

作成：水野晴仁（2015.3.12）

アドラー心理学に基づく

勇気づけの子育て入門（不登校編）

～ほめない、叱らない、勇気づける

目次

はじめに	4
1. 不登校を考える	5
2. 不登校にも色々ある	6
(1) 家庭の問題によるもの	6
(2) 病弱なことによるもの	6
(3) 学校恐怖症の子供	6
(4) 学力的に問題のある子供	6
(5) 神経質な子供	6
(6) 登校拒否の子供	7
(7) 精神病による不登校	7
(8) 無気力になっている子供	7
(9) 問題行動・非行をしている子供	7
(10) その他	7
3. 人生の3つの課題	8
4. 不登校の対応	8
(1) 犯人探しをやめることから始めましょう	8
(2) 一番有効なのは、子供自身が成長すること	8
(3) 子供に不安を与えない	9
(4) 親の対応を変える	10
(5) 問題解決のポイント	11
5. 好ましくない言動の目的と、その対応	12
(1) 復讐している子供への対応	13
(2) 無気力・無能さを示している子供への対応	15
6. コミュニケーションの方法	16
(1) 聞き方について	16
(2) 話し方のまとめ	19
7. 自然な結末と論理的結末	22
(1) 「自然な結末」を用いたしつけ	22
(2) 論理的結末	23
8. 感情について	24
(1) 感情にも、いろいろある	24
(2) 感情は、その人から生まれてくる	24
(3) 感情が起きるとき、そこには目的がある	25
9. 勇気付けの原則	26
(1) 子供の良い点（長所）をいっぱい見つけておく	26
(2) 子供のすべきことについて、うるさく言わない	26

(3) 誰が解決する問題なのかを、掴んでおく	27
(4) 子供をよく理解する	27
(5) ユーモアを使う	27
(6) 親・先生が楽観的になる	28
10. 問題行動とは	29
11. 参考文献	31

はじめに

本編を読み始める前に、時間のある方は「学校編」をお読みください（30分で読むことができます。）
時間の無い方は「家庭編」をお読みください（15分で読めます。）

不登校とは、アドラー心理学でいうところの「ひどく勇気をくじかれ、落胆している子供」の行動形態の一つですが、学校を拒否する子供たちの（ときに無意識な）目的には「好ましくない行動の4つの目的」の中のいずれかがあり、とりわけ「復讐」（第3目的）「無能・無気力の誇示」（第4目的）が見受けられます。

アドラー心理学にもとづく勇気付けの子育て法は、複雑に絡み合い、こじれてしまった親子関係や、学校と子供との関係を解きほぐす有効なアイデアを提供してくれます。また、一見、不可解で理解不能と思われる不登校の子供の「目的」を探る事で、閉ざされた子供の心の、重い扉を開く糸口を掴むのに大いに役立つと思います。

不登校の子供への対応は、時間もかかり、大変、困難に思えます。親にとっても、先生にとっても、最難関の課題と言っても差し支えないと思います。

それだけに、本編では、アドラー心理学に関する、かなり専門的な領域にも踏みこんで解説をしたいと思います。

1. 不登校を考える

多くの親にとって、学校とは、子供を登校させなければならない場所です。「義務教育」というのは、子供を学校に行かせることを法律で親に課した制度です。子供に「学校に行く義務」があるわけではなく、親に「子供を学校へ行かせる義務」があるのです。

「子供の学習権」という概念があり、子供が学校に行くのは権利の行使であって、義務ではない、と解釈するのが一般的でしょう。

子供が「学校へ行きたくない。」と言うのであれば、不登校・登校拒否は、法的には認められるべきことです。

しかし、学校へ行かないことによる「不利益」は、当然、本人が負わなければなりません。そんな「不利益」は、親としては避けたいでしょう。子供だって、その「不利益」を自分で引き受ける覚悟ができていないケースは稀で、大抵は理解していません。

アドラー心理学の、子供のしつけの原理から言えば、子供に「学校に行かない」ことの結末を体験してもらって、そこから学んでもらう「自然な結末」を用いたしつけをすべき、ということになります。

「学校へ行かない【不利益】がなんだ。学びの場は学校だけではない。」と開き直ることができれば、親もうろたえることなく、子供の不登校に向き合えるでしょう。下手にいじくり回さずに放置しておいても、いつか治っている（家から外に出て活動する）例も見受けられますので、親の子供への期待（学歴社会に乗り遅れず、人並みに学業を全うして欲しい）を下げることで問題は解決します。

しかしながら、不登校は、どれだけ長期間になるのか分かりませんし、「自然の結末」を用いて、悪化はしないまでも、ハッピーエンドになる保証は少ない、と考えるのが親心でしょう。

「子供の人生は子供が決めるものだ。」とは言っても、親としては、「結末がどうなるかまで待てない。親としてできることは、やっておきたい。」と思うのが普通です。

そこで、大まかな不登校の捉え方と対応方法について、考えていきます。

2. 不登校にも色々ある

不登校と言っても、様々なタイプがあります。

(1) 家庭の問題によるもの

経済的な困窮や保護者に問題があつて、不登校になっている子供です。経済的に豊かになったといわれる現在でも、こうした事例はあります。

(2) 病弱なことによるもの

病弱であることと、親が心配のあまり過保護にしていると、なかなか家から出て行こうとしません。これも、長期間、不登校になることがあります。

(3) 学校恐怖症の子供

学校が怖いところになっているのです。幼稚園（保育園）に通園する段階で、親から離れたがらない幼児がいますが、それを同じように、親との結びつきが強く、不安緊張が強く、行動を押さえがちで、困難なことから逃避しやすいという特徴があります。

