

母親の気持ちが変わると、子どもがどう変わるかの研究 (1)

—第1期「子供の幸せ研究会」より—

松本 淳 (現代教育研究所所員 初等教育学科)

1. はじめに

2005年6月より昭和女子大学において武道家の米山俊光氏の協力を得て、「愛をもって新しい時代の扉を開く一心と身体と現実のつながりを知る」講座を授業の中に取り入れてきた。学生たちは、「心体技法⁽¹⁾」の体験を通して、相手や物事に対してイライラした気持ちでかかわった時と、やさしい気持ちでかかわった時に現実がどう変わるか体感し、生活の場において「やさしい気持ち」で人や物事とかかわることに挑戦した。そして、新たな現実を作っていた。それは、米山氏が長年の武術の道の探究において見出した「勝つのも、負けるのも、引き分けるのでもない。もう一つの道」〈相手と仲良くなること〉を生き、誰も敗者になることなく、誰も傷つくことなく問題を解決していく手法が伝承されたようにも思われた。

その授業の詳細と学生たちの「気持ちの転換」の挑戦の記録は、2016年に『愛をもって新しい時代の扉を開く』(壮神社)としてまとめられた。

心体技法を出発点として、多くの学生たちは創意工夫を持って自分の気持ちを変えることで、現実を変えていった。では社会人ではどうなのか。年を重ねると知識や経験が自分を守る殻となり、さらにプライドも加わり気持ちの転換をしにくい傾向はある。しかし、社会人でも、工夫しだいで学生のように自己変革への道を付けることが出来るのではないか。また、社会人が気持ちの転換をした時に開かれる可能性の広がりについても知りたいと思った。

社会人を対象とした心体技法の体験を出発点とした「気持ちの転換」の挑戦の実験に神奈川県藤沢市にある「原塾⁽²⁾」が協力してくれることになった。

そして、原塾に子どもが学ぶ親御さんを対象に「心体技法」の体験から出発して、心と現実のつながりを知り、自分の気持ちを転換して、「子どもとのかかわり」を変えていく研究をする「子供の幸せ研究会」が発足した。

本稿では、第1期「子供の幸せ研究会」に参加した親御さんたちが、どのようなテーマに取り組み、どのような気づき・発見や変化があったのかを明らかにし、社会人における「気持ちの転換」の可能性を探っていきたい。

2. 親子関係の現状について

塾業界で、約30年にわたり子どもとかかわり、親との対話をして来た原実氏は、母子関係の現状について、次のよう述べている。(2018年3月11日取材から)

〈親の現状〉

- ・子育てや悩みを相談できる人が身近にいない。

母親の気持ちが変わると、子どもがどう変わるかの研究 (1)

- ・親が愛情と思って関わることも子どもには上手く伝わらない。
- ・男の子の成長と共に、何を考えているのか分からなくなる (男性心理が分からない)。
- ・子どもとの関わり方がわからない (特に中学生以上の男の子)。
- ・父親が子どもにあまり関わっていない。
- ・男性心理が出てきた男の子には父親が積極的に関わってほしい。

〈子どもの現状〉

- ・明らかに親によって可能性を潰されている子どもが多い。
- ・子どもへの過度な期待がプレッシャーとなっている。
- ・子どもは親の期待に応えられないと自己否定感が強くなる。
- ・子どもへの声かけは否定的表現が多いため、自己否定感が強くなりやる気が起きない。
- ・勉強に関しても否定的表現が多く心に刷り込まれ意欲が湧いてこない。

3. 子供の幸せ研究会

3-1 「子供の幸せ研究会」の願い・目指すところ

上記の現状を踏まえ、「子供の幸せ研究会」は、以下の「願い」を抱いて2018年に発足した。

親御さんが、心と現実のつながりを知り、「子どもとの関わり」において、自らの気持ちを転換した時に、どのように子どもが変化し関わりが変わるかを日々の実験で知ること。また、そこで見出された知恵や法則を多くの親御さんに伝え、自分の気持ちを転換することに挑戦する人が増え、子どもたちがイキイキとし、笑いがこぼれる家庭が日本中にあふれること。

3-2 取り組みのステップ

第1期「子供の幸せ研究会」では、以下のステップを踏んで参加した親御さんに取り組みをしてもらった。

- ステップ1. 心体技法の体験を通して、「心と現実のつながり」を知る
- ステップ2. 子どもとの関係において、取り組みたいテーマを定める
- ステップ3. 子どもとの現状に対して、自分がどのような気持ちでいるかをメモする
- ステップ4. 自分の気持ちの転換を試みる
- ステップ5. 毎日記録する

