

3 反抗期をどう向き合うか～自己肯定感を育む子育て～

「いやいや期」って、よく言うけど、「いやいや」って言うから、大人がつけたのは「いやいや・・・」っていう名称だけど、子どもから言うたら「わかってよ期」なんです。

いやいや、今はそっちが食べたいと思ってるのに、これと違う。今はそっち食べたいのに、いやとかね、そんな急に言われたって、まだ心の準備もできてへんから嫌なのよ。全否定じゃないのよ。全否定ではなくて、「今はまだ心の準備ができてないから無理だよ」とか、「いやいやそっち」と思ってるから、

お着替えだって、「お着替えすること自体が嫌」。そんなときもあるかもしれへんけど、「いやいや、こっち着たいと思ってるのに、それは嫌」、「今はまだこれしてるから、このタイミングはちょっと無理やけど、後でやったら着替える。けど、今すぐにはちょっと嫌」とか。そんな説明できないよね。

だから何でも「嫌や」と答えるけれど、「ギャーギャー」言われるから、イヤが増えてしまって、何が嫌か分からなくなってくる。

だから、それだけ自分の主張ができるようになってきて、わかるようになってきて、「そうか今は嫌なんだね」と、「後でね」と言って心の準備ができるまで待つてあげる。「どっちがいい」みたいなのとかね。

大きくなってきて、10歳超えてきたら、10歳とは限らないけど、いわゆる、反抗期みたいなね。あれは自己主張期。

今日は思春期がテーマじゃないけど、思春期の脳はね、感情とか、前頭葉がブワッと大きくなる時だから、感情が暴走するように出来てる。

青虫からサナギになって蝶になるでしょ。サナギの中で、青虫だった形のが全部溶ける。溶けるのよ。固く包まれている。

なぜ隙間なく、あんなにカチコチになるかという、サナギの背中から羽が生えてチョウチョになるのではなくて、一旦全部ドロドロに溶けるのよ。細胞レベルにもう一回分解されるんです。で、もう一回組み直して、あのチョウチョの形になるんです。だから、細胞がこぼれて、外に出て足りへんとならないように、あんなに硬い、隙間の無いカチコチのサナギというあんな状態になるんです。

あれぐらいのことが脳で起こってるんです。溶けないよ、脳は。溶けないけれど、それぐらいの大きな変化がグワーと。

イヤイヤ期の時もそうだし、自己主張期。いわゆる反抗期、信じてよ期の時もそうなんだけど、脳がグワーと大きく変化して、ニューロンという神経細胞が、グワーと交通網をワットと広げる時に出てくる、実は。

だから生きるの精一杯になってるときなんです。大きな変化だから。

こっちなね、自己主張期のときは「信じてよ期」なんです。「わかったとるわ。うる

さいな。」。「信じてない。」から、こっちはこっちのタイミングでずっとね。お母さんの小言というやつ。ずっと言うみたいな。(子どもの気持ちは)「信じてよ。」なんです。

実はここが大事でね、子どもの人生が自分の人生って、ちっちゃいときはね、なんかここに入ってるからだけど、別なのよ。

そんな当たり前やんと思うかもしれへんけど、小さい時はそんな時もあるけど、ちっちゃいときも本当はそうよ。別なのよ。そこは全部自分の思うように動いてほしい、自分の思うようにしてほしいと思うから、「信じてよ」が出てくるんだけどね。

「どこかに書いてるよ」と話したコミュニケーションのモデルっていうのはこれ。「あかんよ」だけじゃ通じないのです。

ではどうすればいいか、をちゃんと教えてあげる。何がいけないのか。

ではどうすればいいのかが、わからへんかったら、繰り返すしかないからね。

ドペーっと羊羹みたいに、延べ棒みたいなものをボンボンボンと積み重ねてあるけど、積木みたいな物をどんどんどんって積み重ねてあるけど、これ、ちまちまちまちま、ちまちまちまちま石垣で積んでいくイメージです。レンガとかブロックじゃない。石垣。

レンガとかブロックって、同じ大きさの同じ材質のね、同じ形のセメントでくっつけて積み上げていくでしょう。だからもろいんです。石垣というのは、大きさも違えば形も違えば、何なら材質も違えばみたいな物を咬ませていくでしょ。