(4) 学力的に問題のある子供

勉強が難しくなり、「わからない」「できない」となると、学校に行くのがいやになるのは当然です。子供は、自分が学力だけで評価され、勉強ができないというだけで人格まで否定されていると感じています。周囲からバカにされ、差別され、いじめの対象になっているケースもあります。勉強に落ちこぼれた子供は、「学校には自分の居場所はない。」と感じ、学校へ行けなくなります。

(5) 神経質な子供

知的には普通域や、それより高い段階にいますが、親が過保護、過干渉で、子供は内向的・まじめ・神経質・完璧癖があり、対人緊張がみられ、我が強く、不安を中心とした情緒的な混乱があつて登校しないタイプです。

(6) 登校拒否の子供

「いやだから行きたくない」という自己中心的な考えの子供です。好きな事だけをしていたいというタイプで、多分に甘やかされて育った子供と言えます。非行はしないでオタクになりやすいタイプ。わがままな子供です。

(7) 精神病による不登校

精神病の発病による不登校です。専門医による治療を受けているタイプです。

(8) 無気力になっている子供

授業内容が難しくなる中学2年生頃から増えるタイプです。もともと活動力が低く、友達付き合いが下手で、勉強もあまりできない子は、ある段階になるとお手上げとなって登校しなくなります。

また、活動力はあっても、勇気をくじかれてしまって登校しなくなるタイプがあります。怠学をしているタイプです。このタイプは、次の問題行動・非行のタイプに進む可能性があります。

(9) 問題行動・非行をしている子供

勉強が分からないのでいやになり、その他の点でも認められず、周りをかき回したり、迷惑をかけたりにすることで、自分の存在を誇示したがるタイプです。怠学から、やがて問題行動を起こし、非行につながっていきます。どうしてよいのか分からないといった無気力な状態になるときもあり、薬物に手を出して時間つぶしをすることもあります。

(10) その他

親が、何らかの考えで、登校させないようにしている場合もあります。

3. 人生の3つの課題

アドラー心理学では、「人生には、いつも克服しなければならない3つの課題がある。」と見ます。

その3つとは、「愛情の問題」「友達付き合いの問題」「仕事の問題」です。

子供の場合、仕事とは、主に勉強でしょう。どの課題でつまづいて不登校をしているのか、把握しておく必要があります。

4. 不登校の対応

不登校児の問題を解決して、再び、登校するようになるための対応とは、どんなものでしょうか。

(1) 犯人探しをやめることから始めましょう

学校が悪い、教師が悪い、友達が悪い、親が悪い、子供が悪い、と犯人探しをしても、不登校の解決にはなりません。誰かを悪者にするのは、自分が非難されないようにしているようなもので、かえって人間関係がこじれて、問題が余計に厄介になるだけです。

親と学校が喧嘩していれば、子供が登校する気になっても、登校すると言い出せない、ということにもなりかねません。

自分が犯人探しをしている、と気付いた時点で、まずは、その闘いの場から降りてしまいましょう。

(2) 一番有効なのは、子供自身が成長すること

いやな友達がいても、いやな先生がいても、勉強が分からなくても、それを乗り越えるぐらいに成長すれば、なんてことはありません。子供の成長を促す中心的な役割を担うのは親です。親の影響力は大きいのです。「親が悪い」というわけではありませんよ。親ができることはたくさんあるのです。できることから始めればよいのです。

(3) 子供に不安を与えない

親や先生ができる第1のポイントは、子供に不安を与えない、ということです。

親は、子供が人並みに生活できるようにと願います。できれば、人よりも良い生活ができるようにとも願うかもしれません。その親心が高じて、子供に「転ばぬ先の杖」をたくさん差し出してはいませんか。

「世間とは、あまり安全なところではないので、そこで生き抜くためには、たくさん勉強をして、良い高校、良い会社に入らなければならない。」と日常的に言って聞かせることは、結果的に、子供を脅しています。

少し気の小さい子供は、それを真に受けて、そうなったら怖いことだと不安を抱くようになります。あまりに不安を吹き込みすぎていることが問題解決の障害になります。

もともとは、親の不安が高いので、それを子供に吹き込む結果になっているのでしょう。そのことに、親本人が、気がつくことが大事です。

子供が勉強についていけないと感じ始めると、不安も高くなります。そこで「不安を引き起こす学校へは行かないほうが安全だ。」と考えるようになります。家の中に逃げ込んで安心できたとなると、不安で不快な場所には行かなくなります。

また、学校では不快なことばかりではなく、楽しいときがあっても、登校しなければそのことは分からないので、結局、安全と思われる家の中で、じっとすることになります。

人間は、不安や恐れが強いと、適切に問題解決に取り組む事ができません。「学校に行かないと、将来どうなるか不安だ。」「とても困った事が起こるはずだ。」という態度を、子供に示さないことが大切です。