3-3. 第1期「子供の幸せ研究会」スケジュール

第1期「子供の幸せ研究会」のスケジュールおよび参加者は、以下の通りである。

取り組み期間：2018年5月13日（日）～9月1日（日）

セミナー日：2018年5月13日（日）8名7家族参加

フォロー相談会（1）：2018年6月3日（日）3名参加

フォロー相談会（2）：2018年7月1日（日）2名参加

報告会：2018年9月1日（日）6名参加

テキスト

お母さんたちが参考資料として、自宅でも手がかりとすることが出来るように『愛をもって新しい時代の扉を開く』をテキストとして、配布した。

4. 心体技法を体験したお母さんたちの感想

セミナー日に、保護者の方々には、心体技法を体験してもらい、「自分の想いが現実はどう影響を与えているか」を体感してもらった。そして、「自分が変われば、子どもとの関係も変わるかもしれない」という希望を持ってもらった。以下にお母さんたちの感想の一部を紹介する。

〈衝撃を受けた〉

○イライラした気持ちのときは相手が重たくて全く動かない状態だったのに、「やさしい気持ち」に切り替えることで、こんなにも同じ相手が軽く動かせ、持ち上げられることに信じられない程のショック、衝撃を受けました。

〈心と体の関わりを実感した〉

○最初は少し疑ってしまった部分もあったのですが、実際にやってみて本当にビックリしました。心と体は密接に関わっているという事を実感致しました。心体技法をやってみて、改めて、これまでの自分の子どもに対する接し方を考えさせられました。

〈自分自身を振り返った〉

○今までの子育て、夫婦関係、仕事の関係で、どれ程自分のイライラ、怒り、上から目線が相手との関係を悪くしていたか、まざまざと思い知らされました。

〈自分を変えられる一歩になる気がした〉

○マイナスな考えや発言がいかにも相手に対して嫌な思いをさせており、逆効果だったのか…頭では何となく理解していたものの、なかなか直せずにいる自分がいたのですが、心体技法という方法が、まず、自分を変えられる一歩になるような、そんな気さえしています。

〈愛は勝つ〉

○希望が持てるのは、「愛は勝つ」という実験で、たとえ相手が怒っていたり、イライラしたり、心開かなくても、こちらが優しい気持ちでいることが出来たら、もしかしたら現実が変わってくるのでは、ということだったのです。

〈ワクワクしている〉

○この「優しい気持ち」がいつも自分から流れるよう心をキープするにはどうしたらいいか、また家庭の中にどう変化が生まれるか、自分に出来るか、やり続けられるか、自信はないですが、今の親子関係、夫婦関係、介護をしている職場での職員や利用者様との関係全てに希望が持てる授業で、ワクワクしています。

5. お母さんたちの「気持ちの転換」の挑戦の記録

心体技法の体験を手がかりに、そして『愛をもって新しい時代の扉を開く』に掲載された学生たちの気持ちの転換の記録も参考にして、お母さんたちは「やさしい気持ち」で子どもとかかわることを意識して、気持ちの転換に挑戦していった。

そのプロセスをお母さんたちから記録として提出していただいたレポートの概要を記しながら、以

下に詳しく見ていきたい。

5-1 (Aさんのケース) 無気力な息子とのかかわり

現状

Aさんの16歳の息子は無気力で、勉強には身が入らず、携帯ばかり1日中いじっていた。それは、中毒ではないかと思う程で、注意すると反発する。いつか何とかなると思っても、何も解決せず、どうしたらいいのかわからない。

勉強も、Aさんがお尻を叩くように「勉強しなさい」と言わなければ、自発的には何もしない。そんな毎日に疲れてしまった。毎日、口論やケンカばかりで、どうにかして現状を変えたいと思いながらも、Aさんはどうしたらいいのかわからなかった。

気持ちの転換と行動計画

「子供の幸せ研究会」のワークショップに参加して、また『愛をもって新しい時代の扉を開く』を読み、目からうろこが落ちる思いだった。

この取り組み期間の間、何を目標にし、息子にどうなってほしいのか、そのためには何をするのかを思い巡らし、Aさんは以下の行動計画を立てた。

目標：息子が自発的に勉強し、携帯の時間を管理できるようになる

行動計画：

- ・子どもの反発や、挑発に乗らない。頭にきたら、10数えてから落ち着いて返事をする。
- ・頭ごなしに命令するのではなく、話をまず聞く。
- ・完璧でなくても、改善したことをほめる。
- ・具体的に小さなことでもほめる。
- ・「～しなさい。～したの？」を極力減らす。
- ・子どもが小さい時、どれほどかわいかったか、愛らしかったかを思い出して、やさしい気持ちを取り戻し、その思いで接する。

