

### 「折れない心の作り方1；人生のコーチとしての親とアドラー心理学」

親御さんにお子さん達の人生の良いコーチになってほしいと言う立場からお話いたします。そのためにはコーチング理論を持って頂きたいと思います。親御さんがお子さん方の前に見本や手本を示すと同時にお子さんの様子をよく観察しながら大事な場面での良い声かけができるようになってほしいのです。コーチングは会話によって相手の優れた能力を引き出しながら前進をサポートし自発的に行動することを促すものです。折れない心には二つの意味があって、一つは「やりぬく力（グリット）」でもう一つは試練を柔軟に受け止めて乗り越えていく意味での「折れない心（レジリエンス）」です。最近、自己啓発の源流としてアドラーの心理学が流行していますが彼は教育の目標として二つを挙げています。一つは「私は能力がある」と言う感覚をもって自立することで、もう一つは「人々は私の仲間である」と言う感覚をもって社会と調和して暮らせるようになることです。同様の内容を別の表現で共同体感覚を持ち、共同体の良き一員となるのが大切であるとして、「他者貢献」を人生の導きの星にせよとも語っています。

お子さんの「やりぬく力」を育てるためにどのような取り組みが必要なのでしょうか？実は人間がチャレンジ精神をもつために必要なのは安全基地です。いざと言う時に頼り、味方になってくれる存在がいてこそ人間は様々なことにチャレンジすることができるようになります。そう言う意味で、親は子どもにとっての安全基地にならなければなりません。その上で自分のできることよりもやや難しいことにチャレンジするよう応援するのです。一度本気でやると本人が決めたことであれば、簡単に途中でやめさせないこと、真剣にならなければ叱ることも必要でしょう。自発的な行動は100%の正解にまさると言う言葉があります。100%の正解を親が知っていたとしても、それよりも本人から出てきたものを大切にして、それを育てていくようにしてあげましょう。お子さんに親御さんの期待を伝えることも本人のモチベーションを上げることになります。

アドラーの言葉からポジティブな物事の見方を学ぶことができます。「大切なのは何が与えられているかではなく、与えられているものをどう使うかである。」私たちはほとんどの自分にはあれもないこれもない、と自分に与えられているものについて嘆いたりすることが多いのですが、観点を変えて、自分が幸せを感じられないのはむしろ与えられているものを活用しきれていないからだと考えた方がよいでしょう。ある人がアドラーに尋ねました。「人生の意味は何ですか？」アドラーは「一般的な人生の意味はない。人生の意味はあなたが自分自身に与えるものだ。」と答えたそうです。人間は客観的な世界ではなく、自分が意味づけした世界に生きています。一般的な人生の意味を考えるよりも、自分で自分の人生の意味は作っていくものだと考えた方がよいでしょう。アドラーは人生には仕事の課題、交友の課題、愛の課題、と3つの課題があると言います。しかし人間はさまざまな口実をもうけて人生の課題を回避しようとするのです。そうした時に我々に必要なのは善悪でも道徳でもなく「勇気」が必要なのだとアドラーは指摘します。私たちは親としてポジティブな物事の見方を身につけて、子どもにとっての良いコーチとなり、勇気づけをしてあげましょう。