

アドラー心理学に基づく

子育て入門

1. 子育ての目標

- 人に**思いやりの気持ち**をもてるようになる
- 自分の行動に責任をもち、みんなのために**貢献**できるようになる
- 生活の問題を、自分なりに**創意工夫して解決**できる力をもてるようになる
- **友好的**に人と付き合えるような**社会性**を身に付けること

2. 人間の行動原理①

■人間は、社会的な存在です。

■子供も大人も、自分の居場所を求め、そこに所属したいという気持ちを持っています。

2. 人間の行動原理②

■すべての人間の行動の裏には**目的**がある

■人の行動は、それが、どういう**目的**のために行われているかが分からなければ理解することはできない

■人の行動の大半は、自分の**居場所**を**見つけたり、確保したり**するために向けられている

2. 人間の行動原理③

■ 人間は、意思をもち、**決定**する生き物です。

■ 人間は、しばしば、**特別に意識することなく**
(自分では気がつかないで) 本当にしたいことを決めていきます。

2. 人間の行動原理④

■ 人間は、いくつかの部分的な特性だけを見ても、その人の全体を捉えることはできない

■ 人間の全体は、その人の部分を足し合わせたものより大きい

2. 人間の行動原理⑤

■ 人間は**現実をあるがまま**に見ているのではなく、ただ、その人が**解釈**するように見ているだけ

■ **現実**は一つでも、物事の**捉え方や解釈**の仕方は、人によって異なる

■ その人の**知覚や認識**は、**主観的**なものなので、間違っているか、偏りがあることは避けられない

3. 子どもが好ましくない行動をとるときの目的

【第1目的】**注目**を引く

【第2目的】**力を誇示**する(主導権争いを挑む)

【第3目的】**復讐**する

【第4目的】**無気力・無能さ**を示す

【第1目的】注目を引く

■人は誰でも、誰かと共にいるという**実感**がほしい

■注目、関心を示されることで**安心感**を得る

■そのために**称賛**される行動を取ればよいと考える

【第1目的】注目を引く

■しかし、いつも称賛が常に得られるわけではない

■そんなとき、好ましくない言動を使ってでも関心の的でありたいと考える

【第2目的】力を誇示する

■ 自分の力を周囲に示し、**権力**、**主導権**を得ようとする

■ 人に**命令**できたり、自分の**思い通りに行動**できたりしたときに、**自分に存在価値**があると
感じる

【第3目的】復習する

- ひどくやっつけられたとか **傷つけられた** と感じている
- 注目をしてもらえず **無視** されてしまったとか
- 自分が **価値のない人間** であるように言われたり扱われた
- **復讐** することで、この世に自分の **居場所** があると思える

【第3目的】復習する

■自分がどうしようもないほど嫌われていると感じている

■みんなは自分に対して不公平だと思い込んでいる

■不登校の目的も復讐

■自分を困らせ、傷つけた教師、自分をいじめたり馬鹿にしたりした級友、親への復讐

【第4目的】無気力・無能さを示す

- 自分に一切の期待をして欲しくない
- 何もしたくない、何もできないという態度
- 第3段階よりもさらに自分に落胆している
- 励ましたとしても全く無駄か、逆効果
- 励まされても逃げてしまう

【第4目的】無気力・無能さを示す

■ 自分が何もできないダメな人間だということが周囲の人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ってしまう、と恐れている

■ 自分の居場所を得るために、みんなが自分に期待しないように無気力、無能さを装う

4. 子どもと仲良く暮らすには

■子供の**存在**そのものに**敬意**と**尊敬**の気持ちをもつ

■いつも**愛情**を伝えること

■子供と**楽しい時間**を過ごす

■子供に**やる気**を出させる存在であること

■子供との**民主的な関係**を築く

5. 問題行動に対する対処方法

問題行動①【注目を引く】

- 子供の好ましくない行動に、関心を示さない
- 子供の好ましい言動に関心を向けます
- いつも注目の的でないと不安だというのは間違った考え方なので、子供がそのように思い込むことのないようにする

5. 問題行動に対する対処方法

問題行動②【力を誇示する】

- 戦いの土俵から降りる
- 力で押さえつけてもやっぱり力があるのがい
いのだと子供は思うだけ
- 子供の能力を認める

5. 問題行動に対する対処方法

問題行動②【力を誇示する】

- 家庭の中のすべてのことを決めて**指図するのをやめる**
- 子供にも**ルールの決定に参加**してもらおう

5. 問題行動に対する対処方法

問題行動②【力を誇示する】

- 家庭の中の仕事を手伝ってもらおう
- 貢献するのは喜ばれることだし気分の良いものだということを体験してもらおう
- その体験で、子供は自己評価を高めるので、好ましくない言動は不必要になる

6. 育児の振り返り

- ①いつも子供の行動に**イライラ**している
- ②子供を**恥ずかしい**と思っている。
- ③子供の性格が家族の中の**嫌いな人に似ている**と思っている
- ④いつも子供を**比べている**

