
受講生の皆さんへ

本講座で、子育てについて考え、学んでいこうと決心された受講生の皆さんの勇気に心から感謝申し上げます。

本講座では子どもにどう接していくのか、という具体的な方法を提案しています。そして、その方法の基礎になる考え方としてアルフレッド・アドラー(精神科医1870~1937)の提唱するアドラー心理学を応用しました。アドラーは、1920年代にオーストリアで世界で初めての児童相談所を開設、子どもの教育、しつけに情熱を注ぎ、多くの教師や親たちに深い感銘を与えた人です。

アドラーの死後、彼の弟子たちが世界中でアドラー心理学を継承しています。日本には1983年に正式に導入され、それに基づいた「愛と勇気づけの親子関係セミナー」(SMILE)を1986年に開発、これまでに約6万3000人を超える人々が受講、親子関係が楽になったと大変好評を得ているプログラムです。そのSMILE講座を、通信教育で学べるように再構成してでき上がったのが本講座です。

本講座の内容は、親子関係のみならず、広く職場の人間関係、友人関係、夫婦関係、嫁姑問題、教育の現場、介護や看護の現場等に適用できるものです。例えば、本テキストの「子ども」という箇所を「部下」に置き換えてみてください。きっと、職場の人間関係にも相通じ、役立てられることがたくさんあることでしょう。

ここで、アドラーの心理学の5つの基本的な考え方を簡単にご紹介します。

1. すべての行動には、社会的な意味がある

私たちは、社会という存在を抜きにしては生きていけません。家庭もまた、小さな社会といえます。私たちは、社会の中で所属感、信頼感、安心感を求めて行動しているのです。

2. 自己決定をし、創造的である

私たちは、自分で行動する事を決めます。性格形成をしていく上で、自己の性格を決定しているのは、私たち自身です。ですから、本人が決

心すれば自分の性格を変えることは可能なのです。

3. すべての行動には目的がある

私たちはある行動をするとき、何かを見つけ出すあるいは目指す方向に向かっている、すなわち目的があると考えます。例えば、子どもが親を悩ませるとしたら、子どもはある目的を無意識のうちに持って（例えば、もっと私を注目して欲しい等）行動をしている、ということなのです。

4. 主観的な意味づけの中で生活している

私たちの個々人の認知の仕方は、すべてその個人特有の意味づけがあると考えます。認知は一人一人が違った色眼鏡をかけて見ているのと同じことなのです。

5. 全体として、その人を見る

私たちは、個人を見るとき、その人の部分としてではなく、行動の繰り返しのパターンでその人を見ます。また、無意識や意識、理性と感情、肉体と精神などの対立はないと考えます。よく、「あれは酔った勢いで～、本心じゃない～」と言うのを聞きますが、酔っていてもいなくても、すべてその個人の行動なのです。

以上がアドラー心理学の5つの基本的な考え方です。本講座では、この考え方をもとに事例確認、反復練習、実践、ふり返りという段階を踏みながら学習していきます。

受講生の皆さんが本講座で、人とのより良い付き合い方を習得され、家庭や職場で生かしていただけるとすれば、これほど嬉しいことはありません。はじめは、新しい考え方に戸惑われるかも知れませんが、まずは実践してみてください。

皆さんに、本講座を楽しみながら学んでいただければ、たいへん幸せに思います。

学習を始める前に

学習を始める前に、まず、35問の質問にお答えください。これは、あなた自身が、本講座を学習する前と後でどれくらい自分の中に変化が起こったのか、あるいは効果が現れたのかなど、自分自身でふりかえるときに活用いただけるものです。テキスト学習にとりかかる前に、必ずご記入ください。

なお、本質問は、あなたにその年齢の子どもがいる、あるいはその場面に出くわしたと仮定してお答えください。

1 あなたは、あなたのお子さんの性格を十分に把握していますか？

2 子育てで、何が一番重要だと思いますか？

そのためにあなたが心掛けてこられたことは何ですか？

3 子どもがあなたに甘えてきたとき、どうしますか？

4 きょうだいゲンカが始まった時、どうしますか？

該当するものに○を付けて下さい。

1. わけを聞いて仲直りさせる。
2. どっちがいいか、悪いかをはっきりさせ、悪い子には説教をする。
3. 好きなだけやらせる。
4. ケンカはいけないと怒鳴る。
5. 「静かにしろ！」と叱る。
6. どっちかが泣きついてきたら、なぐさめる。
7. その他

5 試験の結果があまり良くなく、シヨンボリしている子どもにはどう対応しますか？

.....

.....

.....

6 毎朝寝坊する子どもにはどう対応しますか？

.....

.....

.....

7 宿題をしないでテレビやテレビゲームに夢中になっている子どもにはどうしますか？

.....

.....

.....

8 学校の先生から連絡が入り、「あなたの息子さんが万引きしました」と言われたら、子どもにどういう対応をとりますか？

9 「お子さんがよく忘れ物をして困ります」と先生に言われたら子どもにどういう対応をとりますか？

10 子どもの口調が乱暴で「バカ」「ババア」等と言ったらあなたはどのようにしますか？

11 子ども (5歳) が「一郎君がぶったー」と泣いて帰って来ました。こんな時、どうしますか？

12 子どもが食事中、悪ふざけをしながら食べています。

こんな時、どうしますか？

.....

.....

.....

13 レストランに食事に行きました。ところが、子どもが自分の好きなメニューがないと騒ぎ始めました。どうしますか？

.....

.....

.....

14 電車の中であなたの子どもが騒いでいます。どうしますか？

あなたの対応で子どもは静かになりますか？

.....

.....

.....

15 道路を歩いていたら3歳くらいの子どもが泣いています。どうしますか？

.....

.....

.....

16 きょうだいがいると、それぞれ性格や特技の違いがあります。上の子がスポーツや勉強がよくでき、下の子がひ弱で勉強もあまり好きでないとすると、あなたは上の子と下の子に対して、それぞれどう対応しますか？

上の子へは

下の子へは

17 子どもにおつかいを頼むとき、どんなふうに頼みますか？

18 子どもが高校受験はしないと言ったら、どうしますか？

19 子どもが「テレビゲームを買って」とせがんだら、どうしますか？

20 「お父(母)さんだけお酒飲んでずるい！」と子どもに言われたら、どうしますか？

21 子どもが、お父(母)さんの車を洗ってくれました。子どもに何と言いますか？

22 「お父(母)さん、どうしてお兄ちゃんは遅くまで起きていて、ボクはダメなの？」と言われたら、どうしますか？

23 「少しは子どもの勉強、見てあげてよ」と夫（妻）に言われました。どうしますか？

24 職場の上司に「君、この書類、間違ってるよ!」と怒鳴られ、憂鬱な気分で帰宅したら、子どもたちがケンカをしています。さて、こんな時、あなたはどうしますか？

25 息子と母（父）親が学校に呼ばれ「おたくの息子さんは乱暴で困ります。きちんとしつけをしてください」と先生に言われたらしく、息子にクドクドとお母（父）さんが説教しています。さて、その場面に出くわしたあなた、どうしますか？

26 親としてのあなたの役割は何だと思えますか？

27 家族が仲良く暮らすために、あなたはどんなことをしていますか？

28 幸福な家庭とはどんな家庭だと思いますか？また、あなたは幸福な家庭を築くために、どんなことをしていますか？

29 人間の価値について、あなたはどんな考えをお持ちですか？

30 家族が信頼し合えるために、あなたにできることは何だと思いますか？
