

## 0歳から始めるアドラー心理学

植田友香理 (京都)

2020年10月17日(土) コロナ禍での総会で『0歳から始めるアドラー心理学』教育講演を発表させていただきました。

教育講演を完成させるまでにご協力いただいたみなさん、発表する前日まで、リハーサルにつきあってくれた海の京都アドラーのみなさん、教育講演を発表するチャンスをつくってくださったみなさん、アドラー心理学を通じて生きる事の楽しさを教えてくださった野田俊作先生に、心から感謝申し上げます。

この教育講演は、0歳～2歳までのお子さんをもつ保護者の方がパセージを受講され、実践されたエピソードをかたちにしたものです。アドラー心理学を知らない方向けに作っています。総会発表当日は、発表者、お母さん役、子ども役を1人で行いました。台本は1人で講演ができる内容になっています。講演される機会にあわせて台本のセリフなどを変更いただき、エピソード部分はありありと現場を再現し、なりきって演じていただきたいと思います。(講演時間30分)

---

### 教育講演 0歳から始めるアドラー心理学

みなさんこんにちは。海の京都アドラーの植田友香理と申します。

私は23歳・22歳・19歳の子どもがいます。23歳の長男が3歳の時にアドラー心理学に出会いました。仕事は、夫の建築の仕事を手伝いながら、子育て支援の仕事に15年携わり、子育てのひろばや、乳幼児の親子に関わる仕事に携わってきました。

今回は、日頃出会うお母さんたちが、アドラー心理学の子育て講座を通じて学ばれたことを、本当にあった出来事を通じてお伝えさせていただきたいと思います。

海の京都アドラーでは、アドラー心理学の子育て講座を受講された方の75%が、子育てが始まったばかりの0歳～3歳までの子どもを持つお母さんたちです。

私も子どもを授かったばかりの頃、子育てに対して、不安でいっぱい。目の前にいる子どもたちはとてもかわいいのに、「私がお母さんでいいのかな?」「もっと良いお母さんにならなくちゃ!」と、重いものを背負っている感じでした。少しでも、子育てが楽しく、安心して子どもと接する事ができるように、今日は、3つのポイントをお伝えしたいと思います。

アドラー心理学は、理論がしっかりして分かりやすいのに加えて、学んだことの実践を続けやすいのです。それはなぜかというと、グループで学ぶことを大切にしているからです。ひとりだけだと難しく思えることも仲間と学ぶことで続けられます。困っているのは私だけじゃないって分かるだけでもとても気持ちが明るく楽になります。

さて、アドラー心理学の子育てで特に、3歳以下の子どもの場合に大切なことは、3つあります。

1. 子育ての目標をもちましょう。  
そうすると、子育ての軸ができます！
2. 子どもを理解しましょう。  
そうすると、子どもと仲間になれます！
3. 親子で協力して暮らしましょう。  
そうすると、親子共に成長できます！

では、この3つについて詳しく説明をしたいと思います。

### 1. 子育ての目標をもちましょう。(子育ての軸ができます！)

アドラー心理学では、子どもたちが、『私は能力がある。』『人々は私の仲間だ。』と思えるよう、適切な信念を育てていくことを大切にしています。この信念が育つことによって、子どもは『自立する。』『社会と調和して暮らせる。』方向に歩いていけると考えます。これが、アドラー心理学で考える子育ての目標です。

ではみなさん、『私は能力がある。』『人々は私の仲間だ。』と思えることを大切に子どもと接していると、本当に子どもは、『自立する。』『社会と調和して暮らせる。』方向に歩いていけるでしょうか？

ご一緒に考えていきたいと思います。

たとえば、こんな出来事がありました。

#### 【事例1】

T君2歳男の子。初めてのスイミングスクールに一人で参加した時の事です。T君は、お母さんに、「ぼく、今日は泣かないよ！」と、伝えていたそうです。泣かずに楽しそうにプールですごしたあとの出来事です。プール終了後、更衣室から出てきたT君はニコニコです。ベンチに座って待ってるお母さんのところへ駆け寄ってきました。

