみます。

<ロールプレイ>

はるくん：楽しい！最初に飛んだときはちょっと足が痛かったんだけど、次に飛ぶときは飛び方を変えたから痛くなくなったんだよ。あとね、飛ぶときの膝の掛け方で飛べる距離が変わるの。

安全で痛くない飛び方を工夫したり、体の使い方などいろいろ学んでいたんですね。では次に、りょうちゃんはどうかな？

<ロールプレイ>

りょうちゃん：いつもママが「危ないよ」って言うからやったことなかったんだけど、はるくんを見て、やってみたかった。「危ないかなー、できるかなー」って思ったけど、やってみたらできた！嬉しかった。

りょうちゃんは、いつものお母さんの言葉をしっかり覚えていて「危ないかもしれない」ということは学んでくれていたことが分かりました。でも、今回は自分なりに考えて挑戦してやることを選んだんですね。そして、その結果「このくらいなら大丈夫」ということを体験から学んだんですね。では最後に、ゆうくんはどうでしょう。

<ロールプレイ>

ゆうくん：前に高いところからジャンプしたときに変な風に落ちて痛かったから、ボクはやらなかったんだ～。階段やすべり台でおりることもできるしね。

この体験から  
「きっと良いことを学ぶだろう」と

子どもを信頼・尊敬し、

子どもの課題は子どもに  
おまかせしてみましよう♪

ゆうくんは以前どこかでジャンプで飛びおりたときの体験から学んだ結果、今回は飛ばずにすべり台を使うことを選んだんですね。3人とも<自然の結末>から三者三様の学びを得ていることが分かりました。

「この子には、自分の力で考え  
解決できる力がある！」

『勇気づけ』

として

『自然の結末』

におまかせする

子どもの身に命の危険がある場合や結末を体験することが勇気くじきになる場合、子どもには結末が返ってこない場合など、＜自然の結末＞にまかせることができない場合もあるにはあります。でも、まずは「この子は体験からきっと良いことを学ぶだろう」と、子どもを信頼・尊敬し、子どもの課題は子どもにおまかせしてみたいと思います。

「子どもの課題ってなあに」って？ その問題にどう取り組み、どう解決するか結末が主に子ども自身にふりかかるもののことを言います。アドラー心理学では「この問題は誰の課題かな？」と考え、子どもの課題ならできるだけ子ども自身の力で解決してもらおうよう勇気づけます。また、親の課題なら親が自分一人の力でそれを解決したいものだと考えます。一人では解決が難しい場合は、相談して共同の課題にするという勇気づけもあるのですが、今回は「この子には自分の力で考え、解決できる力がある！」と考え、できるだけ＜自然の結末＞にまかせてみたいと思います。

- ・子どもはいつでも  
適切な行動をしています♪
- ・子どもなりの考えやよい意図を  
考えてみましょう♪

もし「＜自然の結末＞にまかせておくと良くないことを学ぶんじゃないか」あるいは「まかせた結果、良くないことを学んでいるんじゃないか」と思ったときは、子どもの考えや感情や意思を理解するために、そして、子ども自身に考えてもらうために、子どもの話をじっくり聴いてみてくださいね。

子どもはいつでも適切な行動をしています。親から見ると不適切な行動に思えるときでも、子どもの様子をよく観察したり、話を聴いてみると、子どもなりの考えや良い意図に気付けるものです。そうして、ますます「この子はこの子なりに考えて行動しているんだな」とか「いろいろ試行錯誤して学んでいるんだな」とか「この子はこの子自身で自分の課題を解決する力があるんだな」と子どもを信頼・尊敬できるようになっていくと思います。

＜自然の結末＞にまかせるということは、決してその結果起きたことを「ほら、ごらんなさい」と目にも物見せるためにするものではありません。どんな結末がやってこようとも、そこから良いことを学んでもらうため、つまり＜勇気づけ＞として行うのです。

#### 4. 失敗は勇気づけのチャンス

##### 失敗は『勇気づけ』のチャンス

1. 失敗した子どもを勇気くじきしない
2. 子どもの仕事（1）：後始末
3. 子どもの仕事（2）：今後の工夫
4. 子どもの仕事（3）：傷つけた人がいたら  
あやまる