6. 育児の振り返り

- ⑤ 気付かないうち子供を無視したり遠ざけたりしている
- ⑥ 面と向かって罵倒する
- ⑦ 脅してコントロールしようとする
(自分の思い通りに子供を操作したい)

7. 何か良くなかったのか

① 過保護

- あなたにはまだ無理よ
- 私がやるから、あなたは〇〇しなくていいの

【子供の反応】

- 無責任になる
- どうせ親がしてくれるからと自分では何もしない

7. 何か良くなかったのか

② 過度の放任

- あなたの好きにきなさい
- 勝手にきなさい

【子供の反応】

- 無責任になる
- 満たされていないという感情が出る
- 要求ばかりする

7. 何か良くなかったのか

③拒否的

■なんてイヤな子なの

■あなたはウチの子じゃありません

【子供の反応】

■自分には価値が無いと考える

■愛される値打ちがないと思いつむ

7. 何か良くなかったのか

④ 憐れむ

■ あなたって **可哀想** な子ね

【子供の反応】

■ 自信を持ってなくなり、不安になる

7. 何か良くなかったのか

⑤ 一貫しない

- 昨日と今日で、逆のことを言ったりする
- 気分次第で、許したり許さなかったりする

【子供の反応】

- 勝手気ままに暮らせばよいと考える
- 人を信頼しなくなる

7. 何か良くなかったのか

⑥ あざけり・軽蔑

- あなたって **だめな子**ね
- 何をしても **だめな子**ね
- こんなことも **できない**のね

【子供の反応】

- 悲観的になる
- 内気で皮肉を言う
- 罪悪感を抱きやすくなる

7. 何か良くなかったのか

⑦ 権威的

- 親の言う通りにしていれば間違いないんだ
- 親の言う事が聞けないのか
- 子供のくせに、**生意気**だ

【子供の反応】

- 権威をやっつけようとする
- 力に頼って強引に自分したいことを押し通そうとする

7. 何か良くなかったのか

⑧ 強圧的

- だまって言う事を聞きなさい
- 理由なんか聞かない
- だめなものはだめだ

【子供の反応】

- 戦う姿勢が強くなる

7. 何か良くなかったのか

⑨ 脅す

- これができないのなら、●は**禁止**するからね
- これをやらなかったら、●をあげません
- これをやらなかったら、どうなるか、わかっているわね
- こんなことをやっていたら、どうなると思う

【子供の反応】

- 恐れが強くなる
- 不安が強くなる

7. 何か良くなかったのか

⑩ 批判的

- なんて意地悪な子なんだ
- なんて強情な子なの
- 誰に似たんだ
- こんな子に育てたつもりはない
- あなたは、いつも間違っ**てばかりね**

【子供の反応】

- 人を非難するようになる

7. 何か良くなかったのか

⑪ 高望みする

- これくらいできて **当たり前**よ
- これくらいのこと、できるはずよ

【子供の反応】

- 自分の能力に落胆しやすくなる

7. 何か良くなかったのか

⑫ 競争過剰

■ ○○さんができるのに何であなたはできないの

■ あなたができても **当たり前**よ

【子供の反応】

■ 負けることを恐れるようになる

■ 最善になろうと頑張るが、できないと最悪になろうとする

8. 叱ることをやめましょう

①なぜ叱られるようなことをするのか

「自分は、適切な行動を行っても、親からは大した注目を得られない。ちゃんとやっても当たり前だと思われるだけで、自分が認めてほしいと思って取った適切な行動は、親の注目に値しない。

せめて、叱られることでもしなければ、自分は、親に注目してもらえないに違いない」

9. ほめることの弊害

ほめるという行為は、大抵の場合、能力のある人が、能力のない人に対して、上から下に向かって下される

- ほめられないと適切な行動をしない
- ほめられたいからする
- ほめられないと落ち込む

目指すところはたとえ誰にも見られていなくても適切であるかどうかを自分で判断して行動して欲しいのです。

9. ほめることの弊害

■ ほめたり叱ったりすることを繰り返されると、子供は、人からよく言われたら喜び、悪く言われたら悲しんだり怒ったりする。

■ これは、本来あるべき姿ではない

■ 他者からの評価に捉われなくてよい

■ 自分を実際よりもよく見せる必要もない

10. 勇気づけ

子供が**人生の課題を自力で解決できるという自信を持てるように援助すること**

「ありがとう」「助かった」
(**子供の貢献**に着目する)

