

## 2 子育てでイライラしない為に

「何回言ったらわかるの」と思ったり、言ったりしたことある人。正直でいいですね。素晴らしいですね。あるね。

「何回言ったらわかるの。」はまだしも、「何回、同じこと言わせるの」ってあるでしょ。言っているのは自分なのに。おかしい話でしょ。

でも、そんな心境になってるのよ。自分が言ってるのに。まるで言わされてるかのよう。感じてるのよ、こっちのせいって。事実は変わらなくてもね、捉え方によって心情は変わってくるのよ。子どもの行動、相手の行動という事実は変わらなくても、見方、考え方、捉え方が変わるとイラっとするか、「しゃーないな」で笑えるかなのよ。

だから、同じこと言わせてるのって、言っているのは自分だよ。思っているのは自分だって。

「何回同じこと言うたらわかるの」と思うときは、同じことしか言ってない。ピンとくる？同じ事しか言ってない。

中高生とかだったら風呂入らないからね、なかなか。「風呂入りや」って普通に言って、「聞いてないな」となると。「風呂入りや」「風呂入りや」と。「同じことしか言ってないわ」と（思いますよね）。

「さきから何回言ったら入るの」「早くしないと片付かないでしょ」となって、ワーと、だんだんクレッシェンド（だんだん強く）になっていって、こっちが一人でイラっとするみたいだね。「風呂入りや」しか言ってない。

ちっちゃい子に対して「お片づけしよう」と同じことしか言ってない。だから「何回同じこと言ったらわかるの」になるのよね。

何回も何回も同じこと言ってる時というのは、大人も前頭葉が、思考を停止してるんです。頭を使ってないから同じことしか言えない。「同じこと何回言ったら分かるの」と思ったり、言ったりしているときというのは、そういうセリフがよぎったときは、「あ、同じことしか言ってなかったな」って、「思考停止してたな」って、まず気づくこと。

1回目言って、「ああ通じてないわ」。「あのね、何回同じこと言ったらわかるの」となっているときって、こちらは「伝えた」、相手側からしたら「伝わった」だが、「伝えた」と「伝わった」がイコールになっているときは、「何回いったら分かるの」にはならない。

だけど「何回言ったら分かるの」になっているときというのは、ノットイコール。「伝えた」と「伝わった」はノットイコール。伝わってないのよ、実は。伝わってないねん。伝わってると思うから、生返事したりするし、「わかってる」って言うし。

だから、伝わってると思っちゃうんだけど、「伝わってないな」って（気づけるように）。大人同士でも「言った」「言ってない」、「聞いた」「聞いてない」っていっぱいあるでしょ。

大人同士でも、日本語もわかり合える仲なのに。仲って言ったらかかしいけれど、相手なのに、「言った」「言っていない」、「聞いた」「聞いてない」となる。「そんなつもりで言ったんじゃないのに、どうのこうの・・・」って。あれも、「伝えた」と「伝わった」がイコールになってないんです。

大人同士でもそうだから、大人と子どもではもっとそれが頻繁に起こる。(子どもは)日本語初心者だから、「ああ、伝わってないな。」「1回目言っても伝わってないな」と思ったから、2回目は伝え方を変える。

2回目に言っても「ああ、伝わってないな」と思ったら、3回目は伝え方を変える。それでも伝わってなかったら、4回目も伝え方を変える。

「さあ、どう言おうか」「どうしようか」と思考を使うと、「イライラ!」とか、「ワーッ」というのが抑えられる。実は。

簡単な説明になるけど、思考を使えば使うほど、感情の暴走が抑えられる。

乳児さんは本当に快、不快だけに生きてるよね、感覚だけでね。

幼児さん、就学前から低学年、小学校、10歳以前ぐらいまでは、まだ人間の脳になれてない。猫の脳から犬の脳になって、まあまあ幼児から、小学校低学年、10歳くらいになるまでは、「おさるのジョージ」です。「ジョージって誰ですか?」って、『おさるのジョージ』です。子ザル。サルの中でもまだ子ども。