不安や恐れは感情は、伝染します。親の持つ不安の種を、家庭内で、ばら撒いてはいけません。

学歴社会は、もう、すでに終わっています。「会社員＝エリート＝大学卒業」という図式は、もう、成り立ちません。学歴信仰だけが、親の頭に残って、不必要な不安の種を撒き散らしていないか、振り返ってみましょう。

(4) 親の対応を変える

①わがまま勝手に登校しないというタイプへの対応

このタイプは、自分の責任を果たそうとしないのですから、無責任な子供と言えます。このタイプの子は、過度に放任されているか、過保護に育てられたために、責任ということを教えられたことがなく、実生活でも責任をとる必要がなかった結果、無責任な子に仕立てられたのです。

この場合、過度な放任、または過保護をやめることが重要です。

②真面目で内向的、神経質、完璧癖、小心タイプへの対応

このタイプの子は、親も完璧癖の人だったりします。親がそうであれば、子も中々、その状態から抜け出る事ができません。

親も、「不完全である勇氣」を持ってもらいたいのです。

もともと気が小さい子供に不安をたきつけたり、脅したりすると余計にひどくなります。

親が競争を重視すると、子供にとっては、負けることが不安の材料になります。

「あなたってダメな子ね。」「あなたはかわいそうな子ね。」と軽蔑したり憐れんでいたりすると、子供は自信を持たず、悲観的で内気な子になりやすいです。

子供のありのままを受け入れて勇氣付けていれば、子供は安定した状態でいられます。

③無気力なタイプ

自信をくじかれ、自分に落胆している状態です。これは「無気力・無能さを示す」という目的で子供が行動している段階です。

対応の要点は、非難や批判をしないで、勇気付けをたくさんする必要があるということです。

だれでもそうですが、今の自分が、未来に繋がっていると感じられると元気とやる気が出てくるものです。「未来なんかない。」と思うと無気力になってしまいます。

親が、「こんなことでは、この子には未来がない。」と思うと、元気がなくなってしまう、子供にも伝染してしまいます。

(5) 問題解決のポイント

①無理強いしない

不登校の子供を、学校に引っ張って行ったことで、つまり、甘えを許さない、と言う方策をとって、不登校が治るという場合もあります。

しかし、学校恐怖症の子供や、小心・神経質・情緒不安定な子供の場合は、強引なやり方はしない方が得策です。もし強引にすれば、無気力な段階に入ってしまう恐れがあるからです。

すでに無気力状態を示している子供にも、強引なやり方は、かえって逆効果です。

精神障害の疑いのある子供の場合、登校を無理強いしないで、専門家に相談してください。

②学校に協力を求める

学校にいやなことがある場合、親と先生が相談して、協力します。

不登校の子供が、先生の尽力で登校できれば、その先生にとっても自信につながります。

③子供を便利に使ってみる、特別扱いしない。

家庭が、あまりに居心地が良すぎますと、外に出にくくなります。心配のあまり、世話を焼きすぎると逆効果です。罰を与えたりする必要もありません。ただ、学校に行かなくて暇なのですから、家事でも家業でも、手伝ってもらったらよいのです。

親が、自分のしたいことを子供の不登校で邪魔される、というものおかしな話です。自分のしたいことをしたり、働きに出たりして、子供にあまりベタベタしないでおきましょう。不登校の子供は、留守番にちょうどよいではありませんか。宅配便の受け取りだってしてもらえます。不登校してくれたおかげで、家族に役立つことがあるものです。

「腫れ物のさわるよう」に扱うのではなく、便利に使ってやるのもいい手です。

「そんなことではだめ」「学校に行かないと未来がない」などと親が拘っていると、かえって不登校が長引くことになりやすいのです。

5. 好ましくない言動の目的と、その対応

子供の好ましくない言動には、子供自身が、意識する、しないに関わらず、目的があると捉えるのが、アドラー心理学の立場です。

その目的には、

- ①注目を引く
- ②力を誇示する
- ③復讐する
- ④無気力・無能さを示す

の4段階があります。

ここでは、不登校の子供の目的として、復讐の段階に達している子供、そして、無気力・無能さを示している子供に対する対応について、少し、詳しく説明します。

(1) 復讐している子供への対応

① どうしてなのか、どんな子か

なぜ復讐することが目的になっているのでしょうか。子供がこの目的を持つ場合、その子は、ひどくやっつけられたとか、傷つけられたと感じています。

- 親、学校の先生、友達との主導権争いをして負けてしまった
- 自分の思い通りにできなくて、こっぴどくやっつけられた
- 期待した注目を得られず、無視されてしまった
- 自分が価値の無い人間であるように言われたり、扱われたりした

こうした体験を経て、とても傷ついてしまったのです。

こうなると、その相手に「仕返ししたい」「深く落胆させられたので恨みを晴らしたい。」と考えます。そうすることによってのみ、この世に自分の居場所がある、と考えるのです。その根っこには、「自分を傷つける人間には、力がある」と思い込んでいるからなのです。