では、この場面を再現してみたいと思います。本当はお二人の方にお母さん役、子ども役になっていただき再現したいと思います。

みなさんは、2歳のT君になったつもりで、なりきって感じてみてくださいね。

ここはスイミングスクールの待合室です。

母 「初めてのプールどうだった？」 + 5

T君 「ぼく、泣かなかった！」ニコニコ

母 「泣かなかったね！言ってたとおりであったね！」 + 5

T君 「うん！ぼく、プール頑張った！」

母 「うん！うん！」「ずっとここで見てたよ！」

T君 にひひひひ〜と、笑う。

母 「楽しかったん？」

T君 「うん！」終始笑顔。

お母さんは、がんばった記念に、ご褒美を買ってあげることにしました。ニコニコの T くんとお母さんは、車に乗って家に帰る途中おもちゃ屋さんに寄りました。

母 「Tくん！何か買ってあげるよ〜！何がいい？」

T君 「うん？」

母 「ねえ、Tくん何にする？」

T君 「うう〜ん。」目につくおもちゃを触るが、困った様子。

母 「Tくん決まった？」

T君 「う〜ん？」 どんどん困った様子。

母 「Tくん、もう、これにする？ 塗り絵！」

T君 「う〜ん。いや！！」

母 「じゃあ何にするの？」イライラ

T君 「うえ〜ん！」 追い詰められて泣き出す。

T君泣き出しちゃいましたね！ みなさんはT君の立場になって感じてみていかがでしたか？  
では、ロールプレイを実際にしてもらった時の感想を紹介してみたいと思います。

T君役さん、T君になって感じてみていかがでしたか？

T君役さん： スイミングはすごく楽しかったです！ でもそのあととっても悲しくなりました。

プールが終わってお母さんとお話ししている時は、どうでしたか？

T君役さん： すごくうれしかったです。プールがとっても楽しみになりました。

『僕は能力がある。人々は（お母さんは）仲間だ！』って、感じはどうですか？

T君役さん： 僕は能力があると感じていたし、お母さんは仲間って思っていました。

おもちゃ屋さんに行ってからはどうでしたか？

T君役さん： 車の中ではとても楽しくて、このまま帰りたかったです。おもちゃ屋さんにいきなり連れていかれて、選べって言われてすごく困りました。もう悲しくて涙が出てきました。

その時、『僕は能力がある。人々は（お母さんは）仲間だ！』と、感じましたか？

T君役さん： お母さんは大好きだから仲間だけど、僕は能力がある！って感じられなかったですね。

なるほど。T君は、初めてのスイミングが楽しくて、「泣かない」と、決めていたこともできて、『僕は能力がある』と、感じていて、お母さんとも喜び合えて、『お母さんは仲間だ』と感じていた。それで、このまま帰りたかったんですね。

では、お母さん役さんにも聞いてみましょう。

お母さん役さんは、いかがでしたか？

お母さん役さん： 初めてのスイミングをがんばっていて、とっても楽しそうで成長を感じて嬉

しかったです。だから、帰りに何かご褒美を買ってあげたくなくてお店に寄ったんですが、なかなか選んでくれなくて、だんだんイライラしてきて、声をかけてる間に、泣き出してしまったので、すごく戸惑いました。

お母さんは良い意図で（ステキなことを思い付いて）提案されたんですよね。せっかく喜んでくれると思っていたのに、お母さんも、T君も、お互いに戸惑ってしまいましたね。

どうやら、おもちゃは必要なかったみたいですね。

#### ポイント1. 子育ての目標のまとめ

アドラー心理学の子育ては、『私は能力がある』『人々は私の仲間だ』という信念を育てることが目標だとお話ししましたね。アドラー心理学の子育てを学ぶときは、いつも、この軸に沿っているかな？と点検します。この軸がぶれないで子どもに接していると、子どもは適切な信念をもって育っていきます。

それが『自立する』『社会と調和して暮らせる』方向に歩いていけると考えています。

では次に、二つ目のポイントをご紹介します。

## 2. 子どもを理解しましょう。子どもと仲間になれます！

アドラー心理学で考える『子どもを理解する』ということは、子どもが出来事について、どんなふうに関心、どんなふうに関心、どうしてこうしているのかをよく見てわかろうとすることです。