上記の行動を朝1時間、仕事から帰宅してからの3時間くらいに出来るだけ行なうようにした。

気付き・変化

最初の11日間で、かなりの変化が現れた。たとえば、ご主人に息子の話を聞いて、ほめるように協力を求めた日のことだった。息子は、「これから毎日、帰宅直後にスタディサプリを15分してから携帯をやる。出来なかったら、取上げていい」と言ってきた。中間テスト終了日で、朝も4時に起きて勉強していた。Aさんは、彼の決意に感動した。学校で、スタディサプリで勉強して成績が上がった子の話を聞いて、希望が持てたとのことだった。「彼には希望が必要だった」と、気付いた。

しかし、テストが終わると、潮が引くように元の生活に戻っていく息子の生活を見て、Aさんはがっかりした。同時に、「自分のモチベーションは何だったのか、息子を自分の思い通りにしようとして、やさしい気持ちを利用しようとしていただけなのか」と、自問するようになっていた。そして、

取り組みのテーマを少し修正することにした。「自発的に勉強し、携帯を管理する」だけでなく、「関係を良くし、関係を深めること」にもう少し重点を置こうと思った。

Aさんは、息子に対してやさしい気持ちで接しようと試みているうちに、自分の内面に変化が起きているのを感じた。それは、次のようなものであった。

○息子のニーズがわかるようになった。

○息子の気付かなかった良い面が見えてきた。

○自分の不安や恐れを、息子を叱ることで消そうとしていたことに気付いた。

○自分が思っているより息子が自律出来る力を持っていたことに気付いた。

また、息子にも内面の変化があったことが見えてきた。

○Aさんに対して、よく学校での話や進路の相談をするようになった。

○Aさんが娘とケンカをすると、Aさんの味方をするようになった。

○Aさんが仕事で疲れているとき、ねぎらいの言葉をかけたり、肩をもんだりやさしくなった。

○Aさんの勉強を応援し、Aさんが資格試験に合格したときは、誰よりも喜んでくれた。

息子とのかかわりの変化

原塾長との面談での励ましや、他のお母さんたちとの分かち合いを通して、Aさんは新しい力を得て、「相手を受容する」という課題を自分へのチャレンジとして息子と向き合うことにした。このようなメンター（支援者・助言者）がいなければ、一人では続けられなかったとAさんは振り返る。

息子との関係は深まり、夏休みに入ってから同じ本を少しずつ読んで、感想を述べ合うという時間を夜に持てるようになった。お互いに仕事や部活で忙しい中、週に3、4回、15分くらい2人の時間を持っている。Aさんが一方的に話すこともあるが、息子は耳を傾けている。今までの息子なら嫌がっていただろうが、これまでの積み重ねで、息子は心を開くようになっていったのだとAさんは思う。Aさんも、やさしい気持ちをその時間に集中して、嬉しさいっぱいの時間になっている。一つのことを同じ目線で共有するというのも大切なことだと認識している。

そして、息子の今まで見えなかった資質が見えてきた。携帯の時間が減り、読書をするようになったのだ。かなりのペースで本を読むようになった。自分で本を選び、集中して夢中で読んでいる。「本好きの両親からどうしてこんなに本を読まない子どもたちが生まれたか」と昔からよく言っていたので、Aさんは不思議な思いがする。

「勉強は、まだまだだ」とAさんは思うが、「必要な時には自分でしっかりやるだろう」と思える気持ちの余裕も出てきた。期末テストはほんの少しだけ中間よりも良い結果だった。「きっと頑張れる」と思うようになった。

部活も1年でありながらレギュラー入りすることが出来た。「携帯でなくても好きなことには熱中するタイプなんだな」と思えるようになった。

「子供の幸せ研究会」に参加して、「言葉では語りつくせないほどのレッスンを学んだ」とAさんは語る。そして、「やさしい気持ち」で自分も相手も変わり成長したと思う。

5-2（Bさんのケース）子どもとの距離を縮めたい

現状

Bさんは、高校生の子どもに対して、いつの間にか苦手意識を持ち始めていた。それは親子間の会話が少なく、息子の気持ちを理解できていない事が増えてきたからだった。一年前までBさん家族は二世帯家族で、賑やかな家庭を想像させた。しかし、実際は、家族の病気などで子どもには幼い頃から我慢させることが多くあり、寂しい思いをさせてしまっていた。