■他者に**貢献**できる自分を**好き**になることができる

10. 勇気づけ

■そのことで得られた自信をテコにして、自分が解決すべき課題に対して、そこから**逃げずに立ち向かう**ことができる

勇気がくじかれると、どうなるのか

■ 自分に価値があると思えるときにだけ人間は勇気を持てる

■ 子供は**人生の課題に立ち向かう事ができない**と思ったとき**自分には価値がない**と思う

■ **立ち向かえない。立ち向かいたいたくもない**という思いが最初にあって、その思いを正当化するために**自分に価値が無い**ということを持ち出す

勇気がくじかれると、どうなるのか

■ 解決困難な課題に直面したとき、**何もしない**のではなく**できることをする**という姿勢を持って欲しい

■ 一方、**課題に向かわないでおこう**と決心している子供は、それを自他共に**やむをえない**と認められる方法を使って、**自分の価値を低く見る**

勇気がくじかれると、どうなるのか

■ 勇気をくじかれた子供は、**自分のことを、好きにならないでおこう**という決心をしている

■ そうすることで**積極的に他者との人間関係を築かないでおこう**と考えている

いかに勇気づけるか

①子供の存在そのものを、**価値あるもの**と認識する

■**子供の存在そのものに尊敬の念を抱くこと**が出发点

■子供を尊敬するのに、**理由は不要**です。

いかに勇気づけるか

②子供扱いせず、人間扱い

■ どうせできないだろう、親がやってあげなければという姿勢は子供の能力を過小評価している証拠

■ 能力がないと叱る、子供に評価を下してほめるは、すべて上から目線

いかに勇気づけるか

②子供扱いせず、人間扱い

■命令・強制 → お願い・依頼

■威圧・脅迫 → 励まし

■ほめて評価を下す → 感動を共有

■お願い・依頼は、子供に断るという選択肢を与え、断られた場合は、それを受け入れる
→ それことが対等ということ

いかに勇気づけるか

③短所を長所と見る

■適切な面に目を向け、不適切な面に注目しない

■子供の短所と見てきた側面を、長所と捉える

いかに勇気づけるか

③短所を長所と見る

- 性格が暗い → ○性格がやさしい
- 集中力が無い → ○散漫力がある
- あきっぽい → ○決断力がある
- 忘れっぽい → ○集中力がある
- 落ち着きがない → ○多動力がある

いかに勇気づけるか

③短所を長所と見る

子供が自分の短所と思っていること、正確に言えば、親の影響で、子供が、自分の短所はこういうものだ、と思いこんでしまったものを

そうではない。あなたが短所と考えているモノは、実は、あなたの長所なのだ

と捉えられるように**援助**する

いかに勇気づけるか

④子供の貢献に注目する

■他者との対人関係を積極的に築くという決心ができるためには、

他者との関係を築く事が、自分にとって有用である

ということが、はっきりと理解されなければならない

いかに勇気づけるか

④子供の貢献に注目する

■ 家族から与えられるだけではなく、自分もまた、他の家族に与えている、貢献していると感じられることによって、自分が家族に**所属**しているという感覚を持つ事ができる

いかに勇気づけるか

④子供の貢献に注目する

■ **自分が誰の役にも立たない**のではないのではなく、**他の人に役立っている**と感じられるとき
そんな**自分に価値がある**と思え、自分を好きになれる

いかに勇気づけるか

④子供の貢献に注目する

■ **ありがとう**は、それを言われた相手が**人に役立てた**と思い、そのことによって**自分に価値がある**と思って**欲しい**という**願い**が込められた**勇気づけ**の言葉であるときに、初めて子供の心に届く

いかに勇気づけるか

④子供の貢献に注目する

■ 次の機会にも、適切な行動を期待するという
作為・思惑が込められた場合、それは、勇気付
けにはならない

いかに勇気づけるか

④子供の貢献に注目する

■そういう作爲が伝われば、せつかくの適切な行動も、一時の気まぐれで終わるか、あるいは**ありがとうと言われることを期待して**行動し、お礼を言われなければ、良い行動を取ろうとはしなくなる

→承認欲求を満たすという影の目的で行動

いかに勇気づけるか

⑤ 子供を信頼する

■ 子供は、課題を達成できると**信じる**

■ 子供が何かを**できない**と思ったら、それは**できなのではなく、やらないという決心をしている**と考える

いかに勇気づけるか

⑤ 子供を信頼する

- **あなたは、やればできるのよ**とは言わない

- **これを言われた子供は** **やってもできなかった**
という結果を見るより、やらないで失敗しないで
おこうと決心する

いかに勇気づけるか

⑤ 子供を信頼する

■ なぜできない自分を見せているのか、その背景にあるのは、**勇気のくじき**

■ **重要な事は「信頼」をし続けること**

■ **自分を信頼し続ける人**を、いつまでも裏切る事は、大抵の子供にとって**容易なことではない**

いかに勇気づけるか

⑥甘やかさず、必要な援助をする

■甘やかすとは、**子供から頼まれもしないことを、してあげることで**

■自分でできるはずのことを、代わりにやることは、子供を**無責任**にすることになる

■子供から貢献する機会をわなない

いかに勇気づけるか

⑥甘やかさず、必要な援助をする

- 学んで欲しいのは**貢献感**

- 子供の側から援助の依頼(お願い)があれば、**できる範囲**で援助すべし



ミズニーランド公式ホームページ

LINE



mizney@me.com

水野 晴仁 090-6115-17090

質疑応答の時間