

育子屋NEWS

2023. 4. 1

(お子さんが大人になったとき、社会で活躍できるヒントがいっぱい)

「アドラー心理学」に学ぶ、家族のあり方

～子どもにとって、家族こそが世界である～

オーストラリア出身の心理学者、アルフレッド・アドラーという人物をご存じでしょうか？



「フロイト」や「ユング」と並ぶ心理学者ですが、日本での知名度は2人に比べ低かったようです。

しかし数年前にアドラー心理学を解説した「嫌われる勇気」という本がベストセラーとなり、ドラマも放送されたこともありアドラーの名は世に広まりました。

「人生が困難なのではない。あなたが人生を困難にしているのだ。」

人生はきわめてシンプルである」

アドラーの話すことはある意味「当たり前」なことばかりなのですが、いかにその当たり前を頭で分かっていながらも実行に移せていないのかと感じます。

また、子ども・教育について話した章が「はっ」とさせられる内容だったのでまとめてみたいと思います。

子どもにとって家族は「世界そのもの」であり、

親から愛されなければ生きていけない。

その為の命がけの戦略がそのまま性格の形成に繋がるのだ

動物のドキュメント番組などを見るとよく分かりますが、動物の赤ちゃんは生まれてからしばらくしたら、すぐ自分の足で歩き始めます。

しかし、人間は他の動物に比べ極めて未成熟な状態で生まれてくるがゆえに、親の助けなしに1人で生きていくことは不可能です。そのため人間の子どもは本能的に親から見放されることを極端に恐れます。そうして子どもは「親に愛され、認められよう」と必死に努力をするようになります。

ある子は親の言いつけを守り、いい子になるということで親に愛されようとしています。

別の子は優等生になれず、自分の弱さをアピールするために臆病になり、保護されることで親の関心を引こうとします。

また別の子は問題行動を起こし、親を困らせることで、無理矢理自分の方向に振り向けさせようとしています。

普通に見るとこれらの子どもたちは全く別々な子どもたちにしか見えませんが、実は彼らの狙いはただ一つ。

「親の愛や関心を引くために、それぞれの戦略を実行しているだけに過ぎない」

のです。子どもたちはこれらの戦略を試行錯誤しながらテストを繰り返します。そして、その中で成功したやり方が生き残り、その後大人になってもずっと繰り返して使われます。

つまりそれがその子のライフスタイル（＝性格）となっていくのです。

「うちの子たち、見事にみんな違う性格なんです～」

兄弟（姉妹）が何人かいる生徒の親御さんと面談をすると、だいたいこう仰います。

当然、一人目と二人目は育つ環境が違ってきますし、同じように育てているつもりでも育て方は違ってくるのでそれも影響しているでしょうが、アドラーからすると、心理学的に明確な理由があると言います。

最初に生まれる第一子は親の愛を独占して育ちます。しかし、第二子が生まれると突如として独占状態を失い、親の愛を下の子に奪われてしまいます。

そこから兄弟・姉妹間の「親の愛」を巡る奪い合いが始まります。

それぞれがそれぞれの得意分野でアピールし、親の愛と関心を自分に向けようとするのです。

勝てる見込みの少ない相手の得意分野（例えば勉強やスポーツ）には参入しようとはせず、独自の新しいジャンル（例えば芸術など）で優越を示し、親に認めてもらおうとするのです。

このように子どものライフスタイル（＝性格）形成は親子関係だけでなく、兄弟姉妹の関係、さらには家族の雰囲気や家族で共有された価値なども大きく関係します。

子どもは親が貼ったレッテル、たとえば「しっかりした子」「甘えん坊」「おてんば」「恥ずかしがり屋」などに対して過剰に応えようと努力する。

「この子はとっても責任感が強いしっかりした子ですよ～」

母親にそう言われて育った子は、親の期待に応えようと「責任感を強く持たなくては」と自分を駆り立てます。そしてこれまで以上に責任感を発揮することがあります。親の貼ったレッテルに自分を合わせようと努力しているのです。

