

総務委員会研修会記録

- 1 日 時 令和4年10月27日 10時～12時
- 2 講 師 山崎 美代子（アスカテクノ（有））
- 3 演 題 「信じる！見守る！励ます！頑張る我が子へのアドラー心理学 【勇気づけ】を学ぼう」

4 内 容

アドラー心理学をベースに心が軽くなる話にしたい。コミュニケーションを学ぶ。

- 自己紹介：夜学の大学に通い、応援団副団長をした。学校の先生をめざしていたがあきらめた。あきらめたときに夢は消えると知ったが、今、講師として夢をかなえられている。私のモットーは、仕事も人生も楽しむ。人生は思い出づくり。大人の学びが大切。生涯学習。ワークライフバランス人生を目いっぱい楽しむ。
- 勇気づけを学ぼう。
 - やる気の出た言葉は何ですか？「ほめてもらえた」「認めてもらえた」
 - やる気をなくした言葉は何ですか？「勉強をやりなさい。」「もっとがんばれ」
 - 勇気づけの心理学 アドラー心理学「嫌われる勇気」→ 他人の承認を必要としない。目的志向（未来）今ここから何が出来るか。勇気とは「困難に立ち向かう力」。知っているとは理解してるとの違いは何か。バラという漢字が書けますか。
 - ほめる =上から。うまくいったときだけ。
 - 勇気づけ＝横から。いつでも。
 - 尊敬と信頼がある。相手の価値感を認める。プラス思考。人格重視。プロセス重視。良いところを見つける 聴くのがうまい。失敗を受容。
 - 勇気をくじく人＝恐怖・罰を与える。能力・結果重視。マイナス思考。人格を軽視。原因思考。聴くのが下手。
 - 【私たちは身近な人のコミュニケーションを学びます。】
 - 例：親が人をけなす人の子も人をけなす
 - 失敗も成功もチャレンジが必要である。失敗はあたりまえ。エジソンは電球をつくるのに1万回失敗した。しかし、電球にならない方法を1万回試した、といった。
 - すべては学びである。できなかったことができたときに喜びになる。子どもたちは失敗をおそれることか強くなっている。横並び感かもしれない。
- 相手の心への寄り添い方
 - 「共感」（アドラー心理学）＝相手の関心に関心を寄せる姿勢。
 - 相手の目を見て 相手の耳で聴いて 相手の心で感じる。
 - 相手の価値感を思い込みで決めつけない。【自分の意見、考え方と違っていい】受けとめてもらったと感じる人に心を開く。
 - 私たちは世界をそのまま見ていない。出来事をメガネを通して見て、感情や・行動出す。メガネとは、ものの見方。考え方・とらえ方のクセである。→自分の経験でつくられる
 - 他の人とは違うということを受けとめてほしい。自分だけが正解という人はコミュニケーションが苦手。メガネがゆがんでいると生きづらくなる。メガネがゆがんでいる人は、マイナス思考になりやすい。しかし、メガネは変えられる。【人間は主観で物事を見ている】メガネは自分で選んでいる。（変えることができる。）
- 心が疲れる思考ぐせ
 - ① 白黒思考
 - ② 過去の出来事に執着する。→私たちの未来は今ここから何をするかで 変わる。
 - ③ 他人のせいばかり、また自分ばかりを責める。→自分は乗り越えてきた。自分

自身を認めてあげる。

- ④ 人の目を気にしすぎる。他人の言動ばかり気になる人は「暇人」（自分の人生を生きていない）

【自分の機嫌は自分で取る】気楽な姿勢をとってみてください。少しゆったりした気持ちになりませんか。感情はコントロールできるのです。

私は、今 51 才ですが、28 才のときには、精神科でしばられていた。早く死ななくちゃ、と考えていた。だからこそ、今死のうと思う人には、生きていてほしい。何もできなくてもいい。いつかトンネルを出ることができる。しんどいときは周りの人に声を掛ける。かけ続ける。私は自分の両親を恨んでいた。

○ アドラー心理学エッセンス

- ・ 課題の分離 その課題がだれのものであるのかを問う。他人の課題に土足で踏みこんでいないか。
- ・ 劣等感 よりよくなりたい気持ちの表れ。相手には選択する自由がある。自分にも選択する自由がある。今ここから成長できる。伸びしろ。本当はどうなりたい。ここから何ができるだろう？ 自分の人生を自分で選択する。自分が何者であるか自分が決める。

○ 心の伝え方

★上手な伝え方

- ① 私を主語にする
- ② 自分の気持ち (I feel I think)
- ③ 目的がある場合明確に伝える
- ④ 適切な感情をのせる

★良くない伝え方

- ① 感情をぶつける、決めつけ
- ② 相手を否定、責める
- ③ 目的が伝わらない（気を遣い過ぎ）
- ④ 機嫌で言うことが変わる

★伝え方のポイント

おばあちゃんが教えてくれたこと 「大きい声で叱っちゃおえんよ。」（大切なことほど静かな声で伝える）日常会話こそ大切。実践が大切。すべてトレーニング。

○ 幸せになる 3 条件

- ① 自分を受け容れる（自己受容）
- ② 他人を信頼する（他者信頼）
- ③ 社会に貢献する（貢献感）

○ 困難にぶつかった時、迷ったとき

本当はどうなりたい。本当はどうなればいい？ その為にできることは？

○ 私が伝えたいこと

人は いつからでも どこからでも 変わる。不完全さを認める勇気。信じる 見守る（成長、自立するために信頼することの大切さ）励ます（いつでも味方である 勇気づけ）

○ 【愛の言葉】（文芸高久書店掲載）

人生なんとかなる。失敗した話をしてあげる。たくさんの人に仲良くしてね。

子どもの頃、アルコール依存症の母がいなくなった。捨てられたと思った。母の声が空耳で聞こえた。声を押し殺して泣いた。母が帰ってきてから不登校になった。父と母が仲よくしているとうれしい。自分が後悔することとして、一緒にいたいと言えなかった。40 過ぎてから学びだした。

（文責 大澤）

こ	じ	ひ	も	ど	よ	よ	ど	ど	《
の	り	ぶ	の	の	さ	さ	ん	ん	万
よ	え	ん	の	か	が	が	な	な	象
は	と	の	と	と	い	そ	ひ	も	具
た	り	と	り	り	っ	れ	と	の	徳
の	え	り	え	え	ぱ	ぞ	に	に	も
し	が	え	を	を	が	い	れ	も	も
い		を							以
	む	そ	ひ	あ	か	み	よ	よ	徳
ふ	す	さ	だ	き	あ	く	な	さ	報
え	ば	さ	て	だ	も	れ	ち	が	徳
せ	れ	げ	よ	う	の	て	が	あ	《
か	て	よ	う	う	だ	る	う	る	》
い		う							

二宮金次郎の思想を詩にしたもの
（初代小田原報徳博物館館長佐々井典比古先生）