

嶋津良智著 Yoshio Shimazu

子どもが変わる
怒らない子育て

Forest
2545
Shinsyo



はじめに

怒りの8割は自己満足だと言われています。

あなたは、イライラや怒りと上手につきあっているでしょうか？

本書を手にとったとき、ありがとうございます。

あなたはきつと、日々お子さんと接しながら、自分のやり方が合っているのか、ときに悩みながら、育児に励まれているのではないのでしょうか。

子育て中の多くの親が直面する問題が、イライラや怒りです。

ある調査によると、子育て世代の男女275人のうち、「子どもをたたいたことがある」と答えた人は67%いました。イライラや怒りが「たたく」という行為となって表に出たのでしょうか。

私は暴力には3つの種類があると考えています。

「たたく」は「力の暴力」ですが、その他に「言葉の暴力」「感情の暴力」があります。そして、その大元には、すべてイライラや怒りがあります。

残念ながら、イライラや怒りという感情をなくすことはできません。

しかし、コントロールすることはできます。

それについての考え方やノウハウを記した拙著『怒らない技術』『怒らない技術2』は、おかげさまで多くの方のご支持をいただき、2作で累計75万部を突破しました。

現在、私は、「怒らない技術」を使って、親御さんたちに子育てのアドバイスができないかと考え、「おこらない子育てセミナー」を開催しています。セミナーには、

「どうしたらイライラしないで子どもと向き合えるだろうか」

「毎日、ガミガミと怒ってしまう。このままでは子どもに悪い影響が出ないか心配だ」
などの悩みをもった親御さんがたくさんやってきます。

なかには感情をコントロールしきれずに、子どもをたたいてしまったことを、誰にも言えずひとりでお悩んでいる人もいます。

私はセミナー参加者にこう言っています。

「子育てにイライラはつきものですが、この感情を上手にコントロールすることはできません」

私はコンサルタントとして「人を育てる人」を「育てる」仕事をしています。

たとえば会社で人を育てるのは上司です。上司が部下を育て、部下たちはやがて上司になり、人を育てる人になります。素敵な上司が増えれば、素敵な部下が増え、企業や社会に素敵な人がたくさん生まれます。

それは親子の関係でも同じことが言えます。「人を育てる人」の原点は親です。素敵な親に育てられた子どもは、成長して素敵な親になり、素敵な子どもを育てます。そう考えると、素敵な親が増えれば増えるほど、良い社会になるはずですが、

そう考えて「おこらない子育てセミナー」を開催したのですが、参加した方から、子育てや家族の関係が大きく変わったという声を続々いただいています。

私にも6歳になる息子がいます。自分でも子どもを育て、また、息子の友だちやまわ

りのおとうさん、おかあさんを見ていて感じるのは、子どもは、親から大きな影響を受けるということです。

いつもイライラと怒ってばかりいる親に育てられた子どもと、感情をコントロールする術すべを身につけている親に育てられた子どもは違います。

ある小学校の先生がこんなことを言っていました。

「幼少期に怒られてばかりいた子どもは、親の顔色ばかりうかがい、萎縮して自分を上手く表現できない傾向があります。ときには友だちなど周囲にそのストレスをぶつけてしまうこともあります。また、何をやるにも消極的で、手が掛かる傾向にあります。

一方で、感情をコントロールする術を身につけた親に育てられた子どもは、素直に自分を表現する傾向があり、いろいろなことに積極的に取り組みます。ストレスを感じることも基本的には少なく、もしストレスを感じても、自分でコントロールすることができますので、友だちとのコミュニケーションも上手になります」

本書では、感情のなかでも特にマイナスな結果を引き起こす原因となる「怒り」に正しく対処することで、「怒らない子育て」「イライラなしの子育て」を行うための技術や考え方をお伝えしていきます。

お伝えする技術は、アンガーマネジメント（1970年代にアメリカではじまったイライラや怒りの感情と上手につきあうための心理教育）をベースに、子育ての場面で使いやすいよう私がアレンジしたり、独自に開発したりしたものです。

イライラ、怒りの感情と上手につきあうことが目的なので、決して「怒ってはダメ」ということではありません。

怒りは人間が生きていくうえで大切な感情ですから、フタをしないでください。怒りの出し方さえ間違わなければ、怒っても構わないのです。怒りやイライラといった感情をなくすことは基本的にできません。あるいはなくす必要もありません。大切なのは怒りやイライラを上手にコントロールしたり、上手に表現することです。