ジョージはめっちゃ賢いよね。ジョージは子ザルの中でのエリートだけど、その段階なんです。10歳ぐらいになったらやっぱりちょっと変わってくるから。

どうしてかという、抽象的な思考がちょっとできるようになるのよね、今、目の前のことだけじゃなくて。それまでは、今日の前のことじゃないとわからないのよ、わかった風だけど。

だから、時間の概念とかもまだあやふやだったり、なかったりするから、だから子どもの中で「早く早く」とか「急ぐ」ってないのよ。今を生きているから。(おさるの)ジョージだから。

だけど、見た目がもう一丁前に喋って、一丁前に走って、一丁前に口答えするから、小さい大人と思っちゃうんだけど、ちっちゃい大人じゃないのよ。10歳超えて、まだ人間じゃないよ。ようやく大人のサルになってきたかな。なんですよ。

大人の人間の脳になるのは30歳だからね。いわゆる成人みたいところで、ようやく人間の脳だな。人間として進化を始めて、大人の人間になるのは、脳で言えば30歳。

だから見た目でも振り回されないで、言ってることに振り回されないで。今はまだ、脳でいえばまだ「(おさるの)ジョージだよ」と(考えて)。

『おさるのジョージ』に出てくる黄色い帽子のおじさんは、こんな風には言わないでしょ。「何回言うたらわかるの」と言わないですよ。何で言わないかと言ったら、相手をちっちゃい大人とは思っていないからね。

見た目がもちろんサルと言う事もあるけど、相手はそれまでジャングルで過ごしていたサルの子もだから、人間の大人の社会のルールやマナーなんか知らなくて当たり前。

だからそこを求めてないし、わからへんのやったらわかるように教えてあげたらいいし、本能が本能のままに、ちゃんと心地良く伸びゆくように環境を整えてあげたりしてるでしょ。

おさるのジョージを好きなお子さんは多いけど、『おさるのジョージ』の皮をかぶったというか、形をした中身は子供そのものですからね。ジョージが（何かを）やらかすから、物語になっていく。

「やらかすと」いうのが、「やってみよう」という伸びゆく本能だったり、「知りたいな」、「やってみよう」というのが、伸び行く本能なんです。最初に説明した「育つ」と言うところの、伸び行く本能なんです。

快か不快かで生きてる。子どもはまだまだ本能で生きてるから。

大人も快、不快はあるけど、不快のスイッチが「ピッ！」とついたら、不快のスイッチがピッ！とついたら、もう本能的に逃げるか戦うかしかない。

快のスイッチが「ピッ！」とついたら時は、エンドルフィンとかドーパミンとか快楽物質が脳内伝達物質としてピュッと出るから、その中には意欲の物質も含まれてるから、快のスイッチが「ピッ！」とついたら、もっとそれをしよう、もっともっともっとというのが本能的に出てくる。だから好きなことはやめられないんです。

好きなことやめようと思ったら、もう心ゆくまで堪能して。もういいって満足するか。今これをやめても、今ここでしか生きてないからね。今ここでやめても、他にまだ楽しいことがある見通しがつく。今これをやめても、また別の機会です必ずできるっていう見通しがつく。

見通せるかって大事なんだよ。見通しがついたらやめられるけど、そうじゃなかったら、だから、いかにわかる形で（教えてあげるか）。

いつもいつも100%満足してあげられたら、満足させてあげられたらいいけど、大人はとにかく時間に振り回されてるからね。とにかく時間に振り回されてるから。

だから、その子その子、その人その人によってね、見通す力には違いがあるからね、その人の理解や度合いに合わせて、これが終わっても、これをやめても別の楽しみがあるよ、これをまたいついつできるよという見通しをわかりやすく立ててあげる。

不快のスイッチが「ピッ！」と入ったら、戦うか逃げるか。

不快のスイッチが入って、戦うか逃げるになつてるときは、もう何を言っても入らない。言葉が通じないんです。

感情とか本能を司ってる本能の脳に、理性と思考の脳がかぶさっているのよね。

肉まんと言ったら肉の部分が本能の部分。肉まんの白いところ、皮って言わないかな、生地・パンが理性の脳。で生きるための脳だから、本脳って、強いよ。そして先に作動するんです。

本能が作動して、理性の脳が抑えてというのをずっと繰り返してる。今この瞬間も、私達は、子どもだって大人だって、こっち（本能）が先に作動して、理性が抑えてというのをずっと、これの繰り返し。