親が貼ったレッテルを演じることで、周囲から注目されたり笑いを集めたりできるため、積極的に応えることもあります。それが行きすぎると逆効果になることもあります。

「これ以上責任を負わされてはかなわない」と思い、逆に無責任な行動を取ったり、「いい子」であることに疲れてしまい、わざと「悪い子」になることもあるのです。

我が子が悪い行動を取った時は頭ごなしに叱るのではなく、そのような行動を取った原因を探ってみて下さい。何か原因があるはず。そして、次はそのような行動をしなくて済む方法を一緒に考えてみるのです。そのようなやりとりがあれば、子どもは親の愛情を感じることができます。

このレッテルの話ですが、子どもたちは上記のようにポジティブな言葉に対してだけ応えようとするわけではありません。

「うちの子は何事も長続きしないんです～」

「この子、何やってもダメで～」

「あんたにはどうせ無理。やっても無駄」

「友だちの〇〇さんはできているのに、どうしてあなたは・・・」

「できなくても仕方ない。もともと運動神経が悪いからね」

などなど、このような言葉を無意識に口にしていますか？これらのセリフを聞くと、子どもは自分にネガティブなレッテルを貼ってしまいます。

つまり、親が無意識に子どもに対してネガティブな言葉をかけると、子どもはどんどんその言葉の通りに育ってしまうのです。

子どもは聞いていないようで、親の口にすることは良く聞いています。大人同士の会話で謙遜して我が子のことを悪く言っているのに、子どもからしたら親に否定されたと感じるものです。親が発する、我が子が耳にする言葉、注意してみてくださいね。

人は失敗を通じてしか学ばない。失敗を経験させ、自ら「変わろう」と決断するのを見守るのだ。

これは私たちの考えとも非常に通ずる部分です。

「～しなさい」「～したら失敗しないから」と指示し、行動させれば確かに失敗しないかもしれませんが、そこには本人の意思・思考はないので、次同じシチュエーションになった時、同じ行動をするかはわかりません。

「前言ったでしょ！なんで出来ないの！！??」

と言ったことはないですか？これは一回目に行動した時、自分で考えて行動したのではなく、言われたからそうしたため、二回目はどうしたら良いか分からなかったのです。

言って無理矢理行動させるのは簡単ですが、その方法で同じ結果を出し続けるためには「言い続けないとダメ」になります。

それは、私生活も勉強も同じです。

育脳寺子屋では「自ら考えて行動する」という理念で指導しています。

自分で考えて行動すれば、失敗もたくさんしますし、うまくいかないこともたくさんあります。勉強で言えば、すぐに成績に反映されず「**本当に通わせている意味はあるの・・・?**」と不安になっている親御さんもいるかも知れません。

しかし、失敗を繰り返し、その失敗から「この方法では上手くいかなかった」と学ぶことで、じゃあ次はどうしたらうまくいくかを日々考えてもらっています。この方法でないと本当の力は身につかないからです。生徒たちにはこれからもどんどん失敗を繰り返し、成長してもらいたと思います。ご家庭でもフォローを宜しくお願いいたします。

(参考文献：人生に革命が起きる 100 の言葉 アルフレッド・アドラー・ダイヤモンド社)

しっばい まな

失敗から学ぶこと、できていますか？

みなさんは日頃、失敗から学ぶことができますか？

何かに失敗した時こそ、成長できるチャンスですよ。

しっばい ひと せいちょう

失敗するから人は成長できるのです!!

人はだれでも失敗をします。その失敗をした時が「成長できる時」だと知っていますか？

失敗した時「失敗した～」だけで終われば、次も同じ失敗を繰り返すでしょう。しかし、「なぜ失敗したのかな？」と失敗の原因を考えて改善すれば、次は同じ失敗をしなくなります。

つまり失敗自体が悪いことではなく、失敗を失敗のまま放っておくのが悪いことなのです。

普段の生活でも勉強でも、失敗したり間違えたりすることを恐れないようにしましょう。

昔から「失敗は成功のもと」と言いますが、どんどん失敗して、どんどん間違えて、そこから学んでどんどん成長してくださいね。



「人は失敗を通じてしか学ばない。失敗を経験させ、自ら「変わろう」と決断するのを見守るのだ。」

アルフレッド・アドラー ～心理学者～

自分の部屋の目立つところに貼って、読み返すようにしましょう。