第1章は、「イライラや怒り」と上手につきあうために、です。

自分のイライラや怒りを理解し、コントロールしたり、ポジティブなものへ変換することで、自分のなかでたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、親子の関係、夫婦や友人との関係など、あらゆる物事に良い循環が生まれることでしよう。

第2章は、イライラや怒りに「待った」をかける技術、です。

「自分と子どもの立場を入れ替えてみよう（クロスポジション）」「魔法の呪文じゅもんをもとう（コーピングマントラ）」などたくさんのスキルを紹介します。

すぐにイライラや怒りから解放されたい人は、この章から読むことをおすすめします。

気に入ったもの、できそうだと思ったものを1つ選んで、イライラしたときに使い続けてください。たとえば「魔法の呪文をもつ」というスキルに決めたとしたら、とにかくイラッときたときには、どんなときでもまず、魔法の呪文を唱えるのです。すると次第に、「怒りの感情がコントロールできる」とわかってきます。

そして1つのスキルが身についたら次の方法を使う、というようにすると、「怒らな

い技術」がスムーズに習得できます。

第3章は、「イライラの原因」を見つけて解決しよう、です。

怒らない技術の本質は、解決方法に焦点を当てることです。コントロールできないところに集中するのではなく、あくまでもコントロールできることに集中することです。そのために「アンガージュ」(怒りの記録)を取ります。いつ、どこで、どんなときに、どのくらい怒ったかを記録していくと、自分の怒りの傾向がわかり、イライラや怒りを少なくしていくことができます。そのうえで、よくあるイライラの原因である「子どもが片付けられない」「子どもが宿題をやらない」「子どもが思うように動いてくれない」といったことに、どう対処するかをお話ししていきます。

第4章は、イライラしない親の「ちょっとした習慣」です。いくつかの考え方やノウハウをまとめましたので、参考にしてください。

第5章は、自分の人生を「100%エンジョイ」しよう、です。親としての責任感や「子どものために」という強い思いが、ときとしてイライラや怒りの原因になっていることがあります。子どものために必死にがんばるあまり、しかめっ面になってしまいうこともあるでしょう。ですが、親がニコニコしていると子どもは嬉しいものです。子どもの幸せは親の幸せからはじまります。

自分の幸せを中途半端に考えたために、自分勝手な怒りを発生させてしまうこともあるでしょう。「自分だけ」が幸せになることを考えるのではなく、「自分が」幸せになる究極の幸福感を考えてみましょう。夫婦や周囲に協力してもらいながら、自分の人生を楽しんでみてはいかがでしょうか。

私には6歳の子どもがいると先ほど書きましたが、決して立派な子どもを育てたことありませんので、偉そうなことを言うつもりもさらさらありません。

「怒らない子育て」を実践し、感情のなかでも特にマイナスな結果を引き起こす原因となる「怒り」に正しく対処することで、親子関係が改善され、子どものなかに本来備

わっている「有能な指導者」を呼び覚ますことができるでしょう。

親が子どもを育てるわけではありません。

子どものなかの有能な指導者を呼び覚ますのが親の役目です。

そのために「怒らない技術」を活用し、「怒らない子育て」を実践してみてください。
本書に出てくるスキル（方法）や事例はあくまでも材料にすぎませんが、ご自分の好みに合った味付けをして、使っていただければ、と思います。

