

家族の絆

2016年秋 = Vol.51 =

Contents

- 私の子育て正しいの？間違っているの？
「あなたはあなた！自信を持って！」
- 本はずっと友達
- 5つの実践目標リレーコラム「『ダイジョーブ』だよ」
- 人権フォーラム講演会のご案内

発行／西宮市教育委員会 問合せ先／社会教育課 TEL0798-35-3868



私の子育て正しいの？間違っているの？

「あなたはあなた！自信を持って！」

近年、インターネットに接することが当たり前になり、日々、多くの情報が飛び込んできます。子育て中の親のブログもあれば、専門家のインタビュー記事まで。子育てや人生の参考にと読んでみると、自分の考え方とは全く違うことが書いていて、「えっ？何が正解なの？」ということもあるかもしれませんが、**ちょっと待って！**

正解を出す必要はありますか？そもそも子育てやあなたの人生に正解ってあるのでしょうか？周りを気にするのではなく、まずは自分自身の考え方を大切にしてみませんか？

今回は子育てコーチの森松 明子さんをお招きし、子育てや生き方についてお聞きしました。

社会教育課…社) 森松さん…森)

社) 本日はよろしくお願ひします。まず初めに森松さんの活動について教えてください。

森) 大阪府の男女共同参画センターに勤務後、障害者の就業支援活動をしている企業で働きながら、コーチングや心理セラピーを学び、月に数回コーチング・セラピー体験を開催し、退職後これを仕事にしています。

社) これまでの活動の中で、子育てに関する相談を受けることはありましたか？

森) ありました。発達障害の子供に関すること、不登校、子供と上手くコミュニケーションを取れないなど様々です。今、保護者から、自分の親との関係がしんどいという話もよく聞きます。相談者と親との関係が、相談者と子供との関係に反映していることも多く、自分が親と上手くいかないことを、自分の子供に同じようにしてしまふ。家族仲が良いことは理想ですが、親と上手くいかないことで悩んでいる人にとっては、その理想を求めると辛いですね。

★自分の枠を広げる

社) そういった相談を受けてどのようなアドバイスをされますか？

森) まず自分の枠を広げることが大事です。自分ができたことが子供はできないとイライラします。でも、自分の当たり前が、当たり前じゃないって気づくことで楽になります。

社) こうあるべきだと思うとしんどくなってしまうんですね。

森) そうですね、子供って「なんで!？」と思うことをします。その時に、子供を自分の枠に入れようとする、こじれます。保護者が枠を広げてあげる。でも、子供の言いなりになるのではなく、親としての筋は通し違いを認め、時には諦めることも大事です。自分も子供も世界に一つだけの組み合わせですから、誰かの正解が自分にとっての正解とは限りません。

社) 自分の意思を持つことがなかなかできない方や、何が正解なのか分からないという方もおられると思いますが、そういった方はどうすればよいでしょうか？

森) 正解なんてないです。自分の考えた答えで良くて、間違えたと感じれば、考え直せばいい。今は答えが与えられる教育で、インターネットを検索すれば答えが見つかり、考える必要が無い。でもネット上の答えを正解として生きると、誰かのコピーのような人生になります。試行錯誤しながら自分の答えを見つける方が、納得できる人生を送れると思います。

社) とはいえ、周りと一緒にないと、仲間から外れてしまうという心配を持つ方もいると思います。

森) そうですね。けれど、「何かおかしい」と思ったことを発信していけば、同じ思いの仲間は絶対います。自分を信じることです。自分の感じた違和感を大事にし、自分を認めて生きていると他人に振りまわされません。

★自分を試す

社) 話は変わりますが、森松さんは仕事を辞めて、フリーで活動される時に収入面等で心配事はありませんでしたか。

森) 自分を試したかったのです。勤めていても将来が保障されている訳じゃない、だったら自分を試し、もし失敗しても納得できると思いました。

もりまつ あきこ
森松 明子

子育てコーチ

枚方・大阪府の男女共同参画センター(メセナひらかた・ドーンセンター)・大阪府の障害者就業支援機関での勤務経験を生かし、誰もが『自分を肯定して生きる』ことを目的に、講座やワークショップ、リトリートツアーを開催。最近、医療や企業の中でも注目をあびている「マインドフルネス」を広めるためにマイフルセラピスト協会を立ち上げ心理療法のセラピストを養成する。