この段階にいる子供は、

- 自分はどうしようもないほど嫌われている
- 自分に対抗してくる人を、何とかして傷つけたい

と考えます。ちょっとでもやられると「すぐに仕返しをしてやろう。」と思います。面白くないので、弱いものをいじめたりもします。

こんな調子ですので、この段階の子供は、「いやな子」「ひどい子」と周囲から見られます。この目的で積極的に行動すれば、非行少年になっていきます。

この目的の行動の一つとして、不登校となる場合があります。

親への復讐だけでなく、自分を困らせ、傷つけた先生、自分をいじめたり、バカにしたりした相手への復讐をしたいのです。

②見分け方

親であるあなた、先生であるあなたが、この子供とのバトルした時の感じ方、対応の仕方を振り返ってみてください。「なんと意地悪な子なんだ。」「いやな奴だ。」「よくもこんな思いをさせてくれたな。」とあなたが思ったり、子供を嫌ったりしていれば、あるいは、実際に、あなたも子供にやり返していれば、この目的で子供が動いている可能性があります。

③よく行われる対応

周りの親も、先生も、子供自身ですら、この目標に気付いていないことが多いため、復讐段階にいる子供への対応は、たいていの場合「罰」を与えるというやり方になります。

罰は、相手がした行為に対する「報復」ですから、罰を与えられた子供は「やはり自分は愛されていない。」と確信することになり、さらにひどい「復讐」に繋がるという悪循環を起こすのです。

暴力的な行為だけではなく、反抗的に何もしない、話を聞こうともしない行動（親や先生を無視する）が見られます。これも復讐の一形態です。

④では、どうしたらよいのか

まず、あなた自身が、子供に「傷つけられた」と思わないこと。思っても言わない事、態度に出さないことです。あなたがそのような素振りを見せると、子供は、自分の目的を達成したと気付くからです。

次に、子供は、過去の親や学校からの不当な扱いの結果、自分は愛されていない、と思い込んでいますから、たくさんの機会をとらえて、「そうではない」ことを伝えていかなければなりません。

子供が、自分は愛されているのだ、と確信できない限り、この段階は解決できません。

復讐のステージから、親も先生も、降りてしまいましょう。報復（復讐）の応酬を繰り返しても、何の解決にもなりません。

(2) 無気力・無能さを示している子供への対応

① どうしてなのか、どんな子か

「自分に一切の期待をして欲しくない。」「あまりに自分は、ダメだ。」とっています。だからバカなことをしたり、「何もしたくない。」「何もできない。」と装ったりするのです。自分に対して、最大級に落胆していて、そのように振舞っているのので、「励まし」の言葉は一切、心に届かず、逃げてしまいます。

また、「あまりにも何もできない人間だということが、周囲に知られてしまうと、みんなから追い払われて、自分の居場所がなくなる。」と、極度に恐れています。

だからこそ、自分の居場所を失わないためにも、みんなが自分に期待しないように無気力・無能さを装うのです。

② 見分け方

子供にどんな働きかけをしても効果がなく、「どうしたらいいのか分からない。」「何をしても無駄だ。」「子供を諦めたくないが、何ともならない。」などと、あなたがパニックに陥ったように感じているならば、子供がこの目的で行動している可能性があります。

③ よく行われる対応

このような子供の態度に対して、親も先生も、これまでの常識の範囲の対応で何とかしようとしません。もはや適切な方法を探すモチベーションもありません。この段階になると、これまで行ってきた同じやり方では、何の効果も上がりません。

④ では、どうしたらよいのか

まず、周囲の人は、この子供に対して、批判的な言動を一切やめてください。同時に、どんな些細なことでも、子供が貢献しているとか建設的な行動していることに関心を示し、それを認めて勇気付けます。家事を少しでも手伝っていれば、「ありがとう」と声をかけるのです。

また、短所や欠点も指摘せず、逆に、長所や、できていることだけに関心を向けます。この段階の子供は、すごくくじけやすいので、少しでも批判を受けると、この段階に留まってしまいます。めっちゃくちゃに、勇気付けが必要なのです。

6. コミュニケーションの方法

子供と、よりよい関係を築くためのコミュニケーションを知ってください。良いコミュニケーションのためには、「良い聞き方」と「良い話し方」の両方が必要となります。ここでは、子供と心の通ったコミュニケーションをとるための、聞き方と、話し方を解説します。

(1) 聞き方について

①基本姿勢

普段の子供との会話において、あなたの方がたくさんしゃべっていませんか。もしそうなら、相手を自分の思うとおりにさせたいか、聞いてもらえる自信がなくて不安だから、ということはないですか。

「～ねばならない。」「～べきだ。」で考えることが多い人、自分の意見や考えを押し付ける人は、話し相手の気持ちが掴めません。子供は非難されると感じて、本音を話さなくなってしまいます。

本音の話とは、問題が解決されそうだから話すのではなく、受け止められる、分かってもらえる、という期待が持てて、さらに、話しても安全だ、と感じられるから、話せるのです。

早分かり（＝決めつけ）したり、受け入れたりする姿勢のない人には、誰も核心のところは話しません。

親も、先生も、子供にとっては保護してくれる一番、安全な人のはずです。そもそも、一番、聞きやすい立場にいるはずなのです。

子供の話を聞く姿勢の乏しい大人は、自分が、そのような大人に育てられたのかも知れません。しかし、より良いコミュニケーションを目指すのであれば、そのやり方を変えることが必要です。