そのせいか息子は、親に甘え頼ることが上手く出来ず、聞くと黙りこんでしまうことが多かった。ここ2年間、息子はBさんと口をきいていなかった。

昨年、相次いで祖父母が亡くなり、生活が一変してしまったと同時に、子どもとの時間が増やせるようになったので、これを機にBさんは、「気持ちの転換」を実践して、子どもとの距離を縮めたいと思い取り組んだ。

行動計画

- ・子どもの考えを否定せず何事にも努力は褒める。
- ・返事がなくても腹を立てない。強要しない。
- ・やさしい気持ちになれない時はすこし距離をおき衝突を避ける。
- ・できないと決めつけない。

息子とのかかわりの変化（1）

Bさんは、夕食後のリラックスした時間などに、子どもの話に耳を傾けることに集中してみた。実践直後から、夜中に数時間「話を聞いて」と、最近の自分の想いを話してくれた。しかし連日夜中に話を聞くこととなり、子どもを受け入れることは大切と理解しつつも、「疲れから、寝たい」と思う。気持ちが顔に出てしまい「ちゃんと聞いて欲しい」と、子どもは怒りだしてしまう。どうしても夜中は、Bさんも集中力がとぎれてしまいがちなので、出来れば夕食前後に会話の時間をもちたいと思った。

子どもはBさんと二人の時はリラックスした様子で、よく話もしてくれるのでしばらく夕食は子どもとBさんの二人で取るようにしてみた。すると、学校のこと、部活で今悩んでいることなど、話してくるようになった。やがて、Bさんの話にも耳を傾けるように変化してきた。

息子とのかかわりの変化（2）

毎朝なかなか起きない息子が、やっと起きても機嫌が悪い態度にBさんも苛立ってしまい、一日の始まりが良好とは言い難い状況だった。遅刻しないことばかりを気にかけていたので、いざやさしい気持ちで接するとは、どうしたら良いかBさんは悩んだ。まず声のトーンを変え穏やかな口調で、起こしてみることから始めた。

朝、「行ってらっしゃい」と声をかけても無言で、やさしい気持ちで声かけするが、効果はない。もしかしたら、いつも息子の背中に向かって言っているだけでは、やさしい気持ちは伝わらないのでは、とBさんは思い、出かける時間に合わせ玄関の掃除などしながら、「今日は雨が降りそうだね。暑いね」などと声をかけてみた。最初は、軽くうなずくだけだったが、次第に視線をあわせるように変化してきた。

ある日何気なく玄関先の植木を指差し、「やっと花咲いたよ」と出かける子どもに言ってみた。いつも通り無関心な様子で、黙って出かけるのだろうとBさんは思っていた。しかし、息子は「ん？」と言いながら引き返ってきて花を見に来た。これには、Bさんはとても驚いた。

朝起きるのは今でも時間がかかるが、以前のように苛立つ表情で出かけることは見られなくなり、実践から3ヶ月で子どもは朝から笑顔を見せるようになった。

Bさんの考察から

なぜ子どもが連日、夜中に話をし出したのかをBさんは考えた。そして、子どもは自分の話は遮られることなく、しっかり聞いて欲しいという気持ちから、Bさんと二人で話をしやすい夜中を選んだのだろう、と考えた。話の内容が重複したのは、Bさんの話を聞く態度が、子どもには受け流しているように感じたからだと思った。

この「気持ちの転換」を実践したことで、子どもの色々なことに気付くことができた。話の途中で頻繁に「話を聞いて」と言ったのも、自分に向き合っていて欲しいという心のサインを送ってきていたのではないかと思った。

子どもとの会話が少なかった原因の一つと思われるのは、Bさんが子どもの話を聞く余裕が無い為に、子どもの良い面ではなく悪い面ばかりを見つけては、子どものためと思い、「○○しなさい」と一方的に言っていたからではないのかと思った。相手をやさしく思う気持ちが伴わなければ注意したり、叱ったりすることは逆効果になると感じた。