不快のスイッチが「ピッ！」入ったら。生きるためには、不快のスイッチも要るのよ。そこから逃げないと駄目だから。「やばい」って思って。「やばい」と思うというのは、命を守る行動だから、作動するようになっていて、不快のスイッチがパンと強く入ったら、こっちの理性の脳をパーンと飛ばしてまうんです。イメージですよ。

頭蓋骨があるから飛ばないけれど、それぐらい強いんです。

ワーとなっている時というのは、不快のスイッチが「ピッ！」と入るとときに言葉が届かないってというのは、飛んでしまっているから、こっちに思考が入ってるから。

言語の理解もこっちに入ってる。だから飛んでる状態に何を言っても入らないんです。飛んでる時に、暴言を吐いたりしている時も、別にそれを言うたれと思って言ってるわけではないんです。飛んでしまっているから。

感情を司っている扁桃体、記憶を司っている海馬は、こっちの本能の脳の中でつながっている。隣同士にあるんです。

なので、不快のスイッチがピーンと入って、扁桃体が作動したときには、海馬っていう記憶を司っている所も一緒に作動して、不快なときに、何か仕入れた言葉と一緒に芋づる式に“つるつるつる”って出てくるんです。だから暴言になる。

だから、相手を傷つけるような言葉とか、「これを言うたれ」と思って言ったんじゃなくて、スイッチが入ってしまったら、扁桃体と海馬は繋がってるから、ツルツルツルツルって（言葉が）勝手に出てくる。

だから、それにいちいち傷ついて、「あんなこと言われた」、「こんなこと言われた」とへこむんじゃなくて、「ああ、そんなこと言わないとあかんくらい、暴走したんやな。」と（気づいてあげてください。）

そんな行動をしないといけないくらい、破壊行動するにしても、紙を破るにしても、何にしても、怒って何かを蹴散らすにしても、何をするにしても、そんなんせなあかんくらい、しんどい思いをして暴走してるんだな、本能が。（って思ってください。）

正常な理性が働いてない状態だなんて。

で、戦いの状態になっている時はわかりやすいよね。暴言を吐いたり、ワーと言ったり。ちっちゃい子だったら、保育園ではよくあるガブッとと噛んだり、何やかんや言うて暴れたり、ぎゃーっと言ったりするから。

「戦う」(という選択)を取っている時は分かりやすいですが、「逃げる」を取ったときがね、ここ(本能)が飛んでるっている事が気づきにくいだよ、どうなってるか。

ちっちゃい時は本当にわかりやすいのよ。本当に逃げるから。大人と子どもってね、大きさが違うでしょ。当たり前だけれど。目の高さが違うでしょ。動物の本能として「でかい物は怖い。」って刷り込まれてるのよ。「でかい方が強いぞ」って。何かフグにしても、クジャクにしても、ハリネズミにしても、猫でも毛を逆立てて、できるだけでかく見せるでしょ。威嚇するとき、喧嘩する時。でかく見せるのは、自分の方が強いぞって、威嚇するために、膨らましたり毛を逆立てたりするわけ。

だから、本能的に、でかいものは怖いと刷り込まれてるんです。

大人と子どもって大きさが違うから、何か「ワー！」とした空気出しながら、「がー」と近づいてこられただけで、ちょっと飛びそうになるんです。「パカパカパカパカ」って。で、何かそこで怒った口調で「わー」って言われたら「パーン」って飛ぶんです。

小さいうちは本当に逃げる。「何か来た。怒られる。」と思ったら、本当に体が逃げるのよ。赤ちゃんっていうか、動けるようになって、2歳とかね、そんな小さい時は本当に逃げる。

「逃げたな」って思うから、連れ戻されるでしょ。抱っことができる小さいうちは。連れ戻されると、もっと逃げる以外の他の方法を考えないって、逃げることしか頭にないからね。

で、これは余計にしんどいと思うのよ。逃げたら連れ戻されるから。そしたら体は逃げないようになって、上から怒られるでしょ。ここから怒られたときに、大人の顔がここにあったら、こっちに向く(顔を正面に戻される)。

