

親と子の自己肯定感を高めるために

秋山 邦久

1 自己紹介

1) カウンセラーの仕事

赤ちゃんからお年寄りまですべての人が、自分や周りにいる人の心（気持ちや精神）や行動のことで悩んだり困ったりしたとき、また、今は特に困っていないけれどももっと良くなりたい、あるいは今の良い状態をずっと続けたいなどと思ったときに、現代心理学の知識と技術でお手伝いする仕事

2) 具体的相談内容

- ・子ども：発達の遅れ、障害、不登校、いじめ、非行・犯罪、進路、集団不適応、性の悩みやトラブル、問題行動 など
- ・大人：精神・知的・身体障害、アルコール問題、育児・しつけ、夫婦・家族関係、近隣付き合い、在宅介護上の問題、自死問題 など

2 現代家族の諸問題

1) 夫婦間の問題

- ①DV（ドメスティック・バイオレンス）
- ②離婚

2) 親子間の問題

- ①児童虐待
- ②高齢者虐待
- ③嫁姑問題
- ④親殺し

3) 育児・子育て問題

- ①育児ノイローゼ
- ②不登校、引きこもり、ニート
- ③非行

3 社会変化と家族

1) 急激な社会変化：生活圏の拡大とスピード化

- ①一生同じ土地で暮らす？
- ②この地域は、いつまでも変わらない？
- ③マスコミのニュースは都会のこと、この地域は「のほほん、のほほん」？
- ④都会なんて、日帰りコース
- ⑤情報の時差無し流入（地域格差の解消）

2) 超情報化社会と価値観の多様化、そしてすれ違い

- ①情報機器の発達と情報の分断化
- ②紅白歌合戦が衰退した訳
- ③大人たちの判断が、いつでも正しいと言える？

- 3) 10～20年前と変わらない大人の対応
 - ①伝え合う「ことば」を持たない大人たち
 - ②文脈が読めない大人と子ども
 - ③価値観のズレが問題行動に現れる

- 4) きれいごと文化の弊害（建前教育を見抜く子どもたち）
 - ①明るすぎて、逆に見えなくなるものがある：妖怪と子どもの心
 - ②曖昧で中身の無いお題目の矛盾：愛情、受容、共感、自然保護と福祉充実
 - ③「もやしっ子」教育と「生きる力」を育てる教育の矛盾：鼻血のない学校
 - ④感情表出の抑制

「くそつたれ！」「馬鹿野郎！」「死んじまえ！」って言うのを叱られる
 - ⑤不快を知らない日本人：闇があるから光のありがたさを感じるのに
 - ⑥嘘をつかない子より、上手にうそのつける子の方が生きる力あるのに
 - ⑦親に隠し事をしながら、子どもは自立するのに
 - ⑧マスコミ化の光と影

4 現代社会で求められる能力

- 1) コミュニケーション能力
 - ①伝えることの大切さ（内容と文脈）
 - ・「いつ、どこで、誰が、誰に、何を、どのように」話しているのか
 - ②親子でも、意識的に「ことば」や「表情」で表現しないと分からない
 - ・真の共感的理解とは
 - ・お互いに、聞いてもらえる努力の必要性
 - ③監視から観察へ
 - ・「親」という字は、「木の上に 立って 見る」
 - ・相手の良いところを見つける（リソース：資源）

- 2) 自己決定能力
 - ①自己決定とは 選択肢のマイナスとマイナスの比較
 - ②マイナスへの対処と責任

- 3) 社会的役割行動の学習
 - ①役割認知・・・役割パートナーからの期待を正確に受け取る
 - ②役割選択・・・役割メニューを増やしておく
 - ③役割遂行・・・選択した役割を正しく行う（スキル）

- 4) 家族を常にメンテナンスする
 - ①「家族だから分かり合える」は通用しない
 - ②家族を維持する努力が必要
 - ③家族成員それぞれが、家族のために何ができるか、行うか

5. 家族理解の視点 (父性性と母性性)

1) イメージとしての父性と母性 (実際の父親や母親とは違う)