朝の声かけは、まず怒らずにやさしい気持ちで、子どもを起こすことから始め「早く」「遅れる」などと、せかすことも止めてみた。次第に子どもが変化していく姿が見られるようになると、Bさんは、「今まで何をそんなに怒っていたのだろうか」と思うようになった。朝、すぐに起きない原因が単に夜更かしなら怒るかもしれないが、時には体調不良の時もあり、無理していた日があったと知り、時間ばかり気にしてしまい、子どもの体調、食欲など大事なことが見えていなかったことに気付いた。やさしい気持ちで接するうちに、相手のことを思いやる気持ちも芽生えてきていた。

子どもとの会話を増やしたい思いから、玄関で送り出す時の声かけを実践するうちに、一年前頃まで元気に生活していた祖父を思い出した。子どもがとても慕っていた家族だった。祖父が生きていたときは、毎朝子どもに笑顔で「今日は荷物すくないね」「雨ふりそうだよ」など声をかけ送り出してくれていた。わずか1分程度の会話だったが、子どもは祖父のやさしい気持ちを充分感じる事ができていたのだとBさんは思った。この実践を通して、Bさんは祖父のやさしさを改めて実感することができた。

Bさんの感想

やさしい気持ちで子どもに接することは、大切だと理解はしていたのだが、とても苦労した。実践開始から一方的に子どもの話を聞くことが続き、本当に心が変化するのだろうか、不安になったり、想いがうまく伝わらない焦りが勝ってしまったりして、挫折してしまいそうだったが、徐々に子どもとの会話が増え、表情にも変化が見られ驚くことが多かった。

やさしい気持ちで接することは、子どもの良い面を見つけ出すことや、気持ちを察することの近道だと実感した。親子でも友人でも、どんな関係でも相手からやさしくされた経験は、心を落ち着か

せ、大きなエネルギーへと変換されるのだと感じた。

5-3 (Cさんのケース) 息子との関係改善を目指して

現状

幼少の頃から体が弱く、集団行動にもついていけない中2の息子。周囲の子どもと比べ、行動や言動が気になり、Cさんはいつも息子にイライラしている。勉強も苦手で、何度言っても宿題や学校の準備をやらない。整理整頓もできない。不安や心配、焦りからついキツイ言葉で注意し怒る日々が続いている。

小学校高学年になると、周囲の子どもと比べ学力の差が更に開いた為、Cさんは担任より「もう少し家庭で勉強を見てもらえないか」と相談される。一度は家庭での学習を試みたが、理解能力の低い息子にCさんが感情的になってしまう為、集団授業を行う学習塾に入れた。しかし、一向に変化が見られなかった。悩んでいる時に会ったのが、個別授業の原塾だった。そこで、親身に勉強を見てもらっているものの、息子の学力は上らず、日々の行動にも変化がなかった。

注意する内容も毎日変わらず、イライラする気持ちは増すばかりの中、息子も思春期に入りイライラしている。お互いがイライラしている為、家庭環境は良いとはいえない。どうしたら良いのかわからない状態だった。

実験

まずは、イライラした気持ちをなるべく抑えて、いつもと違う言葉を投げかけてみるようにした。最初から頭ごなしに叱るのではなく、まず息子の状態を理解するよう気をつけてみた。例えば、息子の行動に対して、Cさんは下記のように言動を変えて対応してみた。

息子の行動	以前	実験中
提出物、配布物、洗濯物、弁当箱を出さない。	何故、出さないのかを問い詰め、イライラしながら、Cさんが出したり、洗ったりする。	気持ちを抑え、頭ごなしに怒らず、一度注意した後は、ほっておく。自分でやるように促す。
部屋が汚い。	怒りながらCさんが片付ける。	同上
宿題をやらない。勉強をしない。	宿題はやったのか何度も聞く。感情的に怒る。	同上
部活のやる気がない。	やる気がないなら辞めれば発言。根性がないと怒る。周りの友だちと比較して叱る。	疲れているだろうと息子の立場に立って考える。部活の話をよく聞く。他人と比較しないよう心がける。
スマホばかり見ている。	とにかく叱りつける。	約束事の確認。なるべく冷静に言う。

実験過程

Cさんは、上記のように試みるが、最初から全て実践できた訳ではなかった。一度注意して気持ちを抑えられる時と、やはり何度も注意してしまう時、頭にきて頭ごなしに叱ってしまう時があった。

