

新しい生活が始まる4月。家庭の中でも子どもたちの入学や進学、働くお父さん、お母さんの異動や昇進など、ぴかぴかした時間が待っていますね。しかし、改めて、始まりの季節だからこそ、変化に対応する力、打たれ強い心についてお伝えしていきたいと思います。ここ最近、私も NPO 法人マザーズサポーター協会では、叱り方検定を開始しました（前号参照）。そんな中、「どうしたら打たれ強さって育っていくの？」という声を頂戴しています。今回はこれにお答えしたいと思います。

■打たれ弱いと大変

日常、自分のミスや失敗に対して厳しい対応をされることがあります。自分なりに一生懸命やっているのをわかってもらえないことなど、当然よくある話ですが、厳しく言われたかどうかは少し横において、自分の非を人からはっきり指摘されただけでも、「こんなところにいたくない。しかし、他にも行けない」「もう自分は立ち上がれない。自分はダメな人間だ」と悲観的に考え、自己否定に陥る。そうすると、周りには心配し、誤解を受けたのではと対応に不安を感じます。その上、当の本人は、どんどん落とし穴にはまったようになり、精神的不調や体調まで壊してしまうこともあります。

■打たれ弱さの理由

打たれ弱さの理由はいくつかありますが、ことが起こると他人のせいにして自分を正当化し、そうしたところで解決にはならず、被害者として殻に閉じこもる形と、すべて自分の力の無さだと自虐的になり自信を失う形があるように思います。前者は、自分は悪くないのに周りが悪いという思考が大きいのですが、やはり成長する段階で、ある程度はいろいろな選択を自分の責任で考えていく「自立」力が育っていない。後者の場合は、他者（親や周りの人）からの評価が支えになって成長してきたため、その評価が崩れると自信がなくなってしまうのが理由です。

■打たれ強さを育てていくには？

理由をいくら分析しても前に進めないのが、大切なのは「ではこれからどうするか」ですね。打たれ弱くなっているわが子や部下にどうしていったらよいか・・・これが重要です。学校や職場で、否定されたと感じる対応をされた場合（本当はそうでもない場合も多くあるのですが）、その言葉、態度は、そもそも何を生み出してほし

いからこそ発せられた言葉なのか・・・と考えたり、自分にとってどんな意義を持つ体験なのか・・・を冷静に分析したりする場を作っていくことが大切です。

本人が一人で考え、自分自身で乗り越えていくような強さができるまでは、辛抱強く周りがある思考のお手伝いをしてあげましょう。

*「全く使えないね。もっと勉強しろ!」と上司に言われた

→上司は何を生み出して欲しくてこう言ったのか? →「もっと成長してほしい」という思いがあるからだ →ではどうすれば、成長できるのか? →自分のできる学習を少しずつしていこう!

*友達に無視された →(つらいけれど)この体験は自分にとってどんな経験となっていくのか? →こんな試練は気にすることないという鍛錬の場にしよう! →自分にとって大切なことに目を向けよう!

こんなふうになかなかうまくいかないでしょう!?と思われるかもしれませんが、ぶつけられた言葉や態度はもう過去の変えられない事実です。その事実をどう未来につなげていけるか・・・この思考が打たれ強さを育てるカギなのです。

東日本大震災から丸2年がたちました。被災された方々はこの強さを持ち始めていらっしゃるのをお話させていただいて感じます。そんなロールモデルが眩しいくらいにたくさんおられます。わが子や部下、そして、私たち自身も打たれ弱さを少しでも改善していきたいですね。最後に、もう一つ重要なこと。本当に苦しくなったら周りに声を上げられる力も同じく育てていきましょう。

※自立について

●「自立」とは

自らの人生や仕事において、「自分が選択しているという意識があり、その選択に責任を持っていること。」

●「自立した人」とは

一人ひとりが自分で考え、壁を乗り越える力を身につけていること。何か問題が生じたとき、他人への責任転嫁(他責)ではなく、つねに当事者意識を持ってあたること。

●「成熟(自立)した組織」とは

組織自体に問題解決する能力があり、協働の雰囲気大切に、必要ときに改善に向けて話し合う力があること。

一人ひとりの力が十分に発揮されていること。

(文責：喜田菜穂子)



「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第15号」をお読みいただきありがとうございました。

過去に情報提供のご希望があったみなさまに送付させていただいています。

今後もさらに内容を充実させ、育てる側に役立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信させていただきます。

不定期の季刊誌としてHPや書籍では読めない情報を郵送でお届けできるように、メンバーで頑張っていきます。もしご不要の場合は、お手数ですが下記のメッセージシートにお名前を明記の上、「不要」をご記入いただきFAXかメールを頂けたら幸いです。どうぞよろしくをお願いします。

ご意見、ご感想などもいただけましたら、今後に反映していきたいと思います。いつでもお待ちしております。

感想：

HPなどに掲載（イニシャルやペンネーム）をさせていただく場合がありますので、好きなお名前をお聞かせください。

お名前：

ありがとうございました！！



～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる「自立型支援方法」～

<http://m-supporter.com>

FAX:078-731-0615

mothers@m-supporter.com

NPO 法人マザーズサポーター協会