②聞き方のコツ

- 横並びになって聞く（威圧感を与えないので）
- 子供の気持ちを受け入れて、理解する姿勢を見せる
- 「何があったのか」を聞く（「なぜ」と問いたさない）
- 「ふむふむ」「それで」と、相槌をうつ
- 相手の言葉を繰り返さず（これは、やりすぎると相手がバカにされたと感じるので、ほどほどに）
「今日、〇〇とけんかして、いやになったよ。」「ふーむ。いやになったのね。」
- ゆとりをもって聴く（忙しいときは、先に用を片付けてからでもよい）
「今忙しいから、3時になるまで待ってね。」
- 深追いしない（子供にも話したくないことはある。聴きまくらない。）
- 反響的に聴く
「〇〇ちゃんのことなんか大嫌い。」「〇〇ちゃんのこと、怒ってるのね。」
（ぶすつとしていたら・・・） 「何か、面白くないみたいね。何かあったの？」

③これは、やらない

- 「なぜ」と聞かない。なぜ、には非難のニュアンスが含まれている。
- 話の腰を折らない
- 批判しない、決めつけない
「〇〇ちゃんのことなんか大嫌い。」「そんな子と言ったらだめでしょ。仲良くしなくちゃ。」
「あなたも悪いところがあったんじゃない？」
- 拒否しない
「ねえ、聞いてよ。」「今、忙しいのよ。夕食の用意ができないじゃないの！」

④留意点

親や先生から、上手に聞いてもらえると、子供は自分の話した内容や気持ち、感情を、よりはっきりと気付いたり、整理したりできます。自分のことをよく理解してもらえたと感じて、安心もします。

ただし、あなたの理解した子供の気持ちは、実際の子供の気持ちとは、一致していない場合もあります。

また、子供の気持ちも、まだ、はっきりとしていない場合もあります。

あなたの意見を押し付けたり、「あなたのことなら、何でも分かっているわ。」といった態度を取ったりするのは、やめましょう。

また、反響的な聞き方は、「～なの？」と質問がやたら多くなるので、この方法ばかりを続けないほうがよいでしょう。子供だって、話したくない時もあるので、そのときは深追いをしないでおきましょう。

(2) 話し方のまとめ

①基本姿勢

話すときの基本は、まず、プラスを伝えて、マイナスを伝えるのは最小限にします。

あなたは、良くないことは言わなければならない、と思うかもしれませんが。もちろん、そうです。しかし、大抵の親も、先生も、それをやり過ぎているのです。子供を追い詰めてしまっていますか？ 子供は追い詰められたと感じれば、やる気を失います。たとえ親や先生の言う事が、正当なものだとしても。

プラスを示すとは、愛情を示すこと、子供を受け入れること、やる気につながるように接する事です。

たとえ、子供がいけないことをしていても、受け入れる必要があります。受け入れるとは、良いことをするとか、しないとかに関係ないのです。受け入れるとは、子供のありのままを受け入れる、ということです。

次に、バカにしたり、嫌味を言ったりするのはやめましょう。大切なのは、「悪い子」という決めつけをしないことです。

いけないことをすれば、誰が、どのように迷惑するか、いやな気持ちをするか、などを指摘しなければなりません、子供の価値を傷つける必要はありません。

周囲の大人が、「この子は悪い子だ。」と決め付ければ、その通りになってしまいます。良い子になる必要がなくなるからです。

②話し方のコツ

●「あなたは～」言葉で、プラスの内容を伝える

「あなたは、ご近所さんに気持ちのいい挨拶ができるそうね。」

●「あなたは～」言葉を、マイナスの内容を伝えるときには使わない。

「あなたは、いつも、みんなに意地悪をしていますね。」

こう話すと、決め付けられた感じになりますので、反発が生じやすいのです。

マイナス内容を伝えるときは、「私は～」言葉を使うほうが無難です。これは、「私の意見や感情、意志にすぎません。(=あなたの意見や意志を尊重します。)」ということが伝わりますので、反発は少なくて済みます。

● Iメッセージ (①こまった行動・状況 ②その結果 ③自分の気持ちを言う、のセット) を用いる

「①リビングが散らかっていると」「②お客さんをもてなせないの」「③私(お母さん)は困る。」

このような話し方をすると、論理的に話が伝わりますし、あまり感情的にならないで済みます。

●ダブルメッセージは混乱の元

「嘘については、だめです。でも、NHKの集金屋がきたら、いないと言って。」

こんなふうに言われた子供は、どちらが本当なのか、分からなくなり混乱します。「親の言っていることは、この程度のことだ。」と見透かされたりもしますね。

嘘については怒られ、嘘をつかなくても怒られるのであれば、子供は、いつも自分が否定されることになり、自信が持てなくなります。

そもそも、こういうメッセージを出す人は、自分の言った事の責任を取らないで、「間違っているのはいつもあなただ。」と言って、相手を、いつも支配しておきたい人です。それでいて、実は、自分に自信のない、劣等感の強い人といえるでしょう。

