届け 世界の果てまでも

令和４年６月１０日　Ｎｏ．１７　文責　校長　飯久保一男

立ち直る力を

心理学博士の榎本博明氏が調査したこんなデータがあります。

□　小学校時代に先生からよくほめられましたか？
　　〇大学生　５３％　　〇３０代以上　３７％
□　父親からよくほめられましたか？
　　〇大学生　３４％　　〇３０代以上　２０％
□　母親からよくほめられましたか？
　　〇大学生　６１％　　〇３０代以上　３６％

２０歳前後の若者たちは，３０代以上の人々よりも，子どものころから，ほめられて育ってきていることが分かります。自分は「どちらかというと指示待ち人間だ」「なかなか自分からは動けない質（たち）だ」という自覚があるという大学生に，子どものころのことを聞いてみると，

「親が先回りして，自分が困らないように教えてくれたり手伝ってくれたりした」

「親が口うるさくあれこれ指図するのでうっとうしかったが，いつの間にか親を頼るようになっていた」

という回答が多くあったとのことです。

子どもたちは，成長するにしたがって，人間関係の難しさや現実の社会の厳しさに直面するようになります。思い通りにいかなかったり，努力したことが報われなかったりすることにもたくさん出会うと思います。そのたびに落ち込み，立ち上がれなかったら，様々なことに対応することはできません。

榎本氏は，次のように述べています。

我が子の気持ちを傷つけないように言葉づかいに気をつけ，ひたすらほめて我が子をポジティブな気分にさせるように気をつかう親が増えてきてから，子どもや若者の心はたくましくなっただろうか。嫌なことがあっても，思い通りにならないことがあっても，傷ついたり落ち込んだりせずに，前向きにがんばり続けられるようになっただろうか。むしろ逆に，心が折れやすい子どもや若者が増えたのではないか。

子どもたちに求めたいのは「傷つかないこと」ではなく，「傷ついても立ち直る力」です。心理学博士の小野寺敦子氏は，そのために次の３つをあげています。

【柔軟性を育てる】

「私は〇〇じゃないとだめ」などと，考え方が固まっていると，それがうまくいかなかったときに，心が折れてしまい立ち直れなくなる可能性があります。そうならないように，さりげなく違う視点からアドバイスをします。まずは子どもの気持ちを受け止めた上で，「そうなんだ。〇〇がいいんだ。でも△△っていう手もあるよ」「別の方法で試してみたらもっと楽しいかもしれないよ」などとアドバイスをします。
また，親が「この子はこうだから」と決めつけることも危険なことです。子どもの可能性を信じて，失敗が予想できても見守ることも大切なことです。

【好奇心を育てる】

「心が折れにくい人は，緊張をほぐせる『楽しみ』をもっているケースが多い」のだそうです。どんなに落ち込んでいても，それを食べると気分が上がるような好きな食べ物，時間を忘れて没頭できる趣味など，自分だけの「楽しみ」をもっている人は，心を折らずに，負けずに乗り越えられるそうです。子どもの興味や関心の幅を広げられるように，さまざまな文化に触れさせてやることで好奇心が揺さぶられます。そんな中でいろいろなことをやってみたいと思える子どもを育てたいものです。

【立ち直る力を育てる】

立ち直るために大事なことは，考え方のモードを変えることだそうです。ちょっと発想を変えるだけで，折れそうな心が，上向きになることがあります。ネガティブな気持ちになりがちな子どもは，親の影響を受けているケースが多いそうです。暑い日に，親が「暑くていやになるね」と愚痴をこぼしていると，子どももネガティブな気持ちになります。「暑いけどもうすぐ夏休みだね」「暑いとアイスがおいしいね」などと，考え方をポジティブモードに切り替えると子どももポジティブな気持ちになるということです。心が折れそうなときは，ネガティブモードに入ります。それをどう切り替えてポジティブモードにしていくか，親がその見本を見せる必要がありそうです。

もし君が落胆することがあったら，この男のことを考えてごらん。

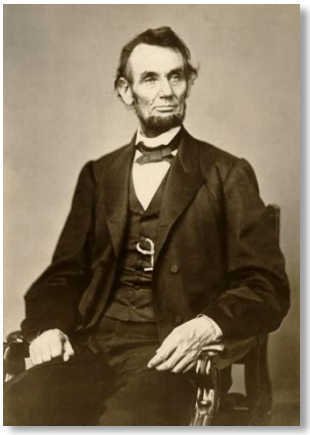
小学校を中退した。
田舎の雑貨屋を営んだ。破産した。借金を返すのに１５年かかった。
妻をめとった。不幸な結婚だった。

下院に立候補し，２回落選した。
上院に立候補し，２回落選した。

歴史に残る演説をぶったが，聴衆は無関心だった。
新聞には毎日たたかれ，国の半分からは嫌われた。

こんな有様にもかかわらず
想像してほしい。
世界中のいたるところで
どんなに多くの人々が
この不器用で，ぶさいくで，むっつり者に
啓発されたことかを。

その男は自分の名前を
いとも簡単にサインしていた。
A・リンカーン，と。

これで君の気分は楽になるだろう。

『アメリカの心　― 全米を動かした７５のメッセージ ―』より