- ①父性のイメージは「獅子」・・・・・・・・・・・・・社会性
- ②母性のイメージは「お袋さん」と「鬼子母神」・・・・・・安定性

2) 父性性と母性性の兼ね合い

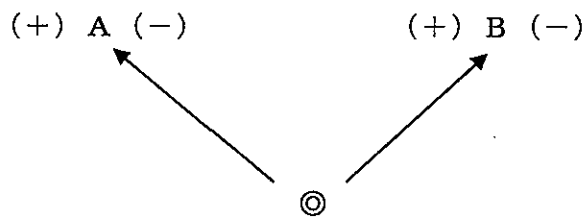


図1. 自己決定

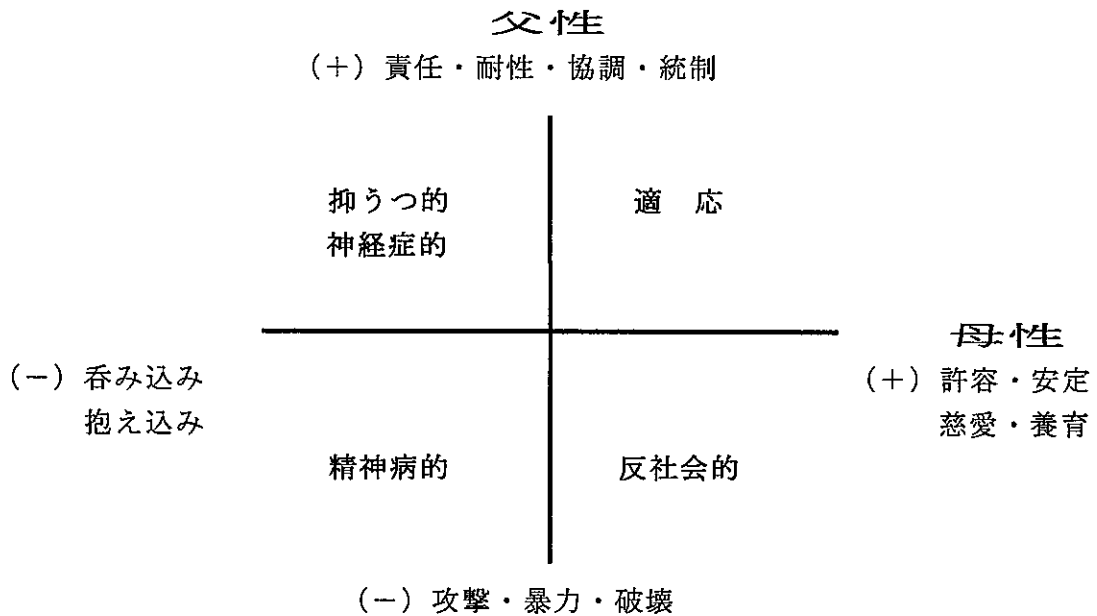


図2. 父性・母性の兼ね合いと心理的問題

気質理論

(東京大学 森先生を参考に秋山改定)

性格	シゾ	循環	粘着	ヒス
判断基準	自分	他者	ルール	感情
行動	単独	集う	こだわり	演技的
文字	独特	揺らぐ	細かい・活字	絵文字・丸文字
注意力	集中	転導	偏り	散漫
思考・興味	内向	外向	堂々巡り	自己中心
態度・姿勢	奇妙	気遣い	固い	派手
見た目	暗い	明朗闊達	ストイック	女優・俳優
関連疾患	統合失調症	気分障害	アスペルガー	ボーダー
対人関係	独り言 自分と対話	寂しがり屋	興味関心無し	不安定 スプリット
職業適正	科学者・研究者	福祉教育・政治家	警察官 スポーツ選手	芸能人
関わり方①	理論的に	感情感覚で	規則化 ゲーム化	来る者拒まず 去る者追わず
関わり方②	論理的に	受容共感	それはそれ これはこれ	観客に徹する

親と子の自己肯定感を 高めるために

秋山邦久

1

1. メッセージとは(コミュニケーション)