社) 定年後の人生が長くなっているなど感じます。定年後から何かを始めるのもいいけれど、その準備を先にしておかないといけないなど感じます。

森) 私の場合は、仕事をしながら休日にイベント開催していたので、退職後もスムーズに進みました。そういう生き方をするには色々な方と会うことが大切です。今の時代、新しい生き方をしている人もいます。広い視野を持って情報にアクセスすれば自分なりの働き方が見つかるかもしれません。ですから、知らないコミュニティに入ってみたい、違うものに触れて自分の価値観を広げることが大切です。

社) なるほど。ただ、そういった発想ができない方もいると思います。

森) だから、自分の枠を広げるんです。見えているものがあるのに、見えない。私達は世の中の溢れる情報の中の一部しか見てないんです。

社) 子育て中は密室で親子が過ごしていることが多いので、外と接する機会が少なく悩んでしまうのかもしれないね。

森) 仕方がない部分もありますが、自分の考えを疑ってみることも大切です。私達は過去の経験からくる自動反応で生きているので、それを疑ってみる。時間があれば、普段会わない人に会ったり、普段読まない本を読む。行かない所に行くとか。絵やお芝居を見たり、音楽を聴くのもよいですね。

社) それをきっかけに何か気づくことがあるかもしれませんね。

森) 講演会に参加したらメモを取るより、講演会を聞いて何を感じ考えるのが大切です。「それ違う」と思ってもいい。子育てに正解・不正解はありません。そもそも、子供は思うようにならないので「間違った子育てをしているかも」と、自分を責めないでください。悩み考えるプロセスが大切で、そんな一生懸命な自分を認めることです。

★自己肯定感をはぐくむ

社) 自己肯定感は子供の頃からはぐくまないといけなと言われることが多いですが、大人になってからでも持てるものでしょうか？

森) 大丈夫ですよ、私は50歳になって本当の自己肯定感が持てるようになりました。困ったことが起きて、それを良く捉える観点を探し出す。そして、自分にとって心地よい居場所を見つけてください。自分の根っこの部分を話せる人や場所があれば、自己肯定感を育てることができます。全てのものには「肯定的な意図」があります。例えば、失敗することに恐れを持ち、一歩を踏み出せない子供がいたとします。それを肯定的に捉えるなら、その子はチャンレンジしないので、失敗なくて済む。子供の問題って、結局は大人が「問題」と思っているだけで、それを「問題」と捉えるか、自分に向きあう「チャン



ス」と捉えるかでまったく違います。

社) 思春期の子供の自己肯定感をはぐくむにはどのようなことが必要ですか。

森) 親が子供を肯定することです。特に「気持ち」を肯定する。先ほどの例で言えば、一歩踏み出せない子供の「恐怖心」を肯定してあげるんです。また、子供が何歳であれ、自分で考えて行動する癖を付けることも大切です。子供自身が考え、答えを出し行動できること、その結果の良し悪しに関係なく、そのプロセスを認められることで子供の自己肯定感がはぐくまれます。

社) これまでも多く話題に上がりましたが、やはり考えることが大切ですね。

森) そうですね。「学問」は答えが先にありますが、世の中、答えが無いものの方が多いです。だから自分で考えるんです。

社) 「自分を持つ」ことが大切なのは分かりましたが、それを「自分勝手」と批判されてしまう心配もあります。

森) 自分勝手というのは、他人を否定し、傷つけてでも自分を通すことです。誰のことも否定せず、傷つけようともせずに自分の考えを主張することは自分勝手ではありません。

社) 最後に、子育て中の保護者の皆さんにメッセージをお願いします。

森) 生きてきた経験はあなたの宝物です。その経験を人とシェアし、心で繋がれる人と出会って欲しい。必ずあなたと出会えるのを待っている人がいます。何度も言いますが、子育てに正解・不正解はありません。人はどこからでも変わるし、やり直せます。まずは「なんか嫌だな」という感覚を大事にしてください。答えは、自分の中にあり、その答えに自信を持っていいんです。そして、やりたいことが無いという人は、自分の認識している世界にやりたいことがないだけで、自分の枠の外に行けばあるかもしれません。今、しんどいと思っている方が「自分は自分でいいんだ。」「間違っても失敗してもいいんだ。」と思って、自分の枠を広げて下されば嬉しいです。