3歳までの子どもは、まだうまくしゃべれないのですが、子どもの話を聴こうという姿勢で、お母さんが、子どもを理解しようとする事自体が、とても大切です。お母さんの体をリラックスさせて、子どもが何を感ず何を考え何をしようとしているか、子どもの目線でお母さんも感ずてみてください。ひょっとしたら、ただ好奇心があっただけだったり、遊びたかっただけだったり、お母さんが大好きだからだったり。って、ことが見えてきて、シンプルに子どもを理解することが増えていきます。どんなに小さな赤ちゃんでも、目的をもって行動してるんです。そこが見えてくると赤ちゃんとの時間がとても意味のある楽しい時間になってきます。

さて、またここで、ある日ある時の本当にあった出来事に照らし合わせて考えてみましょう！

### 【事例2】

ある家族の夕食後の出来事です。Iちゃん5歳女の子は、人形遊びが大好き。いつも弟にじゃまをされて遊べず困っていました。この日は、夕食の後、パパと二人っきりで人形遊びをする約束をしていました。Iちゃんとパパはごちそうさまを言った後に、隣の部屋へ移動しました。弟のKくん2歳4か月はそれを見て追いかけてきましたが、入れてもらえませんでした。K君は、お母さんのところに来て、何やら訴えています。

みなさんは、K君2歳4か月になったつもりで感じてみてくださいね。

K君「あっちー！あっちー！」入れて欲しいと訴える。

母 「だめだめ！」

K君「あっちー！あっちー！」泣く

母 「あっちはパパとお姉ちゃんが遊んでいるところだからダメよ！」

「こっちでママと積み木で遊ぼ！」

K君「あっちー！！」号泣

K君、泣いてますね。みなさんK君になって感じてみていかがですか？

では、ここでもKくん役さんに感想を聞いてみたいと思います。

K君役さん、どうでしたか？

K君役さん：ママにダメと言われて、余計行きたくなくなりました。なんで僕だけ入れてくれないの？と、すごく怒ってました！

では、お母さん役さんは、いかがですか？

お母さん役さん：私は、二人だけの時間をじゃまさせたくなかったの、あっちには行かさないでおこうと思ったんです。他のあそびに気持ちを逸らせたいと強く思いました。

では、この二つ目のポイント、『子どもを理解しましょう！』を意識して、もう少し、K君のお話を聴いてみましましょうか？

では、もう一度、場面を再現してみたいと思います。今度は、K君を理解するために、もう少しお話を聞いてみたいと思います。みなさんは、K君になったつもりで感じてみてくださいね。

ここはリビングです。Iちゃんとパパは、隣の部屋へ移動し、戸が閉まりました。

K君「あっちー！あっちー！」

母 「どうしたの？」+ 2

K君「あっちー！あっちー！」

母 「しまっちゃったね」+ 2

K君「うん。うん。」

母 「パパとIちゃんは二人であそびたいんだって。Kちゃんは何する？」

K君「はっ！」お母さんの方に目を向ける。考えている。あたりを見回して積み木を見つける。

「これー！」と、積み木を指さす。

母 「積み木するんやね。そうしようかあ。」

K君 にこっと笑って、積み木で遊びはじめる。

みなさんK君になって感じてみていかがでしたか？

では、K君役さんに聞いてみますね。

K君役さんどうでしたか？

K君役さん：お母さんが「どうしたの？」と、聞いてくれて、嬉しかったです。「Kちゃん何をする？」と、聞いてくれて、お母さんと二人で考えようと思えました。そしたら、前向きに僕は楽しい遊びを選ぼうと思えたし、お母さんが「これするんやね」って、言ってくれて僕の気持ちを理解してくれたんだと思って嬉しかったです。

この場面で、K君役さんは、僕は能力がある。と、感じましたか？ お母さんは仲間！と、感じましたか？

K君役さん：はい！僕は能力がある。と、感じましたし、お母さんは仲間！大好きと思いました。

では、お母役さんは、いかがですか？ 二つ目のポイント、子どもを理解しましょう！ を意識してみられていかがでしたか？

お母さん役さん：Kちゃんを理解しようと意識した瞬間に、身体の力が抜けて、「そうやんなあ。一緒にあそびたいよね。」と、思えて、させたい気持ちじゃなく、Kちゃんがこれからどうしたいか話をきこうと思いました。

