りょうかわ

学校だより　令和元年11月7日号　新潟市立両川小学校

子どもの心の育て方　門野慎一先生の講演に学ぶ

校長　　中村　雅芳

１１月５日（火）午後から，就学前健診を行いました。来年度，両川小学校に入学予定の子どもたちと保護者が来校し，様々な検査を行いました。元気で無邪気な子どもたちを来年度最高学年となる５年生が献身的にお世話をしてくれたお陰で，楽しいうちに健診を終えることができました。５年生のみなさん，本当にありがとう！頼もしかったです。

その合間に，内野小学校教諭の門野慎一様より，保護者を対象にした「子育て出前講座」としてご講演をいただきました。門野慎一様は，臨床心理士の有資格者であり，新潟市教育相談センター指導主事を長年勤められた子どもの発達心理の専門家です。理論と実践の両方に精通された門野様のご講演は，非常に説得力があり，多くの勇気をいただける内容でした。あの場にいた私たちだけが恩恵を受けるのはもったいないので，紙上に再現いたします。保護者の皆様，門野様の言葉から多くのエネルギーを補給してください。

１　安全基地の重要性

・ミルクは出ないがタオルで作った代理母と，ミルクはもらえるがワイヤーで作った代理母と，チンパンジーの赤ちゃんはどちらに行くのかという実験。結果は，生死に関わる食料よりも，タオルというぬくもりをチンパンジーの赤ちゃんは優先した。

・赤ちゃんを微笑みながら，温かい眼差しを向けてあやすお母さんが，急に無表情となる実験。赤ちゃんは混乱し，その場からの脱出を試み，泣き叫んだ。

・お母さんと一緒におもちゃで遊ぶ赤ちゃんの元に，全く知らない人が来る。次に，お母さんが去ってしまう。最後に，誰もいなくなり，赤ちゃんだけが残される。そして，再び知らない人が入ってくる。赤ちゃんは混乱し，お母さんを求め続ける。

・これらの実験から分かるのは，子育て中の＜微笑み，スキンシップ，眼差し＞が，いかに重要かということと，子どもは，安全基地（守ってくれる存在）があるからこそ，外の世界に飛び出していけるということ。子どもが成長していくための基盤として，お母さん（お父さん）は，安全基地でなければならない。このような子どもの心理や行動を「愛着」とよぶ。

・愛着が安定型の子どもは「自分に自信をもって行動できる，人を信じて行動できる，相手の価値観や考え方を理解し共感できる，免疫力が高い，ストレスに強い，脳の発達が良い，自己肯定感が高まる」という傾向が見られる。

・逆に，愛着が不安定な子どもは「自分に自信がなく消極的で新しいことをやりたがらない，無力感や無気力感を感じやすい，人に頼ることができない，相手の価値観を受け入れられない，心のよりどころを求め依存体質になりやすい，自己肯定感が低い」という傾向が見られる。

２　成功する子･しない子

・子ども時代の自制心と，将来の社会的成果の関連性を調査するために，スタンフォード大学の心理学者 ウォルター・ミシェルが１９６０年代後半から１９７０年代前半にかけて，マシュマロ・テストとよばれる実験を行った。

・被験者となる幼児（被験者は約２００人）に「マシュマロをあなたにあげるね。でも私が戻ってくるまでの１５分間，食べずに我慢できたらもう１個あげるね」と働き掛け，部屋に一人残した。その後，幼児がどんな行動を取るのかを隠しカメラで撮影し，行動を分析した。さらに，我慢できた幼児がその後，どのような人生を歩んだのかを追跡調査した。

・結果，最後まで我慢してマシュマロを２個手にしたのは，およそ１／３の幼児だった。それらの子どもたちのほとんどが，自分に小さな目標を課したり，歌を歌ったり，考えたりと，別のことに没頭することで１５分間をやり過ごした。

・我慢できた子どもたちの少年期には「共感性が高く社会性がある，ストレスに強く感情コントロールが良好，ＳＡＴ（日本で例えるとセンター試験）の成績が２１０点も高い」という特徴が見られた。成人期には「高い教育水準に達している，肥満度が大幅に低い，対人関係が良好で立ち直りが早く適応的」という特徴が見られた。

・この実験結果が意味することは，我慢する力（自制心）を身に付けることが，人生の成功には重要だということ。さらに，大人に「ダメ！」と言われるだけでは，我慢する力は育たないということ。自分で納得した目的を設定し，その目標達成のために努力するという体験が，子どもに我慢する力を育てる。

3　感情コントロールとは

・公園で友達を見つけ，全力で駆け出した男の子が，躓き，転び，思い切り地面に体をぶつけた。その時，傍で見ていたお母さんは駆け寄り，痛みをこらえ，泣くのを我慢した我が子に「痛くない！偉い！」と声をかけた。これで我慢する力は身に付くのだろうか？

