

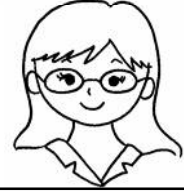
Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た



みなさん、こんにちは！先日、私の授業に児童養護施設の職員さんや里親さんをお招きしました。授業中はとても静かで、質問もあまり出ず、「もっと引き出せたのでは」と申し訳ない気持ちになりました。けれど、後日提出されたレポートには、びっしりと感想や疑問が書かれていて、学生たちなりにしっかり受け止め、深く考えていたことが伝わり、嬉しくなりました。気持ちや言葉はその場で表に出ないだけで、心の中ではたくさんのことが動き、生まれていたんですね。人の中にあるものを引き出すのは、なかなか難しいですね。



☆読み手☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

66

ほめること

訓練必須のスキルです
見つけよう 透明な花に
ことばで色づけ



65

だめだし

反射行動 誰でもできる
あれだめ これだめ
まちがいさがし



今月のかるた解説

人は本能的に「危険」や「間違い」を見つける能力が強く、瞬時に気が付き、指摘したくなるようで、それを「間違い指摘反射」と言います。ですから、親子間でも、夫婦間でも、もちろん先生と生徒の間でも、この「間違い指摘反射」は活発に発動し、「しつけ」「指導」「善意」の名のもとに、ダメ出しが正当化されています。うんざりしたり、反発すると、その言動に対してさらなるダメ出しが追加射撃されるので、殺伐とした環境の中、下を向いて息をひそめたくなくなってしまいますね。

その逆に「いいところ」を見つけるのは本能ではないので、訓練が必要です。いいところは生活の中に溶け込んで見えなくなる花のようなものです。透明な花を見つけて、言葉で色をつけ、花束にして本人に手渡す。それがほめるということではないでしょうか。

「あなたのこんなところが素敵だね」「こんなこともできるようになったんだね」「ありがとう」花束を受け取ると誰もが嬉しくなり、自分の中の花束をもっと増やしたいと頑張りたくなる。そして、周りの人にも透明な花に色を付けて渡したくなる。そんな花畑が家庭にも学校にもあると素敵ですね。最後まで読んでくれて、ありがとう！



Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た



みなさん、こんにちは！先日久しぶりに栗林公園で大人のピクニックをしました。芝生にシートを敷いて、お茶飲んだり、お菓子を食べたり。不登校の親の会（ユニパス親の会）はいつも室内ですが、今回は初めて屋外でやってみました。歩きながら子どものことはもちろん、腰痛のリハビリの話、旅行の話、学生時代の思い出やライブの話まで。鳥のさえずりや滝の音を聞きながら、緑の木々や藤の花を眺める時間は、何よりのリフレッシュ。前向きな気持ちにもなって、まさに一石二鳥でした！



☆読み手☆
鈴木 裕美（すずき ひろみ）
香川大学医学部 小児科専門医

64

だったら 私は
どの人でいいよう
なれたら いいな
旗ふる 2割の応援団長



63

いちわりは あなたを
批判し攻撃する
2割は あなたが好きで
応援する



今月のかるた解説

「1:2:7の法則」をご存知ですか。自分の周囲には、1割の人が何をしても批判的、その2倍の2割の人が自分を好きで応援してくれ、残りの7割は無関心な人です。子どもはみんなに好かれるために、気を使い、どうあがいても好かれることのない1割の人にもこのころのエネルギーを使って、疲れています。だからこそ、1割のことはあきらめて、2割の人を大事にしようと伝えています。応援してくれる人に感謝し、その人たちのためにエネルギーを使うことが、精神的な健康にもつながります。

ところで、私たち親は子どもにとって、どの人なのでしょう。何をやっても批判的で、がみがみと口うるさい1割なのか、子どもを愛し応援する2割なのか、そもそも無関心な7割なのか。子どもを想って、口うるさく反対することが多くても、子どもを愛していることに変わりはありません。だからこそ、子どもの2割になりたいのではありませんか。それなら、子どもにわかりやすく応援団長になりませんか？自分の親はいつでも自分専属の応援団長。それがどんなに心強いことか。一歩踏み出す勇気は、きっとあなたからもらえるはずですよ。

