

親・保育を楽しむためのコミュニケーション学習

「子育てコミュニケーション心理学（Communication Psychology in Nurturing : CPN）」の実践

○坂倉 裕子 丹羽 あおい

（コミュニケーションハウス）

目 的

子育ての中で、子どもを受容することや、親や保育者（以下、一括して「親」と呼ぶ）の正直で率直な姿を見せることが、子どもの自己肯定感の成長に欠かさないことは、すでに多くの人々によって伝えられてきている。しかしそれが高じて、従来の親教育では「受容が足りない」、「こんなことを言う子どもは心に傷を負う」、「それでは子どもが自立できない」と親を責める方向に傾きがちなためである。しかし、現代の親は、親の役割に結びついた罪障感をすでに十二分に持っている。その上に重荷を課すような親教育は、新たな子育て不安を生む可能性を潜在させている。

今、必要なのは、「あなたが不十分な親である」ことを伝え、矯正する教育ではなく、その人の中にすでにある「親」としての気持ちや役割を認め、それらがのびのびと発揮できるようにする「親学習」である。

「子育てが楽になる・親を楽しむ子育て」をキーワードにして、親が支援される側にとどまらず、支援する側にもまわられるようなエンパワメントのためのコミュニケーション学習プログラムの開発と実践を報告する。

方 法

「あなたは子どもを受容できていない」とみずからが受容されなかった親が、子どもを受容するのは難しい。親もまた、受容されることによって、子どもを受容することができる存在である。この前提に立ち、親が自己肯定感を育む受容の場であること、また、子育てや介護など一生涯を通じて起こるであろう人間関係の様々な問題に、自分らしく対処しうるコミュニケーションの知恵を身につける学びの場をめざして、親・保育を楽しむためのコミュニケーション学習プログラム「子育てコミュニケーション心理学（Communication Psychology in Nurturing 以下 CPN）」を開発し、実践を重ねてきた。以下にその概要を述べる。

■プログラム概要

1.CPNにおける子育ての目標

人間関係は、依存、自立から、自立したもの同士の相互依存へと成長していく。その原動力は自己肯定感である。親自身が自己肯定感を満たし、子どもの「わたしは大切なひと」という自己肯定感が育つようにかかわっていくことにより、親子ともに「自分らしく、調和して生きる」、「みんなちがってみんないい」という人間関係の実現に向けて成長していく。

2.CPNの概要

親が上記の子育ての目標を達成できるように、子どもの自己肯定感を育てるためのコミュニケーションの学習を通じて、親の自己肯定感を満たすトレーニングを実施する。

1)リフレーミング

子育ての悩みを解決するために最も重要な技法の一つが、リフレーミングである。物事にはすべて視点があり、それによって物事の見え方(物事の意味)が異なってくる。視点を一つの心理的枠組み（フレーム）として考えるならば、視点を変えて見ることを心理的枠組みの置き換え(リフレーム)として捉えることができる。枠組み(視点)が変われば、その意味も変わる。

リフレーミングとは、親が子どもの行動や、自分の子育てに対して(意識レベルで)問題・障害として意味付けて否定的な感情を持っている時、実はその体験や事柄自体が当人にとっての可能性であり、チャンスであり、希望であることに気付くための学習である。

2)コミュニケーション技法

ひとには、完成に向かって自分で進んでいく力がある。その力は、認められ肯定された時に最も発揮される。そこで「肯定のアイ・メッセージ」と、「できないことを指摘する」から「できたことを認める」への転換、「無条件の肯定のアイメッセージ」を提示し、以下の内容をロールプレイを通して実習する。