しかし、極力感情的にならないように心がけて実験に取り組んだ。

①実験当初

いきなりやさしい気持ちになれなくても、息子への声がけに注意する。頭ごなしに叱られないと、息子もあまりイライラしなくなる。ただ、行動自体にあまり変化は見られない。

②実験途中

- ・息子のイライラが少し減ると、Cさんも頭ごなしに注意する事が減ってきた。「自ら弁当を出す」「勉強をする」まではいかないが、少しずつ自分自身で気をつけようと意識し始めた。
- ・日増しにCさんの言葉がけも減ると、息子が「自分から弁当を洗う」「提出物を出す」という行動が増えてきた。
- ・宿題や勉強も以前よりは自ら取り組む姿勢が見られた。

③実験終了（3ヶ月後）

Cさんは息子の行動に、あまりイライラしなくなっている「自分の変化」に気づいた。それに伴い、息子も息子なりに様々な事を努力しているように感じられた。まだまだ一進一退の状況ではあっても、Cさんは実験前に比べるとお互いの関係は改善されつつあるように感じている。

Cさんの考察から

Cさんが息子に対しての言動を変えると、息子の態度が徐々に変化していく事を体験し、Cさんは人間関係において言葉の重要性を再認識させられた。「言葉の暴力」という言葉をよく耳にするが、息子にかけていた自分の言葉は、「息子への精神的暴力だったのかもしれない」とCさんは思った。

耳から入る暴力に対し、抵抗する術として、「聞こえない」「動かない」「ヒステリーを起こす」という反応が起きていたのではないだろうかCさんは思った。Cさんが変わる努力をする事で、息子も何かを感じ変わろうと努力する。そして息子のその変化に、更にCさんがやさしい気持ちになっていくという連鎖反応が起きる。やさしい気持ちになるというのは、人間関係においてとても良い相乗効果を生むのだとCさんは思った。

Cさんの感想

実験を始める前も、漠然と自分に非があるのは分かっていたが、どうしても息子への対応を改善できずに悩んでいた。そこには、無意識のうちに息子に対しての過度の期待や、親の体裁があったように思う。

そして息子個人の人格、すなわち個性という部分を見ずに、周囲と比較していた事。それは息子の存在を認めてあげていなかったと言っても過言ではない。一般的な学習が人より劣っていたとしても、息子には他の子どもにはない素晴らしいものを持ち合わせており、それは学習ができる事より大切な事なのかもしれない。私の息子に対する意識の変化（やさしい気持ち）は確実に、息子へ伝わっているような、そんな実験に関わらせて頂けた事は息子との関係にとどまらず、今後の人間関係において大変貴重な経験になった。

私の気持ちの切り替えの大きな要因はやはり「心体技法」の体験であるように思う。第六感や以心伝心など科学では解明できない不思議な感覚を、本来、人は持っている、思いやるやさしい気持ち、

反して憎んだり恨んだりという醜い気持ちも伝わるのだ、と思った。人の気持ちは気づかないうちに言動や行動に反映され、それは不思議と空気感染のように周囲にも伝わり、現実社会において大変大きな影響を及ぼしているように思う。

息子との関係を見つめ直す事から始めた実験ではあるが、やさしい気持ちが今の社会にいかに大切な事であるか、改めて認識させられた。とはいえ、まだまだ息子との関係は発展途上。もっと息子の事を信頼し、常に優しい気持ちでいられるよう心がけていきたい。

5-4 (Dさんのケース) 反抗的・攻撃的な息子とのかかわり

現状

高校3年生の息子が反抗期とも相まって、とても反抗的・攻撃的な態度を取るようになって来た。それに対して、Dさんもつい感情的に対応してしまい、毎日が息子に振り回され疲弊してしまう状況であった。

Dさんの息子は軽度の発達障がいを持っていて、中学1年の5月から不登校が始まった。何とか普通の子と同じように学校生活を送ってもらいたくて、無理やり学校に連れて行くこともあったが、最近ではDさんの思うようには動いてくれなくなった。Dさんの気持ちが上手く伝わらず関係がギクシャクして、家庭の中もギスギスしてきてしまっていた。

目標：お互いに穏やかに話をする。

行動計画：

- ・息子がイライラしてきた時に、感情的にならないように笑顔を見せる。
- ・赤ちゃんの時に息子の存在で、たくさん笑顔にさせてもらった時の、幸せな気持ちを思い出しながら笑顔を見せる。

実験の経過

高3の春に、学校側から通学回数を週3回から週5回に変更させられた。それが苦痛で朝起きなくなり、4月途中5月には学校に行かなくなった。

5月が一番ひどい状態だった。本人は攻撃的である半面、自分は「生きている価値が無い」と言って投げやりな態度であった。不登校が始まる頃から朝起きなくなり、起こすのが大変だった。