- 内容と文脈(背景)から成り立つ

「いつ、どこで、誰と、誰が、何を、どのように」
伝えあっているか

「何を」のみが内容、その他が文脈
相手への影響度は、内容7%、文脈93%

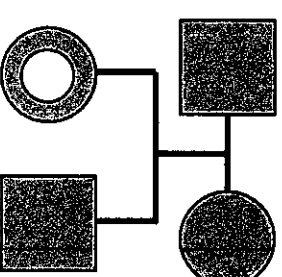
2

2. 文脈合わせの必要性

- 文脈が変わると、同じ内容が異なる意味に
- コミュニケーション不良は文脈のズレから
- 相手を良く見る(監視と観察)
- 保護者と教員関係でも文脈がズレる
- 家族内でも文脈がズレる

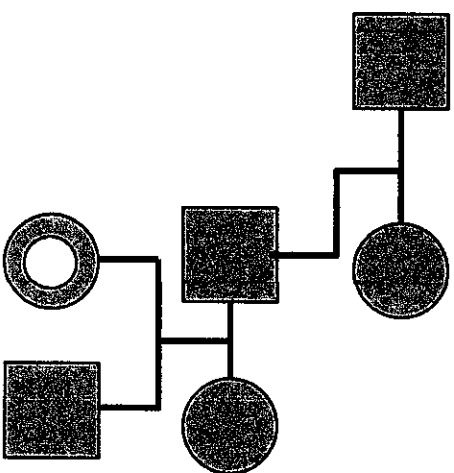
3

一緒に住んでいる人を描いてください



