

ご質問とお返事につきまして

問題は、間違っている「私は〇〇にならなければならない」の思いであるということ。

本当にその通りと思いました。あらゆるシーンで。

現実そこにすごく苦しんでいます。学校に行かなくていいんだと周りが言っても、本人は「行かない自分はダメだ」と思っているようです。

そのままでいいんだということは常に伝えるようにしています。しかし、自己否定になってしまいます。

また、なぜ行かないか、苦しいという言葉しか本人から出てきません。

心の内を明かしたがないので、本当の思いもつかみにくいです。

理想の自分にならなくていいということを伝える、分かってもらう手段として他にも例が欲しいです。

ご質問ありがとうございます。他の方のものにもありましたが、私の「〇〇にならなければならない」というのが間違いだ、というのがよくなかったようですね。申し訳ありません。

アドラー心理学では、正確には頭の中にある理想像に関しては、おそらくいいものであろうと考えています。実際にどのような行動をとるか、どのような所属の仕方をするかに違いがあつて、そこを問題にします。

わかりやすくするために、頭の中の理想として「私は注目される人になりたい」と思っているとしましょう。そういう人は「注目される人として、所属しよう」とします。そこそこの注目であれば、普通の子としてクラスに所属します。数人の友人から注目されていれば大丈夫なわけですが、その他大勢の一人としてクラスに所属するわけですが、もっと注目を集めたいと思う子もいます。クラスにとって良いことをして先生に褒められるとか、勉強 1 番になるとかして普通の子よりもっと注目を集める形でクラスの一員となる子もいますし、逆に悪さばかりして先生に怒られることで注目を集めたり、不登校をして注目を集めたりする子もいます。この所属の仕方の違いは何かというと、それぞれの子どもの中に「クラスには私の居場所がある、私には仲間がいる、私にはクラスに役割がある」という思いがどれだけあるかによってちがってくるのだと考えます。

ですので、家にいるのであれば、「家は私の大切な居場所、家族は私の仲間、私には家族の役に立つ力がある」という思いを増やしてあげることが勇気づけになります。その思いがたくさん彼らに伝われば、今とは違う所属の仕方をするだろう、というのがアドラー心理学の考え方です。

私の説明がよくなかったので大変申し訳ありません。

「理想の自分にならなくてもいい」ということを伝えることをアドラー心理学では提案しているわけではないのです。むしろその必要はありません。頭にあるので、具体的にはわかりませんので。伝える必要があるのは、「家は私の大切な居場所、家族は私の仲間、私には家族の役に立つ力がある」ということです。

ご質問とお返事につきまして

本日のお話の中でほめるのではなく、日々の行動の中に貢献を見つけて、ありがとう・嬉しいと伝えることが大切だという点がとても印象に残った。

学校に行けない子どもに対して、「親が起きてくれてありがとう」「ご飯をたべてくれてありがとう、うれしい」と伝える事は、自己受容や所属感に

つながると思いました。一方で、親の心境に焦りや不安が強いままだと、その言葉が子どもには表面的にきこえたり、逆にプレッシャーになることも

あるのではないかと感じました。親自身が本当の意味で子どもの貢献を見つけられるようになるためにまず親側が日常で意識すべきことは

何ですか？また、親が子どもを勇気づける時に「受け入れること」と「甘やかしてしまうこと」の違いはどこで判断すればいいのでしょうか？

心の底からそう思っていなくても、俳優になったつもりでまずやってみることが大切だと思います。アドラー心理学では育児はお稽古事だといわれています。勉強は必要ですが、色々実践をされることが大切だといわれます。水泳の本をたくさん読んでも、実際にプールで泳がないと泳げるようになれませんよね。育児も同じです。頭でっかちになるのではなく、実際に色々試すことが必要です。そういう風に考えてみてください

最後のご質問はおそらく、「今のままで大丈夫」ということを伝えては、「学校へ行かなくてもいい」ということになるのでご心配だということかと思います。①の方への回答にも書きましたので、そちらも読んでいただきたいのですが、私の説明が間違っておりました。

「学校へ行かない」というのは、正確にいうと子どもの所属の手段なわけです。どのような所属の仕方を取るかは色々あります、それ自体、個人の主体性ですから、どの所属の仕方もいいわけです。ただ、アドラーはより自分の力をみんなのために使う形で所属する人が精神的に健康な人だといいました。この貢献的に生きるか、そうでないかの違いは頭の中に「私には仲間がいる、私には仲間のためにやれる力がある」という思いがどれだけあるかによるのだと考えました。

私の説明が「甘やかして、学校へ行かなくてもいい」とアドラーは考えているように伝わったとしたら、それは私の間違いです。申し訳ありません。

アドラーはより建設的な生き方があるということを知ってほしいし、誰にでもそれができるはずだと考えていました。そのためには、勇気づけが必要だと考えたわけです。ですので、「受け入れる」というのが「今のままでも素敵などころがあるよ」ということであれば、それは勇気づけになります。それをする事は甘やかすことではないと思います。

ご質問とお返事につきまして

不登校の子への勇気づけの具体例、ありがとうございました。

学校へ行くことが、その子にとってのゴールなのでしょう。その子は学校での人間関係に悩んでいるかもしれない。

勉強が難しくてついていけないかもしれない。そのあたりについてはアドラー心理学ではどう考えたらいいのでしょうか。

学校へ行きたくないという目的を果たすために自分で腹痛を起こす。よくあることですが、そこで思考が止まっている子に

どう勇気づけするのがいいでしょう。また、不登校の子は、学校に行かないことに所属しているというお話がありましたが、

その所属感はクラスの子にとって薄らいでいきます。学校に行くのが当たり前という価値観を大人側も崩していかないとはいけません。

学校へ行くのがその子のゴールとはアドラーは考えていませんし、他の心理学もそうです。子どもがその子らしく社会の中で貢献的に生きる居場所を見つけること、それがアドラー育児、教育のゴールです。

勉強が難しくてついていけない子であっても同じです。アドラーの言葉で「何を持っているかではなく、持っているものをどう使うかだ」というのがあったと思いますが、アドラー心理学の考え方の基本は「今ある力でやっつけよう」という姿勢です。

どんな言葉でも、どんな行為でも相手に「私はあなたの仲間だよ、あなたのおかげでとても私は助かっている、うれしい」ということが伝われば、それは勇気づけです。お子さんにそれが伝わったかどうかは、やってみて、お子さんの反応をみないとわかりません。同じことを言っても、伝わり方は子どもによって異なります。ある話をした後、お子さんがニコニコしていれば、それは勇気づけられたということです。

たくさんのご質問をありがとうございました。

ホームページへの掲載許可の有無や、スペースの関係で、すべての質問にはお答えできません。御了承ください。

市民公開講座のご視聴についても、誠にありがとうございます。