- a) アイ・メッセージ（率直な自己表現）
- b) キャッチボールコミュニケーション（傾聴）
- c) 楽しいケンカ（協調的問題解決）

3) 親の自己肯定感を高めるワークショップ

いいところさがし等のワークにより、自分の気質、欲求、行動、決断等への肯定感を、徐々に高めていく。

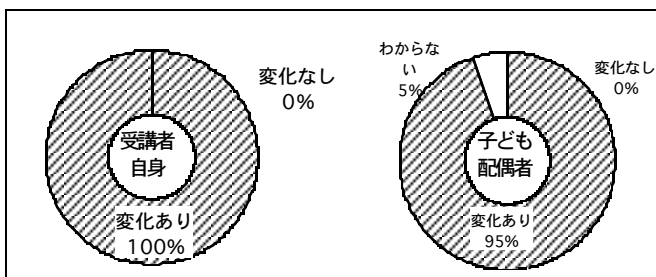
■インストラクションの理念

CPN は、プログラムとともに、インストラクションが重要な要素である。CPN インストラクターは、「親になったばかりのひとが親として育つチャンスを奪わない」、「支援する側とされる側をつくらない対等な立場での支援」という役割意識を明確に持ち、それを実現するスキルを持つ。子育ての悩みに画一的な回答を押し付けるのではなく、また通常のカウンセリングのようにただひたすらクライアントの気持ちに従って受容し続けるのでもなく、もっと積極的に「人の本質は善である」という人間観をもって親の気持ちを柔軟に肯定的に受容するかかわりができることが必要である。インストラクターのこのようなかかわり方がモデルとなって、親は子どもや他の親に対しても、肯定的な受容の対応ができるようになっていく。

結 果

受講終了後に記名式のアンケートを実施し、実践の反省と評価に活用している。下記にその一例を示す。

CPN を受けての変化



受講者自身の変化（抜粋）

- ・子どもの気持ちを大切に考えられるようになった。甘えたい気持ちを素直に受け入れて、スキンシップを楽しめるようになった。
- ・アイ・メッセージで気持ちを伝える機会が増え、イライラが少なくなった。
- ・自分のことを好きになれて、自分の為になにかすることができるようになった

- ・他の人と話すのが苦手だったけれど、人と話すのって面白いと思えるようになった。

子ども・配偶者の変化（抜粋）

- ・私が結構責めるような言い方をしていたのが子どもにはつらかったようで、最近は子どもに都合の悪いことでも、ちゃんと「こういうことがあったんだ」と話してくれるようになった。
- ・今まではどうして怒られているか良くわかっていなかったけれど、私のアイ・メッセージで子どももわかってくれるようになった。
- ・主人がアイ・メッセージを気にするようになり、怒る回数が減った。

考察及び今後の課題

CPNを受講した親の感想には3つの特徴がある。

- 1) 自分の良さに気づき、自己肯定感が高まった
- 2) 習得したコミュニケーションスキルを使って配偶者など大人同士の対話もよりスムーズになり、結果的に子育ての負担感や不安が減少した
- 3) 子どもに気持ちが伝わりやすくなり、また、子どもの行動の元になった考えがわかって感心することも増え、子育てが楽になった

親の自己肯定感を基本に夫婦をはじめとした周囲の大人同士の愛情や信頼関係が築かれ、それを土台に子どもの自己肯定感もまた育まれていく。CPN が目的とした効果があがっているといえる。

今後の課題として、現在のプログラムに加えて、以下の5点についての研究をすすめていきたい。

- 1) 子どもから老人に至る長い成長の道筋から見て、現時点の子どもの行動を肯定的にとらえるための発達の視点をとりいれたプログラムづくり
- 2) 集団の影響を積極的に活用し、個人の成長を促すグループアプローチが効果的に働くインストラクション
- 3) 子育ての壁にぶつかっても、子育て後の自分自身が見えていれば乗り越えやすい。親がこれからどういう人生を歩みたいかを考えるキャリアガイダンスのプログラムの開発
- 4) 親・保育者の自己肯定感を高めるための、対話コミュニケーションに並ぶもうひとつの軸であるプレゼンテーション（パブリックスピーキング）スキルのプログラム開発
- 5) 子育て支援の専門家としてのインストラクター養成