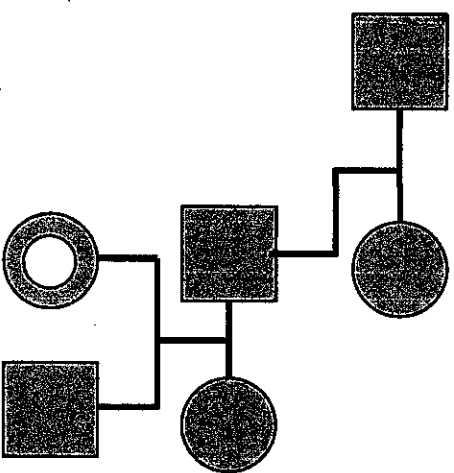
4

一緒に住んでいる人を描いてください



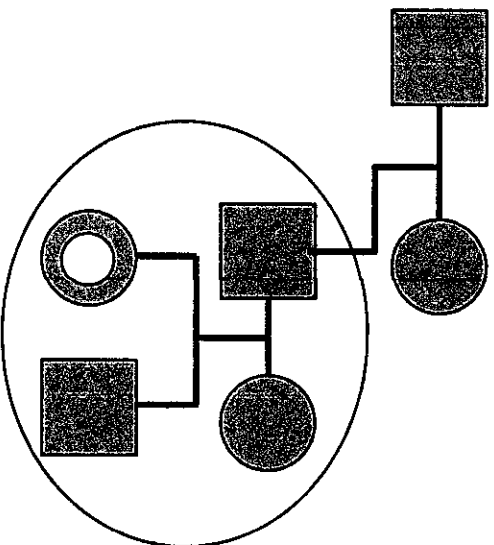
5

家族を○で囲んでください

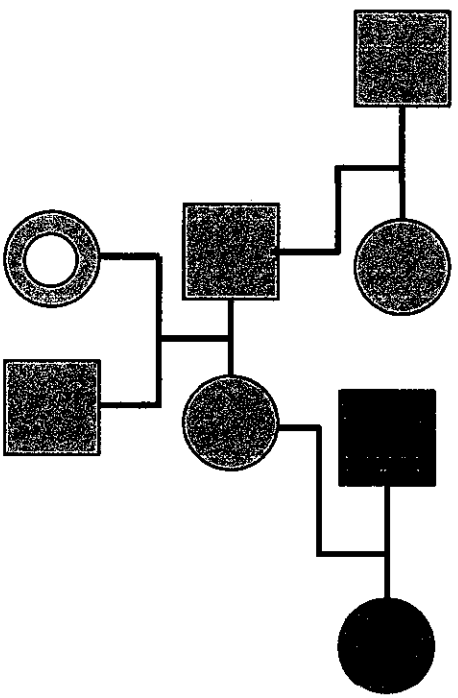


6

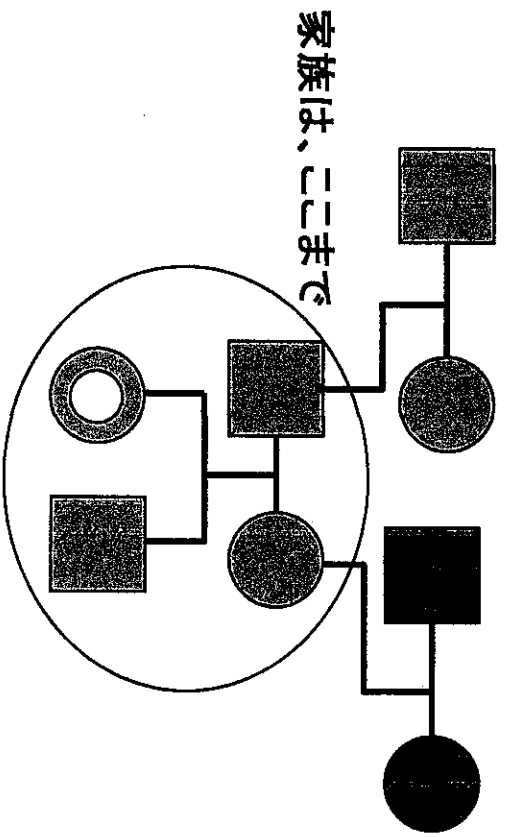
家族を○で囲んでください



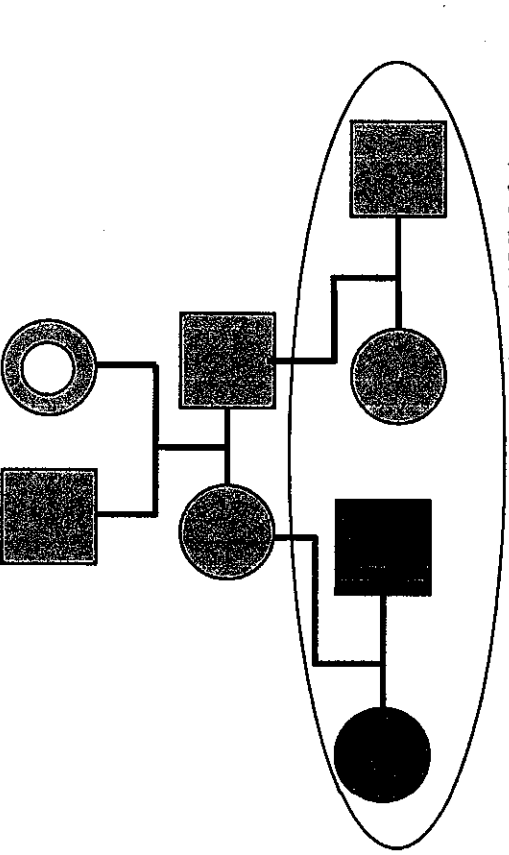
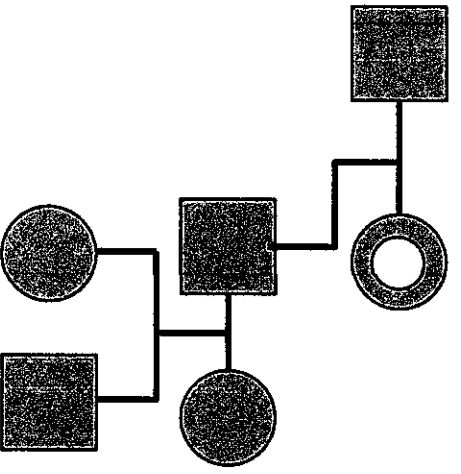
7