嶋津 良智

第 1 章

「イライラや怒り」と上手につきあうために

1 「イライラする」「しない」は、あなたが決める… 24

誰の心のなかにも「自分なりの枠」がある

心の枠の大きさはいつも変わっている

心の枠は、自分次第で一瞬のうちに変えられる

イライラは子どもが「与える」もの？

「朝がきて」あなたは「幸せ」「不幸せ」

2 怒ってもいい。上手に表に出そう… 35

怒りにフタをしてはいけない

怒りを上手に表に出すと「後味さわやか」

3 上手に怒りを伝えよう… 38

事実を確認しないまま感情に流される

娘が何かするたびに「おかしい！」と怒鳴る

第 2 章

イライラや怒りに「待った」をかける技術

怒りの感情を上手に伝えるための「事実」「影響」「感情」「尊重」
大切なのは「あなたは どう思う？」のひと言

4

「心にフタをしない」ようにしましょう… 44

「親だから怒っちゃいけない」なんてことはない
アウトプットするからインプットできる

5

怒ってばかりいると「失うものが大きい」… 48

人も健康も逃げていく

怒りっぽい人は寿命が短い？

怒りのコントロールができなかった私

6

「ストップシンキング」イライラしたら3つ数えよう… 54

イライラしたときの対症療法

1、2、3と数える間に思考系を復活させる

7

「クロスポジション」自分と子どもの立場を入れ替えてみよう…

57

子どもから毎日怒られていたら？

ご飯をわざとこぼす子どもにイライラ

子どもの立場に立って気づくこと

8

「キープメンター」何でも話せる相談相手をもとう…

62

理解者がいるだけで安心する

イライラを吐き出す場があるとホッとできる

ブログや日記でアウトプットする

子どもの成長記録、母親としての自分の記録

9

「コーピングマントラ」魔法の呪文じゅもんをもとう…

68

「これはちょうどいい！」

きつと何か理由があるはずだ

10

「タイムアウト」その場から距離を置いてみる…

73

とにかくちよつとの間、脱出する

10秒間のトイレでイライラを断ち切る

11

「リロケーションアイ」目の前の景色を変えてみよう…

77

夜中にひとりドライブして発散

いつもとは違う風景に身を置く

12

「ポジティブフォーカス」相手の良い部分に目を向けよう…

81

イライラの原因からちよつと離れる

やりたがるのは成長の証

子どもからもらったたくさんのプレゼント

身近な人の良いところを50個あげてみよう

13

「アクトカーム①」ともかく「怒らない」と決めてみる…

87

自分の感情はコントロールできる

14

「アクトカーム②」「○○しない」と決めてみる…

90

「早くしなさい」を禁句にする

たたかないと決めておく

15

「リフレーム」心の枠を変えてみよう…

93

怒りの原因は「心の枠」

心の枠を変えてみる

本当に傷ついているのは子どもものほう

16

「ファーストファクター」イライラのもとである「第1の感情」を探そう…

99

野球の練習に熱が入らない子どもが、自分をイライラさせる？

「イライラの原因」を見つけて解決しよう

子どもに理想を押し付けていませんか？

17 「コントロールできるイライラ」だけに目を向けよう…

106

イライラしても、遅れた電車はすぐに来ない
自分にできることは何か

18 「アングーログ（怒りの記録）」をつけてみよう…

110

イライラした出来事を書き留めておく

「言うだけでは伝わっていない」と気づいたおかあさん

「子どもへの伝え方があいまいだった」と気づいたおかあさん

「長男と次男への接し方を変えなくては」と気づいたおとうさん

19 「イライラ・怒りのパターン」を見つける…

117

兄弟でおもちゃを取り合ってケンカばかり

兄弟で1つのものを奪い合ってケンカがはじまる

20 やるべきことが重なってイライラ…

122

学校の宿題、塾の準備、夕食などででてこまい
イライラのパターンを回避する

21

子どもが片付けられない…

126

少しの間、一緒にやってあげる

「どうやるか」ではなく、「何をするか」で話す

22

子どもが宿題をやらない…

130

同じタイミングでやるようパターン化する

指示は細かく、具体的に

23

子どもが思うように動いてくれない…

134

朝から晩まで「早くしなさい」

「早く」と言ってしまう原因を変えてみる

親が時間のコントロールを失敗した場合

24

「楽しいこと」をおしまいにするには…

139

「楽しいこと」は続けたい

子どもが納得できる区切りを伝える

遊びをやめさせるには

時刻を意識させる

イライラしない親の「ちょっとした習慣」

25

まわりの子と比較しない…

146

比較するのは、まったく意味のないこと
成長とともに性格も変わる

26

「甘えさせる」のは○、「甘やかす」のは×…

149

「愛情というガソリン」が不足している