はじめの頃は「やさしい気持ちになれない」こともあったが、抱き起こす時、ご飯を食べる時、行ってらっしゃいを見送る時には、特に意識してDさんは息子に向き合った。

「生まれてきてくれた喜び」「初めてママと呼んだ日」「初めて歩いた日」等、これ以上ないほど幸せな気持ちにしてくれた事を思い出し、「息子が生きてくれさえすれば、それでいい」と思えるようになった。すると6月から、少しずつ学校に行くようになった。6月中旬頃にDさんは、「子どもの存在そのものが素晴らしい!私の幸せ!」と感じるようになった。6月末頃には起こさなくても、時々自分で起きるようになった。

今までのDさんは、「こうしなくては」「こうでなければならない」と、普通の子どもの生活を当てはめようとしていた事に気づいた。

7月になると生きる意欲も出てきたようで、塾にも通えるようになり、学校のテストも受けること

ができた。無表情でこわばった顔の表情がやさしくなり、穏やかな態度になってきた。Dさんを気遣う言葉も増え、Dさんが「食欲がない」と言うと卵焼きを作ってくれた。原塾長から、「心から透き通った、透明な笑顔になった」と言われた。

8月になると、ゲームの時間を自分でコントロールできるようになり、時間になったら止める事が出来るようになった。

今までの息子は、父親とは話さないし関わらなかった。また、姉とは喧嘩になってしまうことが多かったが、トランプゲームや対戦ゲームと一緒にやろうと誘うようになり、今では家族の中心に居る感じになって来た。

Dさんの感想から

今回の実験を通してDさんがわかったことは、「相手を変えようとしても相手は変えられない事。自分が変わらなければどうにもならない事」だった。またDさんが感情的にならず、やさしい気持ちを持ち続けて接すると、相手は良い方向へ変わる不思議さを学んだ。

この事は、全てに通じると思うので、Dさんは今まで学んだ事を今後も実践し続けて行きたいと思っている。例えば、お互い相手を理解できずに悩んでいる、同居の姑との関係改善に生かしてみようと考えている。

6. 考察、課題

〈どういう時に気持ちの転換が起こりやすいか〉

第1期「子供の幸せ研究会」を通してわかってきたことは、学生で若いから「気持ちの転換」がしやすい、社会人は難しいということはないということであった。自分の気持ちが変わって、現実が変わっていくには、いくつかの要素があるよう思えた。

その一つは、「切実感」があるということである。「目の前にある現状を何とかしたい」という切実感が「やさしい気持ち」でかかわる挑戦をする「意志」へとつながっていったように思う。「子供の幸せ研究会」の準備段階において、私が参加者に『愛をもって新しい時代の扉を開く』をテキストとしてプレゼントすることを提案した時に、原塾長から「お母さんたちは忙しいから、本を渡しても読まないよ」と言われた。しかし、フォローの会に参加したお母さんたちは、「わからなくなったら、この本に戻る」と言い、どこに何か書いてあるかを熟知するまでに読み込んでいた。それは、若い学生たちにはない熱心さであった。

二つ目は、期間を限定したこと。3ヶ月間、うまくいってもいなくても、自分の気持ちが「やさしく」なる挑戦をし、「自分の気持ち」と「子どもの様子」を記録に付けてもらった。

第1期「子供の幸せ研究会」の発表の際に、お母さんたちに、期間について尋ねると、「3ヶ月」という期間がよかったという人が多かった。

三つ目は、同伴する者がいたこと。原塾長が面談の折にお母さんたちの話をよく聞いてくれた。一人でひたすら「気持ちの転換」に取り組むのはむずかしい。また、1ヶ月に1度。自分の子どもに対する気持ちの変化を語ったり、他の人からの視点をもったりするフォローの場を設けたことが、お母さんたちにとっては弾みとなったと感じられた。お母さん同士の体験の共有も励みとなった。

〈面的に広がる変化〉

お母さんたちの記録には書かれていないが、子どもに対して「やさしい気持ち」でかかわろうと挑戦していると、さまざまな気付きと共に、周囲の風景が変化し始めるということがあった。

Cさんは、ご主人の言動に対する「許せない」気持ちがあつて、離婚も考えていた。しかし、ご主人が幼少期に、どういう父と、どういう母に、どのように育てられたのかに思いを馳せた時に、その気持ちは変わっていった。この父と母に、このような環境で育てられれば、こういう性格になっていくのは当然のことと思った。それは、夫が悪い訳ではない。誰でも、こういう環境で育てば、影響を受けてしまうのだと思った。夫の人生の背景を知り、その視点から世界を見ると、今までと違った風景が見えてきたのだ。