●事実と意見を分けて考える

「〇〇ちゃんと、けんかしちゃった。」「あの子は性格が悪いから、一緒に遊んだらだめよ。」

この会話の場合、「あの子は性格が悪い」というのは、事実でしょうか。実は、これが事実ではなく、単なる自分の意見に過ぎない、ということが非常に多いのです。

意見は、それぞれの人の評価や物の見方ですから、多様です。他者との食い違いが生じるのも、当然のことで、そのために衝突が生まれるのです。

自分の意見や、物の見方が、あたかも事実（真理）のように思い込んでいる人が多いので、人間関係には、なかなか論争が絶えず、仲良くするのが難しいのでしょう。

思い込みの激しい人は、「分からず屋」と呼ばれて、他の人から避けられがちです。

これらの問題は、良識（コモンセンス）をたくさん身につけることで解決するしかないようです。

7. 自然な結末と論理的結末

(1) 「自然な結末」を用いたしつけ

「自然な結末」とは、ある出来事が起これば（ある行為をすれば）、自然に（必然的に）ある出来事（結末）が起こるというものです。

「熱いやかんを触れば、やけどをする。」

「朝、ある時間までに起きなければ、遅刻する。」

「マンションでドタバタあばれると、下の階の人が怒ってくる。」

などです。これらは、大抵、自然に起こりますから、自然な結末と呼ばれています。子供のしつけには、この自然な結末を利用する事が賢明だとアドラー派は主張します。

親の役割としては、不快な結末が起こることを、子供に対して忠告はできますが、注意は1度で十分でしょう。何回も忠告するのは、単にうるさがられるだけです。

ドタバタして、下の階の人が怒ってきたら、親が謝るのではなく、子供に謝ってもらうことで、自分のした行動の自然な結末を体験してもらうのです。

学校に遅刻すれば、先生に叱られたり、みんなから笑われたりするという、恥ずかしい思いを体験するでしょう。

こうして、「自分の」行動の結果や責任について、子供は「自然に」学んでいくのです。

事の道理は、忠告によるよりも、体験によって学ぶことの方が効果的です。さらに、結末を体験させるやり方は、親や先生が「それ見たことか。」と非難やあざけりをしなければ、子供との関係に悪影響はありません。

(2) 論理的結末

ある行為と、結末との関係を、あらかじめ親子、先生と子供の間で話し合っておいて、それを実行するというしつけの方法です。

この「行為」と「結末」の間には、論理的な関係があるので、「論理的結末」と呼びます。

例えば、親子間で、「デパートで走ったり、暴れ回るのであれば、連れて行かない。」という取り決めをしたとします。

この場合、デパートは、大勢の人が買い物を楽しむ場所ですから、走ったり暴れたりする子供がいると、みんなが迷惑をします。ですので、この行為と結末は妥当で論理的だと言えます。

論理的結末には、いつも、子供に選択の自由（余地）があります。暴れたりしなければデパートに連れて行ってもらえますし、暴れれば、すぐさま家に帰ることになります。あるいは、二度と連れて行ってもらえないかも知れません。どちらを取るかは、子供が選択できます。

論理的結末をしつけに使う場合に、大切なことがあります。それは、親や先生は、怒りの感情をもって結末を実行しない、ということです。怒りの感情があると、「論理的結末」が「罰」に姿を変えるからです。

もう一つ、大事なことがあります。結末は、きちんと実行しましょう。いい加減にしたり、勝手に変えたり、実行しなかったりしたら、親や先生との約束は、いつもそのようなものだとして子供は考えるでしょう。

たとえば、一ヶ月の小遣いを決めていても、コロコロと変われば、子供は計画的にお金を使うことを身に付けることはできません。

問題なのは、「論理的結末」だと思われているものが、実は「論理的ではない」ということが、よく見られることです。

「昼食を食べないのであれば、おやつはなし。」というのはOKですが、「勉強をしなければ、テレビを見てはいけない。」「言う事を聞かない子には、小遣いはあげない。」というのは、行為と結末の間に論理的な関係がありません。

勉強をしなければ、授業の内容が理解できなくなる、とか、志望校に入学できない、というのが結末であって、テレビを見ることとは関係ありません。

言う事を聞かないのは、親子関係の問題であって、小遣いとは関係ありません。

このように、論理的な関係がないものは、実は、しばしば「罰」として用いられていることが多いのです。罰の弊害については、「家庭編」「学校編」で詳しく解説しました。

せっかく論理的結末を用いてしつけしよう考えても、実際には「罰」となっているのであれば、かえって逆効果です。よくよく、注意をしてください。

8. 感情について

アドラー心理学において、感情とは、どのように考えられているのでしょうか。

(1) 感情にも、いろいろある

感情は大別すると、相手との距離を近づける（+）感情と、遠ざける（-）感情があります。

(+) の感情 : 好き、喜び、愛しさ、楽しさ など

(-) の感情 : 嫌い、悲しみ、怒り、憎しみ、恐れ、不安 など

(+) の感情は、大抵、人間関係を良くしますが、(-) の感情は、人間関係を損なうこととなります。

(2) 感情は、その人から生まれてくる

感情は、突然、沸き起こります。だから、何か、自分の外からの力や、相手のせいだと考えられることがあります。

「あいつが、あんなことを言わなければ、俺は、こんなに怒ったりしないのに。」

「あの人の言葉が、私を幸せにするの。」

と話す場合、私の感情は、私の外側からもたらされるような気がしますね。

しかし、その時々にも生まれる感情は、その人の内側から生まれるものであって、その人の物の見方、その人の信念と、大きく関係しているのです。

例えば、同じ犬を見ても、ある人は怖くなり、ある人は抱きたい、と考えます。感情は、犬からもたらされるものではなく、その犬に感情を抱いた人の問題であることが分かります。つまり、犬をどのように見ているかによって、生じる感情が、人によって異なってくるのです。

(3) 感情が起きるとき、そこには目的がある

感情がわきあがるとき、そこには、何らかの目的があります。

言い換えると、私たちは、何らかの目的のために、【感情】を利用している、ということです。

ここは、アドラー心理学でも、少し難解な部分に当たりますので、例を示して説明します。

たとえば、校則違反をしている生徒を見つけた先生が、その生徒を怒鳴りつけている場面を思い浮かべてください。

(トイレに、タバコの吸殻が落ちていたら? 教室のゴミ箱に、お菓子の包み紙が入っていたら?)

