



朝夕は、すっかり涼しくなりました。もう秋ですね。秋には、楽しみ事がいっぱいだという人も少なくないと思います。読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋……。私も、様々な事に進んで取り組もうと思っています。みなさんは、どうですか？

私も最近、テニスを再開しましたが、自分自身が勝敗にこだわりすぎ、人間関係の難しさにぶつかりました。そんなとき、「意図」について考えてみるとよいかもかもしれません。

「そもそも何のためにしたいか」「どんな目的のもとで行うのか」です。例えば、仲間を作り、楽しい時間を過ごしたい…というのが目的であれば、勝ち負けがすべてではないと気付き、気持ちも楽になりました。

今回は、自分がより納得できる人生を過ごすコツについて、自立型支援方法の観点から考えていきたいと思います。

■当たり前に行っている事でも「意図」ってあるよね？

「仕事」「子育て」など、一言でいっても作業から自己実現まで多種多様です。

整理整頓ひとつをとっても、やって当たり前の事と感じ何気なくやっているかもしれません。でも、ふと「そもそも何のためにこの資料は整理するのか」と考えただけで、整理の仕方が変わるかもしれませんね。

また、期限を守らない、同じミスを繰り返す、指示したことをやらない等、よくある悩みです。子育てでも似たようなことがあるのではないのでしょうか。

そんな、うーん…と考え込んでしまうような場面でも、根底にある自分の思い、意図を意識することで、自分がより満足のいく対応ができるかもしれません。

この会話をする意図は？何の為にしてるんだっけ？私の役割ってなんだっけ？等々。



■「そもそも」を意識する

「コミュニケーションの意図について、いつも意識を向ける」これは、自立型支援方法の中の1文です。

コミュニケーションをとる際にも、意図を意識するだけで、ずいぶん変化が生まれます。

「何のために今コミュニケーションをとっているのか」「そもそもなぜ、目の前の人と向かい合っているのか」を意識しましょう。

自分自身わかっているようで、行動は本来の意図とは異なったコミュニケーションをとっていることがたくさんあるようです。

例えば、宿題を後回しにしてサボっている子どもに、親として、「宿題をしなきゃダメじゃないの!」と叱ってしまうと、「宿題って、楽しいものではなく、させられるもの、あまり楽しくないもの」ということを言外に伝えているかもしれません。

親の本意とは遠くなりますね。本来、学習や、新しい知識を自分の物にしていく作業は、好奇心を掻き立てられ、楽しいことでもあるはずでしょう。

その目的、意図を外さないように子どもとかかわるとすれば、例えば、日頃から、一緒に机に向かい、子どものできたことに目を向けてあげたり、新しい情報に興味を示していくことで、子どもの探究心を高めていくことができるように思います。その積み重ねで、学習することが好きになっていくかもしれません。

■迷ったとき、悩んだ時こそ「意図」

自分自身への問いかけにおいても、人との関わりにおいても「そもそも」を考えてみると、解決へのヒントがあるでしょう。

人と向き合う中でこの場面が大切と感じたとき、どうなりたくて今の気持ちが起こっているのか……。

目の前の気がかりや、今起きている事柄だけでなく、本来何を作り出せばよいのかにフォーカスする。

- ・そもそも何のために？
- ・どんな関係を作りたくて？

私たちが作り出したいことは、未来にあります。

(文責：深谷志乃)



「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第9号」



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。

今後も更に内容を充実させ、育てる側に役に立つ「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。

不定期の季刊紙として 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」とご記入いただき FAX を頂けたら幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

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えます。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）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下さい。

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

NPO 法人マザーズサポーター協会