

勇気づけ プラクティカム



人は時々、自分ってなんて情けない人間なのだろうとか、自分ほど辛い思いをしている人間はいないとか、誰も自分の気持ちわかってくれないという気持ちに襲われて、どうにも身動きできなくなってしまう時があります。かく言うわたしもそうです。最近アドラー心理学を学んでいる方からネット上で「勇気づけプラクティカム」というレッスンを受ける機会がありました。プラクティカムとは「理論と実践の融合」を目指したカリキュラムのことです。何度か竹輪クラブ(保護者の集まり)でも皆さんと共有してきましたが、ここでも少しご紹介したいと思います。最初に、「褒める」ということと「勇気づけ」は違うということからお話ししましょう。

褒める	勇気づける
<ul style="list-style-type: none"> ・優れている点の評価し、賞賛すること ・相手が自分の期待していることを達成した時(条件付き) ・行為をした人に与えられる ・評価的な態度 ・上下関係(縦の関係) 	<ul style="list-style-type: none"> ・困難を克服する活力を与えること ・相手が達成した時だけではなく、失敗した時にも、あらゆる状況で(無条件) ・行為に対して与えられる ・共感的な態度 ・対等の関係(横の関係)

全く違うということでもなく、重なる部分はあるのですが、こうして表にして比較するとわかりやすいように、「褒める」ことは自分目線になりがちですが、「勇気づけ」は相手目線だということです。

竹輪クラブの中でも「Youメッセージ」ではなく「Iメッセージ」で考えましようと思われたい話です。Youメッセージは「〇〇がこうだから」「〇〇がこうでなければ…」わたしはこうなの」となり、自分以外のものに原因を求めている場合が多いのです。

一方「Iメッセージ」は「あなたはそうなのね、わたしはこう思う」「わたしはこうしたい」ということを考えます。相手と自分の意見、考え方は違っても、困難な状況は変わらなくても、自分はこうしたいのか、ポイントなのです。

たけの子でも、失敗があっても、どうしたいと思っただけをしたのかを大切にしています。

先日のたけの子まつりの個人競技(?)、「野をこえ山をこえ」でも、縄跳びなどの目標設定は子どもたち自身でしました。自分がたてた目標に向かって努力する…。なので、子どもたちは他の子どもたちとの比較で自信を無くすのではなく、他の子どもたちから勇気をもらって常に新たな目標に向かっているのです。だからとっても活き活きして、誇りをもってやっています。今できなくても、きつと来年はと思っただけです。



実際、今年入ってきた年中さんは、「ツリーハウスに中々登れなくて、「5歳になったらのぼれる!」とよく言っていました。そして、9月の誕生日で5歳にな

ったら本当に登れるようになりました。いつも遊んでいる年長の男の子をライバル視しながらも、自分もきつといつかできるようにするというプライドを持って自分自身の可能性を信じていたのだと思います。

大人になるとそういうことを忘れてしまいがちですね。でも、子どもほど伸びしろはないにしても、わたしたち大人も日々成長できます。まずは相手に対してだけでなく、自分自身に対しても評価的な態度ではなく、共感的な態度で接することが大切だとわたしは思います。

箱にいたジャガイモが、ほんの隙間からささる光にむかって芽を出すように、人間には本来「よくなりたい」という欲求があるのです。なので、自分の中の声を聞いて、本当はどうしたいのかにまず耳を傾けてみていただきたいです。

この勇気づけプラクティカムは相手に対しても有効ですが、まず自分に対して行っていただきたいです。「自分を愛するようにあなたの隣人を愛せよ」(新約聖書マタイ22章39節)。自分を大切にする人は他者も大切にできることを忘れないようにしたいと思います。 辺見妙子

寄付や支援をいただいた方々10月順不同

支援金 渡部鋭幸様

富山政孝様

佐藤謙二様

乾麺・米・お茶 森雅英様

クラウドファンディングのご支援者名は後日改めてホームページへ掲載させていただきます。