～インタビュー後記～

今回のインタビューでは、「子育て方法」や「子供にとって良い環境づくり」といった子供についてではなく、子育て中の保護者に焦点を当ててお話しをお聴きしました。日々の子育てに追われ周りが見えなくなってしまうこともあると思いますが、そんな時こそ一息ついて、自分自身について考えてみてはいかがでしょうか。保護者と子供は互いにとってかけがえのない存在です。子供に愛情を注ぎ大切にされるあなたも、愛情を注がれ大切にされるべき存在です。だからこそ、自分を愛し、大切にすることを忘れないでください。このインタビュー記事をお読みいただき、そのきっかけとしていただければ幸いです。

本はずっと友達



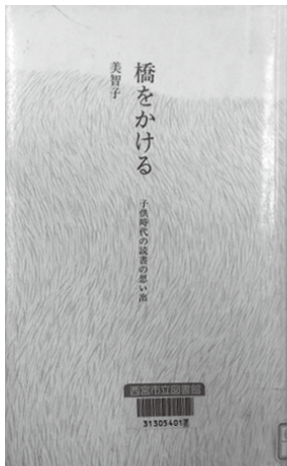
30年ほど前、娘が1歳の頃、はりきって読みかかせを始めました。でも、赤ちゃん絵本は単純で大人には面白くない。(今ならゆつたり赤ちゃんの表情をみて、一緒に時間を楽しみましょうとアドバイスできるのですが)早く寝て欲しいと思いながら、形だけの読み聞かせをしていました。

4歳の頃には、毎月本が送られてくるブッククラブに加入しましたが、字が読めるようになると読んであげることもしなくなりました。でも、絵本は読んでもらって楽しむものです。我が家には手に取った形跡のない本が増えてきました。

それでも、学童保育では友だちと本を楽しんでいましたが、やがて高学年になると本離れ、気がつくと本を読まない中学生になっていました。親としては、本の中にはまだ知らないさまざまな世界があるのにと残念に思うだけでした。

◆本でつながる

本を読まない娘を見ていて、読書の意味を改めて考えることになりました。娘は本を読まなくても元気で友達も多い。必ずしも、誰にとっても読書は大切というわけではないのか？目の前の自然や友だち、リアルな生活を十分に生きないで本やゲームの非現実だけを相手にしているのは健康的といえないのではとも思いました。



そんな時、美智子皇后の講演録『橋をかける 子供時代の読書の思い出』(すえもりブックス1998年)を手に取りました。ここでは本を読むことが、自分と世界をつなぐための橋をかけることだと書かれています。外に向かうだけでなく、自分の内側にも橋をかけ続け、自己を確立していくのだと。だとすれば、順調な時ではなく人間関係、日常生活などの困

難に直面したときにこそ、本は今の自分と他への橋渡しとなるのだと気づきました。

◆図書館に来てください

やはり、本は生きていく上で助けになりますし、子供の時に身近な人から本を読んでもらった楽しい経験は大切です。

でも世の中には、様々な児童書があって迷われることもあるでしょう。そんなときは子供と図書館へ。市内各所には拠点館(中央、北部、鳴尾、北口)と、分室(越木岩、段上、上ヶ原、甲東園、高須、山口、若竹)があります。

まずは子供さんが手に取った本を借りてみてください。読みたい本を予約して取り寄せることもできます。また、私たち司書にご相談くだされば、お話を伺ってふさわしい本を探しますし、子供の本を紹介したブックガイドをご案内することもできます。

西宮市では幼稚園、小中学校の先生、図書館司書が『読んでごらん おもしろいよ』という前年出版の児童書からよりすぐったリストを作っています。ここには今の子供にぴったりの本がそろっています。

◆大人にも子供の本を



ひとりぼっちのネコは食べるのもひとり。食べても食べてもおながかっぱいにならないような気がした。(『まんげつの夜、どかんねこのあしが いっぽん』(小学館2016年)さみしいとこうなりますね。

