「いまアドラー心理学の育児を学ぶ意味」

日本アドラー心理学会EOLECTファシリテーター
森　法子・竹内 裕美

森　法子

竹内　裕美

①アドラー心理学の育児とは

アドラー心理学とは、オーストリアの精神科医であるアルフレッド・アドラー（1870–1937）の考えをもとに発展した心理学です。彼は軍医の経験などを経て、平和で協力的な社会の実現と人々の幸せを願い、そのためには「育児」や「教育」が最も重要だと考えました。

私たちが毎日子どもの世話をしているのは、実は次の社会を創っているのです。そう思うと、私たちはとても大事なことをしていると思われませんか？

アドラー心理学に基づく子育て学習プログラム「EOLECT（エオレクト）」＊では、協力的な社会と個人の幸せの実現を担う、自立し、社会と調和する人を育てることをめざしています。

②共同体感覚を育む

アドラーは「子育てにおいて重要なことは共同体感覚と勇気である」と言いました。共同体感覚があることによって自分の居場所を感じ、他者を信頼し、社会に貢献することができ、自分を受け入れられると考えました。

EOLECTでは共同体感覚を「自分だけでなく、他の人たちへも関心があること」とし、その育成をめざしています。共同体感覚に基づく行動のうち、他の人との良好な関係があることを「なかま」と呼びます。また、自分の強みや得意なことを「できる」と呼びます。その子の「なかま」と「できる」を育むことが大切なのです。

③「なかま」と「できる」をみつけよう

この子にはどんな「なかま」と「できる」があるか、よく観察してみつけましょう。わたしたちは、つい、できてないことに目を向け、そこに言葉をかけてしまいがちです。「心配」や「不安」のメガネをはずし「なかま」と「できる」をみつけるメガネをかけることが大切です。そしてみつけたら、子どもに知らせる工夫をします。微笑む、体に触れるなど、知らせる方法は成長や場面に応じて工夫できます。

プロフィール

- 森　法子　福岡市在住　社会福祉士　子ども関連
- 竹内　裕美　北九州市在住　歯科医師

２人とも、日本アドラー心理学会認定カウンセラー、
家族コンサルタント、EOLECT ファシリテーターとして活動中

EOLECTに学ぶ勇気づけの子育て

・Encouragement	勇気づけよう	いつも「なかま」と「できる」をみつけよう
・Observation	よく観察しよう	子どもにも、私にもよい意図や目的がある
・Listen	しっかり聴こう	何を考え、どう感じ、どうしようとしているのかな
・Experience	まかせて見届けよう	子どもが体験するチャンスを大切に、まかせて見守ろう 勇気づけのチャンス
・Council	話し合おう	尊敬し信頼し協力して暮らそう
・Together	ともに暮らそう	私らしく、この子らしく我が家の子育てを創っていこう

④子どもを理解しよう

たとえば、お友だちを叩いた時「叩いたらダメでしょ。謝りなさい」と言いがちですよね。そんな時も「この手は何を言いたかったのかな」とお話を聴いてみませんか。一緒に遊びたい、おもちゃを貸して欲しいなど「なかま」がありそうです。叩くという手段はよくないことですが、自分の気持ちを表現するのは、この子の「できる」かもしれません。

小さなお子さんにも、まずは問いかけることで大人が言語化するお手伝いができます。そして「叩く」行動の目的がわかったら、他の手段を一緒に考えることもできます。

また、食事を作ったのに、遊んでて呼んでも来ない、なんてこともありませんか？しまいには「早くきなさい！」と怒ってしまうことも。ごはんを一緒に美味しく食べたい、後でゆっくり過ごしたいなど、親にも親なりのよい意図や目的があるでしょう。

では子どもにはどんなよい意図や目的がありそうでしょうか。料理ができるまで待つことができる、集中して遊ぶ力がある、自分なりのタイミングがあるなど「できる」がありそうです。そう思うと「遊んで待ってくれて助かった。ありがとう」と伝えることもできそうです。すると子どもは「お母さんの役に立った」と知り、親のことを信頼し、居場所があると感じるでしょう（できる&なかま）。

どんな行動にも必ずその人なりのよい意図や目的があるのです。そう思うと「なかま」と「できる」をみつけることは楽しみになってきませんか？

人はみな不完全です。そしてその不完全さが、その人らしさでもあるのです。この子らしさを大切に育てていきたいですよね。

いつも「なかま」と「できる」をみつけよう、と暮らしてみてください。きっと新たな発見があると思います。

参考文献

EOLECT-アドラー心理学に基づく子育てプログラム ： 日本アドラー心理学会，2022

＊日本アドラー心理学会が提供する子育て学習プログラム （対面、オンラインで受講可能）
EOLECTの開催スケジュールは以下のアドレスからご覧いただけます
https://www.japan-adler-lecture.org/eolect
EOLECTの紹介動画⇒ https://vimeo.com/885569649