これ以上、不快の情報が入ってきたら、「もうもちません」って思うから、そこから逃げよう逃げようと、その情報を排除しよう排除しようという本能が働く。で、プイっとこっち向く(顔を背ける)でしょ。「お母さんの顔ちゃんと見なさい。」とやられる(正面に顔を向けさせられる)でしょ。「こうなったらもう何を言っても入らないな」ですよ。(と気づかないといけないのだけれど。)

けど、(しがちなのが)「お母さんの顔をちゃんと見なさい」と(顔を向けさせら)れるでしょ。じゃあ、また逃げ場なくなるでしょ。逃げ場がなくなったらまた進んでしまうんです、ステージが。

逃げ場がないと思ったら、顔を見なさいと言われてるから、プイっとはしなくなるけれど、顔を見られないから、目をつぶる。白目をむく。「目を開けなさい。」って言われるから、目をつむっても、白目をむいたりしても怒られるから、今度、ここに顔があったら、キョロキョロ、キョロキョロ、チラっ、キョロキョロ、キョロキョロって、ずっと目線が泳いでいるみたいなの。

そうになったら、ものすごく「逃げる」のスイッチが入っている状態ですよ。「逃げる」のスイッチが入っているサインですね。そんな風に、逃げるのスイッチが入っている時に、「ワーワー、ワーワー」と言ってみても、どんなに丁寧に優しく言っても、(話は)入らない。

で、「キョロキョロキョロキョロしないでちゃんと目を見なさい」って言われるから、見ている風を装えるようになるんです。見ている風ね。直視できないのに、本当は。これ以上情報を入れたくない。

無理と思っているのに、見ている風を装って、本能に反した行動をするから、これ(聞き流す事)ができるようになるんですね。何か音だけ聞いて、ふわっと聞き流して、頃がいい所で相づちだけ打てるようになるんですね。「もうわかった。もうしませせん。ごめんなさい。気を付ける。」とね。

「こんなことしていいの？」には「あかん」が答えだし、「わかってる？」には、「わかった」「気をつける」「絶対しない」と言っても、直後に同じ事するでしょ。

「わかったんだったら今度から気を付けるのよ」って言われても、直後に同じことする。次の日にもまた同じことする。だから余計怒らないといけなくなる。「あなたさっき怒ったばかりでしょ、わかったって言ったじゃないの。」と。

だけど逃げてる時には、もう反射だから、「うんうん」「わかった。」とかは。そこが、逃げてるといサインがわからないまま一生懸命言うて、こちらエネルギーを使ってるから腹立つんですよ。

じゃなくて、「逃げのスイッチが入ってるな。」です。逃げのスイッチが入ったときは、飛んだものが帰ってきてからじゃないと通じないんです。

もう一つ、もっとそれが行き過ぎると、自分を壊さないようにする為に、自己防衛反応ね。これ以上不快が入って、これ以上つらくなったら、自分が壊れてしまうと思うと、自分で自分を守る防衛反応(本能)が働いて、心を壊さないように、「へへへーん」、「へらへら」と笑うんです。

人間困ったら笑うんやで。困りすぎると。笑って誤魔化すってあるんです。自分で自分を守るために笑って。

だから、分からなすぎたり、困ったり、怒られてるのにへらへら笑うっていうのは、もう心が壊れるのを予防するために、防衛反応で笑うぐらい追い詰められてる状態、追い込まれてる状態。おかしくて、「お母さんの顔おかしいな」って笑っているんじゃないんです。「血管浮いてわ」って笑っているんじゃないんです。

それだけ追い詰めているんです。逃げるのスイッチ(が入ったんだな)です。「この子はしぶといな。全然通じへん」じゃなくて、「だからどんどん強く言わなくちゃ」じゃなくて。

それぐらいすごく追い込まれてるんです。

逃げるのスイッチ入ってる方がすごくわかりにくいでしょ。

逃げるのスイッチはこういうサインだよっていうのを知っておけば、子どもの心を壊す必要もなくなるし、大人同士でもそうよ。ヘラヘラ笑っている人ね。ニコニコとヘラヘラは違うからね。