この場合、大抵、先生には「怒りの感情」が生まれています。荒々しい言葉で、生徒を叱責(罵倒)するでしょう。この場面で、もし、先生が「怒りの感情」無しに生徒に同じことを言ったら、かなり違った感じになりますよね。とてもチグハグな感じがするに違いありません。

実際に、怒りの感情なしに、荒い言葉を怒るなどということは、あり得ません。私たちには、怒りの感情があるので、荒い言葉を使うことができるのです。

つまり、この場面では、先生は、荒い言葉で叱る、という目的のために、あるいは、校則を守らせる、という目的のために、「怒りの感情」を利用しているのです。

このように考えると、問題は、(一)の感情をたくさん使ったり、好ましくない言動をしたりする場合に(一)の感情を用いることです。

(一)の感情が利用されているこのようなケースでは、子供の目的に気付いて、それが適切でない場合には、それに対して「反応しない」のが、ベターな方法です。

そして、その代わりに、普段から、子供のよい行いを注視するのです。よい行いを注視することは、同時に、子供の好ましくない行いに注目しないことになります。

自分の感情は、自分で作り出したものだ、と分かれば、自分の感情にも責任を取れるようになるでしょう。大人も、子供も。

9. 勇気付けの原則

勇気付けについては、家庭編、学校編で詳しく説明しました。

親が（先生が）、子供を信頼し、尊重、尊敬することが前提です。

第1に子供をありのまま受け入れる事。

第2に結果よりも努力を認め、良い面に注目すること。

第3に子供の役立った行動に感謝すること。

要するに、「子供が自信をもち、自分には価値があるのだと感じる事が重要だ。」と、アドラー心理学は考えているのです。

最後に、大切なポイントを説明しておきます。

（1）子供の良い点（長所）をいっぱい見つけておく

親も先生も、子供の欠点ばかり見つけて（あら捜しして）、注意するのが好きです。このような行為は、もともと、親や先生自身の自信の無さに由来しています。

人は、欠点ばかり指摘されると、自信が持てなくなり、やる気を失ってしまいます。

長所を見つけて、いつでも子供に伝えれば、そのことで、子供と楽しいコミュニケーションが生まれます。

ついでに、自分自身の長所を見つけておくことも、お忘れなく。

（2）子供のすべきことについて、うるさく言わない

もともと、勇気付けというのは、相手に何も要求しないものなのです。親も先生も、子供がすべきことをしていないと、口うるさく小言を言いがちです。「宿題はやったか？」「勉強した？」「明日の用意はできてる？」「塾に行く時間でしょ。」など。

このように言い立てられると、しようと思っけていても「してやるものか」という感情が引き出されてしまいます。勇気付けの逆ですね。なぜそうなるのでしょうか。それは、子供が「自分は信頼されてない。」と感じるからです。こんなときは、自然な結末や、論理的結末を用いてみましょう。

(3) 誰が解決する問題なのかを、掴んでおく

とにかく親も先生も、子供の世話を焼きたがるものです。

子供が自分で解決すべき問題を、親や先生が代わりに取り組んでしまうと、子供は、それを宛てにして、自分ではやならなくなるので、大きくなっても自力で解決できなくなります。

過保護は「子供を信頼していない」というメッセージとして、子供に伝わります。

親と先生の望ましい態度は、子供が自分の問題に、自分で関わる自由を与えることです。どうしても何かしてあげたいのであれば、解決する順序とか、とっかかりを、何気なく伝えるだけにしましょう。

(4) 子供をよく理解する

人間、立場が違えば見方も考え方も変わります。そのことを誰もが分かっているけど、親も先生も、子供の立場で考えることが少ないようです。

つまり、親・先生による、考えの押し付けが多いということです。

子供の考えや感じていることを理解する方法は、まずよく聴くことです。自分は頭がいいと思っている大人は、「早分かり」をしがちで、結局、理解できていないことがよくあります。

まず、子供の言葉、言い分をよく聴きましょう。子供は、自分のことが理解されていると感じれば安心できて、前向きになるものです。

(5) ユーモアを使う

子供の失敗や落ち度を、どうしても指摘したい場合には、もっとユーモアを使うとよいでしょう。子供は自分の間違いを大抵は知っています。悪い事をしたときは、叱られるだろうと覚悟もしているのです。親も先生も、怒りの感情を利用せず、怒りの爆発させるのをやめて、ユーモアで間違いを指摘できれば、ずっと人間としての幅が広がるでしょう。

