



第 43 号 2022 年 4 月

NPO 法人マザーズサポーター協会では、納得のいく「今」を生きるために、お役に立つ情報を発信しています。

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大が始まってから 3 度目の春を迎えました。日々の暮らしや仕事は、大きく変わらざるを得なかったことが多々ある一方、変わらず大切にしたいこともあります。今回は神戸在住の法貴かおりが担当いたします。

■春は「変化ストレス」の季節

新年度がスタートしました。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎながら、どう社会生活を維持していくのか。模索しながらの日々が続いています。入学式や入社式も、感染対策を講じながら対面で実施することが増えています。節目ごとにきちんと行事が実施されるのは、やはり良いものです。真新しいスーツや制服に身を包み、緊張した面持ちで歩いている人を街で見かけると、社会人になって 30 年以上が経過する私も、気持ちも新たに、背筋がピンと伸びます。

卒業、入学、入社、転勤など、春は変化の季節です。実はこの「変化」は、わたしたちにとって（それがたとえ嬉しいことであっても）大きなストレスになります。新しい環境に飛び込むことになる本人は言うまでもありませんが、身近で見守る家族にも大きな影響を与えます。

「入学」で思い出されるのは、今春大学 2 年生になった娘が、中学に入学したときのこと。娘が私立の中高一貫校（女子校）に合格し、いよいよ通い始めることになったときは、息子のときには無かった様々な心配で胸がいっぱいでした。中でも最大の心配事は、女同士の人間関係。小学校のとき友達が少なかった娘に、早い段階で仲の良い友達ができるようにと祈るような気持ちでした。もちろん、娘には私がそんなに心配しているとは決して悟られないように気をつけました。

■「聴く」の難しさと効用

入学当初、娘は学校から帰るとすごい勢いでその日の出来事をしゃべり続けていました。初めてのことばかりで、一種の興奮状態だったのだらうと思います。そして入学時の緊張が解ける頃には、学校で起こった様々なトラブルについて、不満や怒りをぶちまけることが多々ありました。

私は覚悟を決めて、ひたすら聴き続けました。相槌を打ちながら辛抱強く聴きました。正直なかなか大変でした。当たり前ですが、親の方が長く生きていただけ経験も知恵もあります。アドバイスしたくてたまらないこともありましたが、「解決策は自分で見つけて欲しい！きっと見つけれられる！」という気持ちで我慢しました。なぜなら新生活をスタートするにあたり、問題を自分で乗り越えた経験は、娘にとって大きな力になると信じていたからです。じっくり聴き続けると、娘の表情がみるみる明るくスッキリしたものに変わっていきます。そして「明日は〇〇してみるね！」と自分で答えを見つけることもありました。

まったく助言しなかった訳ではありません。ただできるだけ「お母さんは、どう思う？」と尋ねられてから、自分の考えを伝えるように心がけました。親の私が先に意見を言うとうと、それが唯一の「答え」になり、自分で考えるという娘の権利を奪うことになると思ったからです。私が与えた「答え」で問題が解決したとしても、「お母さんのおかげ」になる。それでは結局娘のためにはなりません。娘が自分で考え、自分なりの答えを見つけれられるようにサポートすることを大切にしました。

時間が経過して学校生活に慣れるにつれて、娘もだんだんと落ち着を取り戻し、帰宅後はその日の楽しかった出来事を話してくれることが増えました。その後 6 年間の学校生活の中で、大小様々なトラブルもありましたが、自分で考え乗り越えるたびに逞しく成長していくのが感じられました。

解決してあげるのではなく、自分で解決する力を引き出すかわりを心がける。そのためにまずは話をじっくり聴くことから。

変化の多い春、上手く乗り切っていくヒントになれば幸いです。

（文責：法貴かおり）

『自立』を促すための《自立型支援方法》

1. 私は「人はいつも最善を選択している」という前提で人と関り続ける。
2. 私は自分の思い込みを一旦はずし、そのままの相手をしっかり受け止める。
3. 私は相手が尊重されていると思う聴き方をする。
4. 私は相手の中の答えを、効果的な質問で引き出す。
5. 私は評価的な表現でない言葉で相手を承認、認知する。
6. 私は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。
7. 私は自分の成功体験、情報を押し付けにならないように提案する。
8. 私は「他人の能力、可能性は決められない」ことを知っている。
9. 私は過去と他人は変えられない、人はみな違う（人は見たいようにみるし聞きたいように聞く）ことを知っている。
10. 私は人間関係を破壊する7つの習慣を使わないように意識する。
① 批判する ② 責める ③ がみがみ言う ④ 文句、苦情を言う ⑤ 罰する ⑥ 脅す
⑦ コントロールするために褒美でつる
11. 私は信頼関係を構築するために、いつも安心感のある安全な場を作り出す。
12. 私は相手を常に勇気付け、責任を取る権利を奪わない。
13. 私は失敗したと感じることも、常に学びの種に変える。
14. 私は、いつもどのような時も、自分が世の中に必要な存在であることを知っています。



電子書籍出版のお知らせ

今回のニュースレターの執筆者、法貴かおり（当協会認定講師）が電子書籍「初めて部下をもったら読む本」を出版しました！
自立型支援方法を用いて、部下が成長するためのサポートの仕方を、具体例を交えて、わかりやすく丁寧にお伝えしています。
初めて上司・先輩・リーダーになる方は必見の一冊です！



「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第43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。

NPO 法人マザーズサポーター協会 <http://m-supporter.com> fax:078-731-0615

本文イラスト：イラストAC
タイトルイラスト：NPO 法人マザーズサポーター協会 HP