・「痛い！」と不快感情をもったり，泣き叫んだりすることは，自分の身を守るための大事な感情，行動である。不快感情を表出し，お母さんから受け入れてもらうことで，子どもは安心感を得て，しだいに不快感情が解消されていく。

・仮に，お母さんから受け入れてもらえないと判断すると，子どもは固まるしかなくなる。人間に限らず，動物でも強いストレス状態に陥ると，自分で自分を拘束しフリーズすることで心を保とうとする。不快感情は処理されることなく残ってしまう。これをトラウマとよぶ。重度になるとシェルショックという状況に陥る。

・お母さんから「痛くない！偉い！」と言われた子どもは，自分の不快感情を処理しないまま，母から叱られないこと，母にとって「良い子」でいることを優先してしまう。このようなことがたびたび積み重なることで，不快感情を表出，処理できない子どもに育っていってしまう。

・不快感情を表出，処理できない子どもは「ごめんなさいが言えない，嘘をつく，嫌なことがあるとすぐに逃げる」人になる。不快感情を表出できる子どもは，自分の非を認めても世界は安全だと思えるので「ごめんなさいが言える，嘘をつかない，嫌なことがあっても逃げない」人になる。

4　しつけの基本

・親は子どもに枠組みを示すことが大事。そして，一度決めた枠組みを変えないことがさらに大事。例えば「アイスはご飯の後ね」というルールを定めたとき，子どもが不快感情を表したとする。親は子どもの不快感情をしっかりと受け止め，共感するものの，その要求に安易に屈してはいけない。途中で枠組みを変えてしまうと，泣けば自分の思い通りになると学習し，わがままな子どもに育ってしまう（不快感情の表出の泣くとは違う）。子ども自身がきちんと葛藤し，自分の中で折り合いを付けていくという体験が，子どもの心を育てる。

・ただし，枠組みを緩めることが必要な場合もある。それは，子ども自身がもつ個人要因（ＨＳＣや発達障害など）と環境要因（課題の難易度やハードな生活など）による。その子サイズの枠組みなのか？有害ストレスになるほどの枠組みなのか？それを見極めて適度な枠組みにしてあげることが親の役割である。

・例えば，吉田沙保里選手は２０１６年のリオデジャネイロ五輪レスリング女子５３キロ級で銀メダルを獲得したにもかかわらず「ごめんなさい，お父さんに怒られる」と号泣した。日本人選手主将としてもオリンピック４連覇は彼女にとって必須命題だった。その枠組みをお母さんは「お父さんは怒らないよ。本当によくやったよ！」と優しく抱きしめて，緩めてくれた。この抱擁があったからこそ，吉田選手は次のステージで，活躍できているのだと思う。

5 「枠」

・学校にも子どもを育てるための「枠」がある。自分の席で，教室で，学校でという空間の枠。４５分の授業，休み時間，作業時間という時間の枠。許される行動とそうでない行動という行動の枠。これらのことをしっかりと子どもに理解させないと，個と集団の指導は成り立たない。

・子どもを健全に育成するために，それぞれの枠の中での最大の努力を学校と保護者が連携してやっていくことが何よりも重要。例えば，特別支援教育というのも，子どものために選択できる枠の一つだという認識をもってほしい。子どものもつ個人要因と環境要因をよく見極め，学校と保護者で共に育てていきましょう。

6 最後に

・子どもの心が健全に育つための基本は，たった一つに集約される。それは，子どもの不快感情（不安・恐怖・怒り・悲しみ）を無視せずに，しっかりと受け止めてあげること。そして，お母さん（お父さん）が，子どもの安全基地になってあげること。

・子育ての過程で「愛着」が不十分だった，安全基地になりきれていなかったと反省しているお母さんがいたとしたら，安心してほしい。小学生の我が子との愛着は，まだまだ修復可能です。次の５条件を満たすように努力し，子どもにとっての安全基地になってあげてください。

1 ありのままを受け入れ，安全感を脅かさない
2 感情的に叱ることを減らそう
3 求められたら応えよう
4 べき思考から脱却しよう
5 無心になって聴こう

・子育ては，最も価値の高い仕事。完璧な子育てなど存在しない。一人で抱えるのではなく，親や親戚，夫や友人，学校や行政，地域などと手を携えていきましょう。自分が健康でいることが何よりも大切です。

門野慎一様，本当にありがとうございました。門野様の言葉にあった通り，学校と保護者は手を携えて，子どもたちの健全育成のために努力していきましょう。「子育てはみんなで！」を合言葉に，今後ともよろしくお願いいたします。