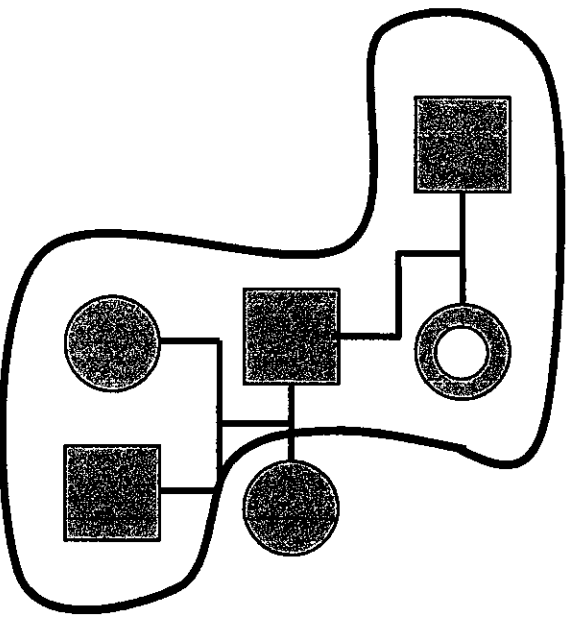
8

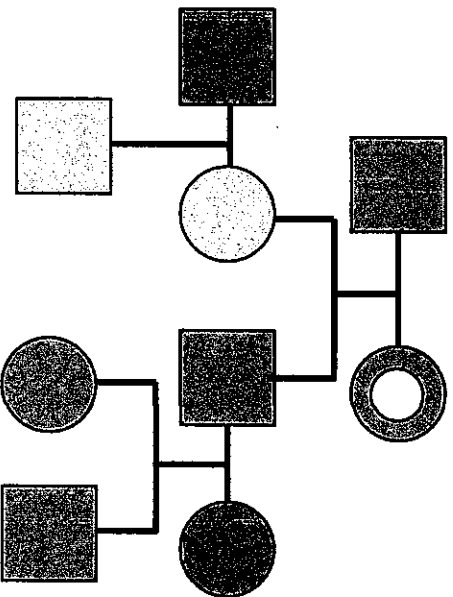


家族は、ここまで



こちらは、御親戚です





13

3. 監視と観察

- 監視とは
悪者探し(間違い、相違の指摘)
- 観察は
良いところ探し(リソースの発見)
感心しながら、関心をもつ

14

4. 観察の練習

- 1) 自分を観察する
 - ① 課題(困ったところ)を5個あげる
書いておく

15

4. 観察の練習

- 1) 自分を観察する
 - ① 課題(困ったところ)を5個あげる
 - ② 良いところ(自慢)を10個あげる
書いておく

16

4. 観察の練習

1) 自分を観察する

- ① 課題(困ったところ)を5個あげる
- ② 良いところ(自慢)を10個あげる
- ③ 良いところを、みんなに伝える

17

4. 観察の練習

2) 家族を観察する

*ターゲットを一人思い浮かべて…

18

4. 観察の練習

2) 家族を観察する

*ターゲットを一人思い浮かべて…

- ① その人から、していただいたこと 3つ
書いてみる

19

4. 観察の練習

2) 家族を観察する

*ターゲットを一人思い浮かべて…

- ① その人から、していただいたこと 3つ
- ② それに対して、お返ししたこと 3つ
書いてみる

20

4. 観察の練習

2) 家族を観察する

*ターゲットを一人思い浮かべて…

- ①その人から、していただいたこと 3つ
- ②それに対して、お返した事 3つ
- ③これから、その人にしてあげたいこと 1つ

21

4. 観察の練習

2) 家族を観察する

*ターゲットを一人思い浮かべて…

- ①良いところ(自慢)を10個あげる
書いておく

22

4. 観察の練習

2) 家族を観察する

*ターゲットを一人思い浮かべて…

- ①良いところ(自慢)を10個あげる
- ②良いところを、みんなに伝える

3) 共有化…家族を観察して気づいたことを

23

5. 人間関係は常に作り続ける

①家族メンテナンス

…愛を伝えあう(表現すること)

- ②適切な行為ができること…愛があるという
- ③不適切行為を愛で誤魔化さない
・愛の鞭、愛があれば体罰や虐待もしつけ…

24

愛を伝える 親業

良い行動は認め(ほめ)、

間違った行動を注意(叱る)する

親業としての上手なほめ方

<ほめ方>

- ・質問
- ・プロセス
- ・うわさ
- ・感動
- ・感謝

25

愛を伝える 親業

親業としての上手な叱り方

<叱り方>

- ・一発で仕留める
- ・静かに制する
- ・理由を伝え諭す
- ・責任を取らせる

26