ありがとうございます。

では、ポイント2のまとめ

お母さんの体をリラックスさせて、子どもを理解しようとするれば、子どもとの関係は変わるとアドラー心理学では考えます。

子どもを理解するとは、子どもが何を感じているのか、何を考えているのか、どうしたいと思っているか、わかろうとすることだとお話しましたね。お母さんが、子どもの話を聴こうとすること。子どもがどうしていこうとしているのかをよく見てわかろうとすること。聴こうとすること、わかろうとすること、子どもを理解し、本当の意味での仲間になれると考えています。

子どもは、『私には能力がある』と思えるし『人々は仲間だ』と感じます。そして、『自立』に向かって歩み、『社会と調和して暮らす』ことをたくさん経験し積み重ねていけます。

では、三つ目のポイントは、

### 3. 親子で協力して暮らしましょう。親子共に成長できます！

アドラー心理学では、親子で尊敬しあい、信頼し合い、王様でもなく、奴隷でもない、平等で対等の仲間であってほしいと思っています。

しかも親と子の違いを認めあいながら、協力し合って生きていく新しい親子関係をお勧めしています。子どもを信頼しよう。尊敬しよう。感謝しよう！ と、お伝えしています。生まれたばかりの赤ちゃんも、一生懸命生きている。生きようとしている。そんな姿は本当に尊敬できますよね。

そして、そんな実践が、子どもさんが小さいうちからアドラー心理学を学んだら、早くからスタートできるんです。とても素敵ですよ！

では、また、ある日ある時の本当にあった出来事と結び付けて体験してみましょう！

#### 【事例3】

1歳10か月のH君。お母さんのお勉強のために、一時預りで、一日保育園で過ごしていました。家に帰ってからも、お母さんにべったり！抱っこをせがんでいます。お母さんは、急いで晩ご飯の支度にとりかかりたいと思っていました。みなさんは、1歳10か月H君の気持ちになって感じてくださいね。

ここはリビングです。

H君「抱っこー！抱っこー！抱っこー！抱っこー！」泣く。

母「H君、抱っこして欲しいやろうけど、ごめん！お父さんがお腹すいたよー！っってもうすぐ帰ってくるよ！」

H君「イヤだー！イヤだー！」泣きながらしがみつく。

母 「お母さん急いでご飯作らんなんのや！」

H君 「イヤだー！」泣きながらしがみつく。

母 「ごめんやけどご飯作らせて欲しい！お願い！」

H君 「イヤだー！イヤだー！」しがみついて泣き止まない。

母 「はあー！」心の中で『すごい抱っこしてほしいやなあ〜。そうやんなあ、一時預かり頑張ったもんなあ、抱っこして欲しいやんなあ』と思い、落ち着いて、座ってH君を抱っこする。しばらく抱っこしながら、『夜ご飯遅くなるから簡単にできるものは何やろ？』と、考えていると・・・。

H君 「グスン。グスン」静かにお母さんから離れる。

母 「どうしたん？」

H君 「グスン。グスン」

母 「もしかして、お母さんご飯つくってもいいの？」

H君 「うん」

母 「もう抱っこいいの？」

H君 「うん」、グスングスンしながら一人で遊び始める。

母 「H君、お母さんが遅くなったのに、お母さんのお話聞いてくれるん？」泣く。

「ありがとう！急いで作るからね！できたら抱っこいっぱいするからね！待っててね！」

「ありがとう！」泣きながら抱きしめる。

H君 うなづき、抱き締めかえしてくれる。

みなさんH君になって感じてみていかがでしたか？

では、H君役さんに聞いてみますね。

H君役さん、H君になって演じてみていかがでしたか？

H君役さん：最初の頃は、めちゃくちゃ怒ってました。お母さんの言ってること全然聞こうとしなかったし、なんで抱っこしてくれへんのや？なんでわかってくれへんのや？大好きなお母さんを離したくない。とられたくない。抱っこしてもらえるまで泣き叫んでやる！と思っていっぱい泣いてました。でも、お母さんがぎゅーって抱っこしてくれて、落ち着いてきた時に、あれ？お母さん何か言ってたなあ〜って、思いだして、そうだ！お父さんのごはん作らなあかん！って、言ってた！僕は遊んで待ってこう！って思えたんです。そして、お母さんが喜んでくれて、僕は待てる！僕は大丈夫！と思えて、お母さん大好き！みんなの役にたちたいって思えました。