「やさしくなる」とはどういうことかを考えた時に、「相手の背景を理解する」ということが一つキーワードになってくるのではないかと思った。そして、相手の言動に対して、どうしてそう思うのか、行動するのかを理解するために、相手の生き立ちを知ることは重要な手がかりとなるのではないだろうか。

Cさんが、セミナーに参加して、「やさしい気持ち」を意識し始めたのとほぼ同時に、これまで絶縁状態だった夫の実家から電話が来て、お姑さんから「こんなに子どもを大きく育ててくれて、ありがとう」と言われた。Cさんは、狐につままれたような感じだった。

気持ちに変化が生じてくると、子どもに対してだけではなく、そのお母さんと関係がある何人もの人とのかかわりが面的に変化するということがあった。それは、予想外のことであり、学生たちの「気持ちの転換」の実験ではわからなかったことであった。

Cさんは、「やさしい気持ち」を探究する中で、自分自身に対する理解も深めていった。Cさんは、きょうだいの中で末の子だった。末っ子ゆえに、「自分はわがままだったんだ」ということに気がついた。そして、「わがままが通らない時にイライラしてしまう」というパターンがあることに気がついた。自分の心のパターンに気が付くことで、イライラにストップがかかりやすくなって来たことが推測される。

Cさんの息子への見方にも変化が生じた。ご主人の実家に行く時に、息子は「あそこには、猫がいるから、猫のために餌を持っていこう」と考えて、買って持って行く子だった。そのようなやさしさがあつた。それを思うと、Cさんは息子が勉強が出来なくても気にならなくなった。「勉強は出来ななくても、あの子はこういうやさしさがあるから、いいか」という感じになった。「勉強が出来るようになることよりも、この子がいてくれるだけでいい」と思うようになった。そして、進学して上の学校に行くだけが全てではなく、「この子がやりたいことがあったら、応援してあげたい」と思うようになった。

この面的な変化は、Cさんだけではない。子どもに対して、「やさしい気持ち」になることを試みたAさんは、ご主人とのかかわりも全く変わってしまった。1週間に10回くらい夫婦喧嘩をしていたのが、Aさんがご主人に対して、何もアクションを起こしていないにもかかわらず、ご主人はやさしくなり夫婦喧嘩が激減した。Aさんは介護の仕事をしている。仕事先の施設には、「絶対にお風呂に入らない!」と拒絶していた高齢の利用者さんがいたが「やさしい気持ち」で接したら、「Aさんがいうなら入るわ」とお風呂に入ってくれたのである。実験を始めて1ヶ月もしない頃のこと、これにはAさんは本当に驚いたという。

〈今後に向けて〉

第1期「子供の幸せ研究会」をやってみて、お母さんが「気持ちの転換」をすることが開く可能性の大きさを参加したお母さんたちから教えていただいた。「子供の幸せ研究会」での取り組みが、お母さんたちの人生や、家族、その周囲にいる人々への影響を考えると、主催する側が常にお母さんたちに「畏敬」の気持ちを持ち、一緒に変わっていく心構えが必要であることを強く感じた。

今回参加した7名全員のお母さんが取り組みのレポートを出してくれたものの、あまり変化が生じなかったお母さんも1名いた。また、セミナーには参加したものの、その後多忙等で取り組みが十分に出来なかったお母さんも1名いた。そういったお母さんたちに対するフォローの仕組み作りが課題となった。

今後、「子供の幸せ研究会」での体験を重ね、他の塾や教育機関でも、同様の取り組みが出来るところまで、将来的には発展させていきたいと願う。

ご協力いただいた原実氏とお母さんたちに、心からの感謝を申し述べたい。

注：

- (1) 心体技法とは、「心の状態が現実はどう影響を与えているか」を、身体を通して体験出来るように武道家の米山俊光氏が創始した型。詳細は、『愛をもって新しい時代の扉を開く』（松本淳著 壮神社 2016）参照。
- (2) 原塾参照 URL：<http://hara-juku.com/>（検索日：2019年9月30日）

参考文献：

- ・松本淳『愛をもって新しい時代の扉を開く』壮神社 2016年
- ・松本淳「創立者の願いの具現へ向けた授業の試み」『学苑844号』昭和女子大学近代文化研究所 2011年2月
- ・松本淳「私の教育実践」『学苑920号』昭和女子大学近代文化研究所 2017年6月