ニコニコとヘラヘラの違いね。実は困ってるんじゃないかなと。

じゃあ戻ってきたらいいんだけど、飛ばさない様に伝えないとあかん。

飛ばさないように伝えるためにはどうしたらいいか。

普段から、よくね、近くに行き、ボディタッチしながら一杯褒めておく、普段から。それをした上で、何かこれを伝えないといけないという時は、これね（CCQのスライド）。

近づいて、こちらが、ワーッという雰囲気を出してではなくて、近づいて、高さを同じにして、小さい子だったら抱っこして、もう重たくなった子やったら、椅子に座ってお膝に乗せて、お膝に乗せられなくても同じぐらいの高さになって、どこかに触れて。

触れられるのが嫌な人は触ったら駄目よ。触れられるのが嫌な人で出なかったら、触れると安心物質とか落ち着き物質の脳内伝達物質が出るので、先に触れた方が（いい）。

だから、大人の感情のコントロール。で触れられた方は、それから遅れて落ち着き物質が出るから、だからボディタッチは大事。触れられるのが嫌じゃない人に対しては。

高さを揃えて。でかかったらまたパカパカするからね。高さを揃えて、抱っこなり、しゃがんだり、高さを揃えてボディタッチして、お手々を繋ぐなり、背中をさするなり、肩に手を置くなり・・・、ボディタッチして。

ボディタッチしようと思ったら、近づくでしょ。

だからここが一番大事で、遠いところから言うと、大きな声になっちゃうから。

大きな声になっちゃうと、怒られてると、何か言われてると、すごい不快のスイッチが入りやすくなっちゃうから。

近づくと静かな声になるし。「何回言うたらわかる」を言う前に、最初から足しげく通うとこれ（近づく）もできるし。

これ（近づく）をしようと思ったら、普段からボディタッチをしながら、褒めておく必要があります。なんかこれやってほしい、これ伝えたい。これ何かわかってほしいというときだけ行ってしまうと、「また何か言いに来た」となる（逃げる）でしょう。「あっち行け」ってなるから。

だから普段から、近くに行き、ボディタッチしながら褒めてもらっていると、ウェルカムになるから。ウェルカムの状態で、「こうこうしようね。」「こうこうこれは危ないから今はこうしておいてね」とか、どこかをタッチしながら、で飛ぶことを予防する。

自分も飛ぶことがあるのよ。大人も。「ワー」って言ってしまって、「ああ、あんなにきつく言うんじゃないかった。」「言い過ぎたな」「怒鳴りすぎたな」って、自己嫌悪に陥るってあるでしょ。自己嫌悪に陥るのってしんどい。

あれ、何が起ってるかって、海の表面上に理性の脳を残して、本能の脳を海の底にバーンと沈めてるんです。沈んでいくからともしんどいんです。

自己嫌悪に陥っている暇は勿体ない、自分もしんどいからね。

大人が、いつも子どもコミュニケーションのモデルになっています。大人が言うように言ってるし、振る舞うように振舞ってる、外へ行ったら。口調がそっくりやったりとか。

だから、子ども同士同じ年齢とかだったら未熟同士、発達が似通っているから、喧嘩するのは当たり前。喧嘩はいいのよ、ちゃんと向き合って、主張し合える証拠だからね。大事なものは、どう仲直りするかです。

それは喧嘩しないのがもちろんいいけれど、関わらなかつたら喧嘩にならないし、もう譲ってばかりで我慢してばかりだと喧嘩にはならないし。

じゃなくて、喧嘩はちゃんと向き合ってる証拠で、主張もできてる証拠だからいいのよ。大事なものはそこからどうわかり合って仲直りするか。

その一番いいお手本になれるのが、「わー」って言い過ぎて自己嫌悪のときを、そこをチャンスにする。「さっきは大きな声出しちゃってごめんね」、「怒りすぎてごめんね」「こういうことをわかって欲しかった」「こうして欲しかったん」というように、

自分も落ち着いた状態、子どもも落ち着いた状態のときに、ちゃんと CCQ を使って伝える。「さっきはごめんね」「こうこうこうしちゃってごめんね」、「これを伝えたかったんだよ」と。「わかってくれたら嬉しいな」って。

仲直りのモデルを、いつもお父さん、お母さん、先生が、そんなふうにしてしてくれてるなと思ったら、それをお友達にもできるし、できるようになるよ。