では、お母さん役さんにも聞いてみましょう！

お母さん役を演じてみられていかがでしたか？

お母さん役さん：H君に抱っこ抱っこ〜って、泣き叫ばれてどうしよう時間ないのに今抱っこかあ〜と感じて、すごく焦りました。どうやったらご飯をつくらせてくれるんだろう？どうやって落ち着かせようか？と、必死に考えてました。でも、あまりにも「抱っこー！」って、必死やから、ほんまに抱っこしてほしいやなあ！一日保育園で頑張ってくれたもんなあと、思えて、もう晩ご飯はあきらめよう！抱っこしてあげようと、思いました。それで、抱っこしながら、晩ご飯、簡単にできるものは何かなあ？と、考えていました。私がH君

を「泣き止ませたい」という気持ちを諦めて、H君が私から離れて、積み木で遊び始めてびっくりしました。私はH君にとっても助けられてるなあ。と、感じました。そして、「お母さん大丈夫だよ！」って、勇気づけられてるようで、心から「ありがとう！」と愛おしくなりました。

ありがとうございます。

では、三つ目のポイントのまとめ、親子は協力しあっているか？

お母さんが、夕ご飯を早く作ることはあきらめて、H君を抱っこしてあげよう！と、思い始めたとき、H君は、少しずつ泣き止んで、積み木遊びをはじめました。この時お母さんは、H君にとっても助けられてるなど感じ「大丈夫だよお母さん！」と、勇気づけられてるようで、心から「ありがとう！」と愛おしくなりました。と、感想をいただきました。

3歳までの小さな子どもたち、お母さんに協力したい気持ちを持っている。と、思いませんか？

まさに、この場面では、尊敬し合い、信頼し合い、王様でもなく、奴隷でもない、平等で対等な仲間って感じが、H君とお母さんから伝わってきます。

親子で協力し合うことは、もちろん一回で成功するわけではありません。成長には時間がかかります。でも、0歳から始めたら0歳から、1歳から始めたら1歳から、積み重ねることができますし、親子が仲良くいっしょに成長していけます。失敗しながらも、親も子も仲良く協力し合って生きていくって素敵じゃないですか？

さて、今日のまとめです。

今日は、0歳～3歳の子どもの場合に子育てで大切なことを3つお伝えしました。

1. 子育ての目標をもちましょう。

そうすると、子育ての軸ができます！

アドラー心理学の子育ては、『私は能力がある』『人々は私の仲間だ』という信念を育てることが目標です。それが『自立する』『社会と調和して暮らせる』方向につながると考えています。

2. 子どもを理解しましょう。

そうすると、子どもと仲間になれます！

お母さんの体をリラックスさせて、子どもの話を聴こうとすること。子どもがどうしていこうとしているのかをよく見てわかろうとすること。聴こうとする姿勢、分かろうとする姿勢で、必ず子どもとの関係は変わります。

3. 親子で協力して暮らしましょう。

そうすると、親子共に成長できます！

子どもを信頼しましょう。尊敬しましょう。感謝しましょう！そんな実践が、子どもさんが小さいうちからできるって素敵じゃないですか？



最後にアドラー心理学を日本に紹介された野田俊作先生の「子どもは粘土」の喩えをご紹介します。粘土は茶碗になったり花瓶になったり瓦になったりします。子どもたちも、粘土と同じで、環境や私たちのはたらきかけによってどんなふうにも変化します。私たちは、どの子どもも、世の中の役に立つように成長してほしいと願っています。みなさんはどう思われますか？

アドラー心理学では『パセージ』という8週間連続で学ぶグループ学習の場があります。このパセージでは丁寧に今日お伝えしたことを身につけられる実践を通じて学ぶ講座です。ぜひ子育ての始まったばかりのみなさんと一緒に学んでいきたいと思えます。興味のある方は、ぜひお声がけください。よろしくお願いたします。

※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つて、制作者はいつ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