（※バセージテキスト P27-R）

傘を持たずに出かけ、雨に濡れて帰ってきたたいちくんが、この体験で感じたこと・考えたことをもう一度聞いてみましょう。

#### <ロールプレイ>

子：しまった、失敗したなって感じ。ちょっとくらいなら濡れてもいいやと思っていたけど、こんなに濡れると冷たくて寒いし、かっこ悪い…！！やっぱり傘を持ってくればよかった…と思ったよ。

たいちくんにとって、これは失敗体験だったんですね。たいちくんは<自然の結末>からじゅうぶんに学んでいるので、失敗した子どもを勇気づけたくないよう、親はそれについて介入しない方がいいと思いますが、失敗は勇気づけのチャンス！こんなとき、どんな勇気づけができるのでしょうか。

#### <ロールプレイ>

子：ただいま～。(息をひらせながら、ずぶ濡れで帰ってくる)

母：あら、濡れちゃったのね。大変だったね。

子：うん、ダッシュで走ったけど濡れちゃった。

母：何かお手伝いすることはある？

子：(ランドセルを下ろしながら) タオルちょうだい。

母：はい (タオルを渡す)

子：(顔や頭を拭きながら) 着替え出してください！

母：はい。

この後、たいちくんは濡れた靴下を脱ぎ、足を拭き、新しい服に着替えました。傘を忘れて失敗してしまっただけ、「怒ったり咎めることなくお願いしたことを手助けしてくれたお母さんは仲間だ」と感じたのではないのでしょうか。また、拭いたり着替えたり「自分にできることを考えてやったボクは能力がある」と感じていることでしょうか。子どもにできる後始末はしてもらいましょう。先回りして親が手出し口出しをしてしまったら、これもまた介入で、せっかくの勇気づけのチャンスを奪ってしまいかねません。頼まれない先に手は出さない方がいいと思います。

さて、後始末が終わったら、今後の工夫についても考えてもらうチャンスですね。

#### <ロールプレイ>

母：今日は濡れちゃって大変だったね。今度からどうしようと思う？

子：朝降ってなくても、帰ってくるころ傘の予報日はちゃんと傘を持っていく。

母：それはいいね。でも、お母さんも入気予報を見忘れちゃう日があるかも…！？

子：んー、じゃー、学校に置き傘も1本置いておく！

母：わー、そうしてくれると助かる！

子：置いてる子もいるけど、ボクは置いてなかったから。

母：引えてくれてありがとう。

子どもが良いアイデアを思いつかない場合でも、失敗しないために次からどうしたらいいか、一緒に考え、話し合えるといいですね。こういう体験から「私は能力がある」「お母さんは私の仲間だ」と感じ、話し合っ解決していくことを学んでいくのではないのでしょうか。

失敗は勇気づけのチャンス。そのためにも、不必要な介入、過保護・過干渉はできるだけやめて、子どもに体験から学んでもらいましょう。親も、その勇気を持ちたいですね。

## 5. おわりに

このように子どもが様々な体験から【私は能力がある】【人々は私の仲間だ】と感じられるよう、更に、【自立して社会と調和して暮らせる】大人に向かうよう、勇気づけを始めましょう。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、勇気づけられた人が今度はその周りにいる人を勇気づけ、勇気づけの輪がどんどん広がって、勇気づけに満ちた社会になっていくと思います。

まず私たちが勇気づけの上手な大人になって、勇気づけられた子どもが今度は周りにいる人を勇気づけて、子どもたちの周りも勇気づけに満ちた社会になったらステキだと思われませんか？

今日の話に出てきた様々な勇気づけ、話の聴き方や子どもを信頼・尊敬すること、誰の課題かな？ と考えることなど、詳しいことはパッセージの中で丁寧に学べるようになっていきます。興味のある方はぜひ声をかけてくださいね。

勇気づけの子育て、勇気づけに溢れた暮らしを始めましょう！

※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

2021年8月20日 アドレリアン掲載号より転載