自分が子供と似たような失敗をしていれば、そのときの経験を話してあげてもよいのです。

子供をいじけさせたり、笑いものにしたりするのは、やめてください。

(6) 親・先生が楽観的になる

子供にまつわるトラブルについては、親も先生も、楽観的である方が、子供も前向きになれます。

しかめっ面をして、難しく考えても、問題は解決しませんし、かえって選択の幅を狭くしていることが多いものです。

親や先生が深刻にしていると、子供にも「これは解決不能な問題なんだ。」と感じて、解決の方向に進みにくくなるでしょう。

たとえ失敗しても、大丈夫なんだ、と楽観していきましょう。事実、大抵の問題は、それほど深刻ではないのですから。

「子供は、いつの日か、必ず、この問題を解決できる。」「この子には、この課題を解決できる力がある。」と信頼してください。それができないとき、あなたは、その子供の能力を、過小評価しています。

この信頼なくして、子供は、あなたから勇気付けられることはないのです。

10. 問題行動とは

子供が「良くないことをした」「不適切な行動をした」とか、「親から（先生から）見て問題行動を取った」と言う場合、この「問題行動」とは、どのような行動を指すのでしょうか。

アドラー心理学での「問題行動」の定義は、次のようになります。

「共同体（家族、職場、学校、地域など）に対して、【破壊的な行為】が問題行動である。」

「破壊的な行為」というのは、「他者に実質的な迷惑をかける行為」ということです。

したがって、世間的には悪い行動、問題行動であると思われていても、他の人や社会に迷惑をかけていなければ、必ずしも問題行動、あるいは、不適切な行動とはいえません。

では、子供が勉強しない、というのは問題行動なのでしょうか。アドラー心理学では、非常にユニークな捉え方をしますので、ここで紹介します。

ある子供が、勉強しなかった場合、さて、誰かに実質的な迷惑がかかるか、という考え方をします。そうすると、勉強しないという行為があっても、そのことで誰も実質的に迷惑を受ける人はいないのであれば、勉強しないことは、問題行動、不適切な行動ではない、とします。

もっとも、勉強をしない子供を見て、イライラする親や先生はいるでしょう。しかし、イライラする事は、子供の課題ではなく、親や先生の課題です。つまり、子供が勉強せず、怠惰な姿を目にしてイライラするとしても、それは、親や先生が、自分で解決しなければならないのであって、子供に解決させることはできない、というのです。

このように、行動の結末が、他者に破壊的な影響を及ぼさないのであれば、不適切な行動とはいえません。それでは、共同体に対して破壊的でない行動は、すべて適切な行動か、といえ、そうではありません。

たとえば、子供が勉強しないことは、本人が困ることであり、その意味では、これは適切な行動とは言いがたいですね。

このような、適切ではないが、不適切ともいえない行動を、「中性の行動」と呼ぶことにします。

学校生活における「中性の行動」には、こういったものがあるのでしょうか。勉強をしないこと、忘れ物をする事、遅刻をすること、髪の毛を染めること、などです。

このような中性の行動に、親も先生も、「問題行動」というレッテルを貼って、取り締まります。

共同体に対して、破壊的な行動を子供がしたら、これを問題とし、改善を要求する権利があります。では中性の行動に対しては、どう対処すべきなのでしょう。アドラー心理学では、この中性の行動に対しては、本人の意思を尊重し、頼まれもしないのに介入していく権利はない、としています。

不適切な行動には注目しない、と言ったとき、この不適切な行動は、実は、共同体にとって破壊的な行動という意味ではなくて、中性の行動である場合が多いのではないのでしょうか。

中性の行動には、注目すべきではない、というよりも、注目する「必要」がないのです。

子供が取る中性の行動は、親や先生の課題ではなく、子供自身の課題ですから、これに介入することはできない、と考えることは、一見、クールというか冷徹、あるいは放任主義的な印象があり、伝統的な育児の考え方とは相容れないように思われるかもしれませんね。

しかし、対人関係のトラブルは、相手の課題に、相手の許可なく踏み込むことから起こることが、あまりに多いのです。アドラー心理学のカウンセリングは、問題を抱える相談者に対し「誰の課題か」をはっきりさせること、すなわち「課題の分離」に時間をかけます。相談者には、誰が困るのか、困るとしても、果たして実質的に困るのかと、よく考えもらい、その結果、問題だと思っていたが、誰の課題なのかがはっきりしたので、問題ではないことが明らかになった、というケースが非常に多いのだそうです。

「あまやかす」とは「頼まれもしないことをすること」です。子供の課題に踏み込む事は、子供を甘やかす、結果として、子供を無責任にすることになってしまいます。

中性の行動に、目を向けてはいけません。注目し、口や手を出すことは、子供のためになりません。では、他に何をすればよいのか分からない？ もし、そうだとしたら、あなたは、常に、中性の行動だけに注目して、子供に不要な警告を与え、子供から煙たがれる存在であって、子供を勇気付けていない人、ということになっているかもしれませんよ。

子供は、親や先生が介入しなくても、大抵の課題は自分で解決できる、と信じましょう。そして、あなたの集中力を、中性の行動ではなく、子供の好ましい行動、周囲に貢献する行動を見つけることに割り当てて、子供に勇気付けの言葉を投げかけて欲しいのです。そして、それをひたすら続けてください。あなたと子供の関係は劇的に変化し、子供の行動も明らかに変わってきます。あなたは子供の最大の理解者となり、人生最高の援助者となるでしょう。

11. 参考文献