子どもが望んでいないことの先回りはダメ

27

力の暴力、言葉の暴力、感情の暴力をやめる…

152

手っ取り早く暴力で物事を解決しようとする
そもそも子どもは「親の言うことを聞かない」

28

ときに親の優しさが虐待につながることも…

157

子どもは親の期待に応えたい
ほめる表現に「良い、悪い」がある

29

ときにはちよつと譲ってみる…

160

自分の思いや感情を押し付けない

子どもの気持ちに寄り添う

30

ときには「まあいいか」と思ってみる…

163

寝る前にチヨコレート？

子どもはすぐに大きくなる

31

子どもにまかせたほうが上手いくことも…

167

親が手出し、口出しをしなければ、子どもは体で覚える

最後まで話を聞いてみる

32

「なぜ」「なに」のコミュニケーションをしよう…

170

子どもには伝わっていない

「なぜ」と「なに」を確認する

「いい加減にしなさい！」ってどんな加減？

33

ポジティブな言葉のシャワーを浴びせよう…

175

子どもは親の話を聞いている

言葉の影響は大きい

ポジティブな言葉掛けがセルフイメージを上げる

第
5
章

自分の人生を「100%エンジョイ」しよう

34

「約束の仕方」を工夫しよう… 180

100点という結果は「コントロールできない」
「大き過ぎる約束」をしていないか
親がお手本となつて約束を守る
約束を破ることは「自分に対する信頼を失うこと」

35

「自分の幸せ」を追求しよう… 190

育児は「24時間休みなし」だけれど
自分の好きなことをする時間を作る

36

「親だから」と思わない… 194

思い込みにとらわれると息苦しくなる
伝えれば、理解してくれる
母ではなくひとりの人間として
生き方まで母親である必要はない

37

「20年後の未来」を見据えた子育て…

198

あなたが子どもに「伝えたい思い」は？
思いは「伝えるもの」

38

夫婦で「価値観を合わせる」…

201

価値観が違っていると子どもは戸惑うばかり
一つひとつ積み重ねていく

39

夫婦で「しかり方を話す」…

205

夫婦で役割分担を話し合っておく
一緒になっけしかなかったり、片方がしかっているのを止めたりしない

40

夫婦で協力しよう…

208

「お願い口調」で言うくと、受け取るほうもスムーズ
男性は「ほめられて、頼られて、おだてられる」と動く
「悪口やケンカ」は何も生まない

41

誰にだっけ「体調が悪いとき」はある…

213

「イライラしそうな出来事」をできるだけ避ける
「つらいとき」は誰かを頼る

子育ては毎日発見があるから楽しい：

218

大切なのは、「気づくこと」

気づくことで「喜びの連鎖」が生まれる

気づくと子育ても楽しくなる

子どもは社会からの預かりものゝあとがきにかえてゝ
：

224

そのイライラに「待ったー」をかける11のスキル：

228

本書の制作に際し、ご協力くださったみなさん：

230

第 1 章

「イライラや怒り」と上手に
つきあうために



「イライラする」「しない」は、あなたが決める

誰の心のなかにも「自分なりの粹」がある

私はイライラや怒りの正体について、長い間考えてきました。

脳科学や心理学の専門家ではありませんが、仕事や日常生活を送りながら、自分や周囲の人の言動や感情の変化に目を配り、関連する書物などをひもときながら、ずっと考え続けてきました。

これについては拙著『怒らない技術』『怒らない技術2』に書きましたが、ここで簡単にさらいしておこうと思います。

私なりに、イライラや怒りが生まれるメカニズムをまとめたのが、27ページの図です。

人は誰でも心のなかに自分の枠をもっています。

この枠はいろいろな名前と呼ばれています。たとえば、「価値観」「思い込み」「固定観念」「想定」「期待」「思惑」などが代表的なものでしょうか。

ひとまず、あなたの心のなかにも凶のような枠があるとイメージしてください。

大きさは人それぞれで、小さい人もいれば大きい人もいます。形もさまざまでしょう。

毎日の生活のなかで、他人の言葉や態度、ふるまいなどがあなたの心に飛び込んできます。それらが枠のなかにおさまっていれば、心は穏やかなままです。イライラや怒りにはつながりません。

ところが、言葉や態度、ふるまいがあなたの心の枠の外に返ってきたときは、イライラや怒りにつながります。

心の枠の大きさはいつも変わっている

心の枠の大きさは、いつも同じというわけではありません。

絶えず膨らんだり縮んだりしています。ちよつとした気持ちの変化で、枠は大きくなったり、小さくなったりします。

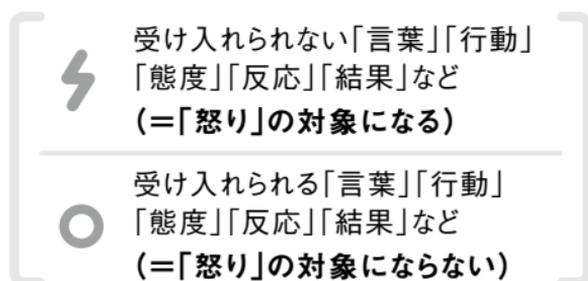
枠が大きく膨らんでいれば他人の言葉や態度、ふるまいは、ほとんど枠のなかにおさまるでしょう。縮んでいたときには、枠の外にあつたイライラや怒りの対象だったことが、すべて枠のなかに入り、「取るに足らないこと」になります。