子供の本は侮れません。深いこともやさしい言葉で書かれています。そして、たとえ悲しい話でも、最後には一筋の希望が。一度児童書の棚で、自分のために子供の本を探してみませんか。

しまざき あきこ
島崎 晶子

西宮市立鳴尾図書館館長

昭和56年西宮市役所に入庁。西宮市立図書館(現西宮市立中央図書館)に配属。平成18年から西宮市立鳴尾図書館に勤務。平成27年から同館館長。



思いやりのある西宮っ子を育てる

5つの実践目標 リレーコラム

平成23年に西宮市家庭教育振興市民会議が新たに提唱した家庭教育の「5つの実践目標」をテーマとして、家庭教育振興市民会議の委員や家庭教育関係者などに自身の体験や思いを投稿していただくリレーコラム。今号は、5つの実践目標の中から「見守ろうよその子 我が子 区別なく」をテーマに、「前西宮市PTA協議会会長 柏崎真由美さん」にお話しいただきました。

「5つの実践目標」

- ・育てよう 優しい心と がんばる力
- ・声かけよう おはよう ありがとう ごめんなさい
- ・見守ろう よその子 我が子 区別なく
- ・習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん
- ・外に出よう 元気に遊んで 友だちいっぱい

「ダイジョウブ」だよ

好きなテレビ番組に、観ると必ず笑いながらもジーンとして涙してしまう番組があります。主役は小さな子供。大好きなお母さんから大事なおつかいを頼まれて、はじめてひとりで使命を達成するという、あの究極のドキュメンタリー番組。道中繰り広げられる数々の出会いとアクシデントには観ている私たちまでが、ドキドキハラハラさせられます。でも、観終わると何故かいつも、主役の小さな子供から元気や勇気ももらっています。

子供の時「困っている人がいたら、手を貸してあげましょう。」と教えられてきました。

大人になった今、困っている人にすんなりと声をかけ、手を差し伸べられているでしょうか。子供の時からいろいろな人に声をかけられ助けられる経験は、ご

く当たり前に人の役に立とうという姿勢になっていくと思います。

子供をとりまく環境が、大人の目が届かない複雑な環境になってきている今、危険回避のために「人を信じるな」というようなことを、子供に教える世の中にはならないで欲しいと思います。小さな子供が主役の番組のように、大人が「ダイジョウブだよ」と見守り、寄ってたかっての子育てをしていけば大人も子供も元氣と勇気が湧いてくることでしょう。

かしわざき まゆみ

柏崎 真由美

前西宮市PTA協議会会長

昨年度まで10年間、西宮市PTA協議会で市内の幼稚園・小学校・中学校・特別支援学校のPTA活動を支援。平成24～27年度の4年間は西宮市PTA協議会会長を務めた。



人権フォーラム講演会のご案内

「さあ考えよう 子どもと パソコンとスマホ」

～私だけ置いてけぼり?にならないために～

インターネットを通して子供が巻き込まれるトラブルが後を絶ちません。子供がインターネットに接する時、子供にパソコンやスマホを買い与える時、何に気をつけないといけないのでしょうか。インターネットの世界はますます発展してきます。置いてけぼりにならないためにも、子供とパソコンとスマホについて考えてみませんか。

(お申し込みは、右記まで)

■日 時 平成28年12月9日(金)

10:00～11:30

■場 所 西宮市立中央公民館 講堂

■講 師 松村 元樹さん

(反差別・人権研究所みえ事務局長)

*託児あり(要申込み/先着10名)

託児の申込は、11月30日(水)まで



教職員が子供たちと向き合う教育 環境づくりのために…

教職員が児童生徒とじっくり向き合う時間を確保するために、兵庫県教育委員会の新対策プランに基づき、校務の見直しを行い、『教職員定時退勤日』、『ノー会議デー』、『ノー部活デー』を各校で設定しております。

保護者、地域の皆様のご理解をよろしく願います。(教育職員課)

ご意見をお寄せください

家庭教育ニュースレター「家族の絆」をお読みいただきありがとうございます。

当誌に対するご意見・ご感想を是非お寄せください。

「人権フォーラム講演会」のお申込み、当誌に対するご意見・ご感想は社会教育課まで。

TEL: 0798-35-3868

E-mail: vo_k_shakyo@nishi.or.jp