反対に何かの拍子に枠が縮んでしまうと、ふだんはまったく気にならないようなことでも、イライラや怒りの対象になってしまうのです。

つまり、遭遇している出来事は同じでも、そのときの気分によって受け取り方は大きく変わります。さらりと受け流せることもあれば、イライラしたり、ときにはプツリと切れて怒りだしてしまうこともあります。

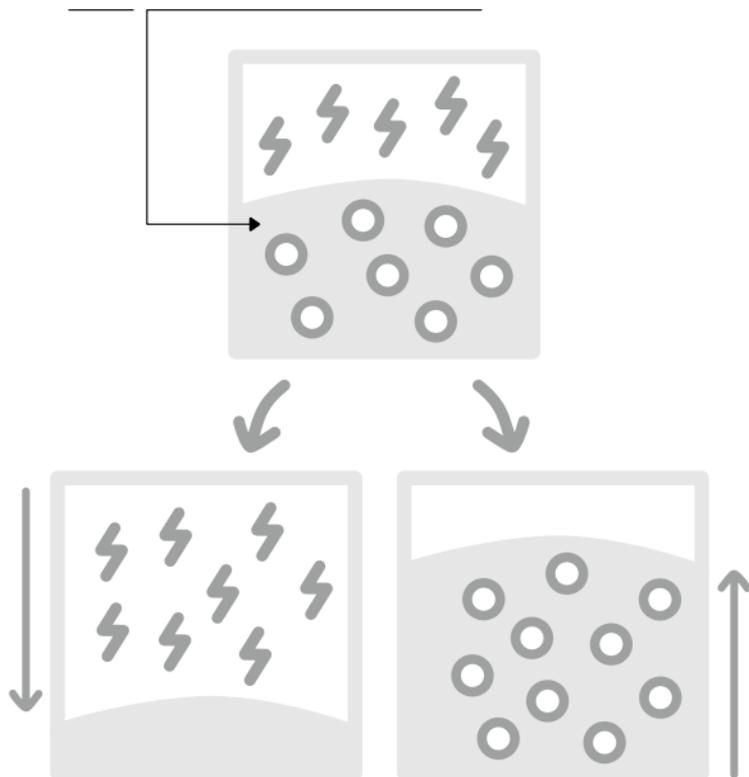
第 1 章

「イライラや怒り」と
上手につきあうために



自分の枠

「価値観」「期待」「思い込み」など



「枠」が縮まると、
「怒り」の対象だらけ

「枠」が広がると、
「怒り」の対象がなくなる

心の枠は、自分次第で一瞬のうちに変えられる

こんな体験をしたことがあります。

あるとき、電車に乗っていて、非常に邪魔なところに人が立っていたことがありました。

そこで、「ちょっとすみません」とやんわり声を掛けたのですが、まるで声が聞こえていないかのように無視されました。再び、「すみません」と声を掛けましたが、やはり無視……。「なんて失礼な人なんだ」と思っ、肩をちよつとたたきながら「すみません」と言ったところ、慌てたように「ごめんなさい」と言わんばかりに頭を下げて横にどいてくれました。

するとその人は、耳に手を当てながら「私は耳が聞こえなくて気がつきませんでした。ごめんなさい」と伝えてきたのです。私はさつきまでイライラしていたのですが、一瞬のうちに申し訳ない気持ちでいっぱいになってしまいました。

私はセミナーで、参加者の方に、子どもに対して最もイライラした出来事を思い出してもらい、そのとき、その出来事に対して、どのような意味付けをしたのか、そして、その意味付けを変える、というワークをしています。

そのワークのなかで、私は、

「縁起でもないですが、もし、その日の前日に、子どもが不慮の事故にあって、目の前からいなくなっていたとしたら、その出来事自体、発生していません。

そうしたら、あなたは、子どもに対して怒ることさえできません。イライラすることさえできないのです。

子どもの存在があるからこそ、実は怒ることもできるし、イライラすることもできるのです。

イライラや怒りを感じることができるといふ存在に対して、感謝をしてみるのはいかがでしょうか」

と問いかけます。多くの方が、些細なことでイライラしていた自分を深く見つめ直すきっかけになった、とおっしゃいます。

なかには、ワーク中に涙を流されるおかあさんもいらっしゃいます。

この2つの事例で重要なことは、**変化したのは、出来事に対する意味付けを変えた自分自身の受け取り方だけだ、ということ**です。

それも一瞬のうちに枠の大きさが変化したのです。相手は何も変わっていません。

私も子どもにイライラすることがあります。でも、いつも子どもに対して穏やかに接することができています。

それは、常に先ほどのような意味付けをしているからです。

もちろん、子どもはどんどん成長し、社会に出ていくようになります。ですから、教育（しつけ）はきちんとすべきですし、決して意味付けを変えて怒らないようにしている、ということではありません。「心の枠の大きさを変える」というのは、あくまで、怒りの感情を正しく表現・表出させるための技術です。

このように、人は自分自身で目の前に起きた出来事の意味付けを変えることにより、一瞬のうちに出来事の受け取り方を変えられるのです。

イライラは子どもが「与える」もの？

子どもに対してイライラしたとしましょう。

「この子はどうして私がイライラするようなことばかりするのだろうか」

そんなふうにも思えるかもしれませんが、つまり、子どもが自分にイライラや怒りを「与える」ような気がしません。

でも、本当にそうでしょうか。そうではありません。実は子どもの言葉や行動に反応して、あなたが「イライラする・しない」「怒る・怒らない」を選んでいるのです。

「こんなことがあった。だから、怒る」

「こんなことを言われた。だから、イライラする」

などと、子どもの行動や言葉を自分の感情に結びつけて、怒ったり、イライラしたり

しているのです。出来事自体には意味がないのです。出来事に意味付けをしているのは、あなたなのです。

「朝がきて」あなたは「幸せ」「不幸せ」

たとえば「幸せ」で考えてみましょう。

これも目の前にある出来事を「幸せ」だと意味付けるから幸せだと感じます。

子ども向けのテレビ番組「おかあさんといっしょ」に、『シアワセ』という歌があります。

この歌は、身の回りのいろいろな出来事を幸せと意味付けています。

「あさがきた」↓「シアワセ」

「そらがはれた」↓「シアワセ」

「おべんとう」↓「シアワセ」

などと、身の回りのすべての出来事を「幸せ」と意味付けています。だから、幸せを感じます。

反対に、「不幸せだ」という意味付けをしたら、同じことでも不幸せになります。

「あさがきた」↓「不幸せ」

「そらがはれた」↓「不幸せ」

「おべんとう」↓「不幸せ」

になってしまうのです。

つまり、「朝が来た。今日は子どもと何をして遊ぶうか。幸せだ」と思うか、「朝が来た。今日も子どもと1日中家にいて、私のやりたいことは何もできない。不幸せだ」と思うかは、あなた自身が決めているのです。

イライラや怒りも同じです。

どんな出来事も言葉も状況も、あなたを怒らせることはできません。

「怒らない」「イライラしない」という選択肢がある一方で、自ら「怒る」「イライラする」という意味付けをして、その感情を生み出したただけなのです。

つまり、目の前の出来事をどう受け取ったか、なのです。あなた自身の受け取り方が「怒る・怒らない」を決めているのです。



まとめ イライラや怒りは、他人が自分に与えているものと思いがちですが、原因は自分のなかにあります。目の前に起きた出来事には、実は何の意味もないのです。その出来事に対して、あなたが意味付けし、「イライラする・イライラしない」「怒る・怒らない」を決めているのです。

怒ってもいい。上手に表に出そう

怒りにフタをしてはいけない

毎日イライラしたり怒っている人は、こんなふうにも思っているようです。

「1日くらい怒らずに過ごしたい」

「お願いだから1日くらい私を怒らせないでほしい」

誰だって、好きで怒っているわけではないのです。でも人間ですから、怒りを感じないということはありません。感じないというほうが、無理です。しかし、怒りを感じたときに、その感情にフタをする必要もありません。素直に表現していいのです。

『怒らない技術』を書いてから、「怒りたいときに怒らないと、逆にストレスが溜まるのではないですか」「逆にイライラするのではないですか」という質問を受けるように