同じ人から同じことで同じようにというのを繰り返していくのが、レンガとかブロックとかのイメージ。石垣はいろんな人からいろんな場面でいろんなことでいろんな方法でというイメージやから、私は石垣って言ってる。石垣を積み上げていく。

絶対的安心感ってね。安心感ってそりゃ、普通の安心感と絶対的って、何がどう違うか、普通の安心感と・・・。「条件付きの愛」じゃなくて、「無条件の愛」です。

どう違う？条件付きの愛と無条件の愛と。条件付きの愛は、「～たら」がある。「～れば」がある。「～できたら」褒めてもらえる。「頑張れば」認めてもらえる。「～たら」が付いている。条件付き。なんかしたら、受け入れてもらえる。親の期待に、大人の期待に応えたら受け入れてもらえる。「～たら」が付いている。

絶対的というのは、無条件やねん。「～たら」とか「～れば」はない。出来ない時があっても、「そんなときもあるよね」って。「そんなあなたでも大丈夫」。「頑張れないときがあっても、そんなときもあるよね」って、「またいつか頑張れる」「元気が出たときに頑張ればいいよ」って、「頑張れないときは休憩したら良いんだよ」。

親の、大人の、周囲の人の期待に応えられへんかったって、ちょっとこっちの期待や方法が違ったり、量が多すぎたのかな、水準が高すぎたのかもしれないなど。

だから、「～れば」「～たら」がない。どんなあなたでも、そのままのあなたで、ちゃんと、「育む」の所ですね、受け入れますよ。受け止めますよ。そのままのあなたでいいんだよ。「～たら」がないって大事ですね。

ここが盤石だったら、朝からの話題でなんですが、自分で自分の人生を途中で終わらせることはないです。ここが盤石だったら。朝からの話題と言っても、こんな話題は朝にした方がいいですよ。夜にしたらダメなんです逆に。夜はマイナスの考え事はしないよ。夜にすると、意識がそっちに引っ張られて現実がそっちに向かっていくから。

脳ってね、まだまだ未知のことがいっぱいあって、人間の意識ってすごいというのが、いろいろ研究でわかってきつつあってね。

ここで話に戻しましょう。

無条件の愛を、こっちは与えてるつもりでも、向こうがちゃんと感じられているか。相手がちゃんと感じられているのが大事で、だから、一番最初のあれが大事なんです。大好きとハグすることが。

大好きとハグする。兄弟ができたら、下の子が生まれたら、上の子に程それ（ハグ）をする、大好きって。上の子の方がパイオニアだからね。

基本的信頼感、また「基本的」がついてる。ただの信頼感じゃなくって、普通の信頼感、自分の期待に伝えてくれるとかね、この人信用できるなとか、そういう信頼感でしょ。基本的だから、「人っていいな」ぐらいの、もうそこまでの基本的。

「人っていいよね」って、「大人っていつでも頼りになるよね」、「どの大人でも助けてくれるよね」って、「人っていいよね」って思える。ここができてないと。「人っていいよね」、「いつでも大人って包容力があって助けてくれるよね」と。「人っていいよね」がないと。

また朝から、朝にしたらいいいや。「無差別何ちゃら」になってしまう。「無差別なんちゃら」ってピンとくる？無差別殺人とか傷害事件とかいろいろあるでしょ。事情聴取、聴取されたら、「誰でもよかった」と言ってます。誰でもよかったっていうのは、「人っていいな」が、これまで築けてなくて、ずたずたに傷つきまくってきた人です。これまで出会ってきた人と、そんな関係を築けてなかったんだなって。誰でもよかったっていう事は。

だからすごく大事です。それを積み重ねて、これも石垣よ。石垣をガーンと積み重なった上に、自己肯定的存在感。

あのね、「私って自己肯定感が低いんですよ、へへへ」って言える人は、自己肯定感がちゃんとある。自己を肯定してるから。高ければいいのではないんですよ別に。高くないといけませんみたいな風潮になってるじゃないですか。

そりゃ高かったら過ごしやすいし、生きやすいよ。だけど、低かったらいけないじゃないんです。それで何か自分を追い詰めたりとか、「高くしなければ、しなければ」と自分を否定してしまうのが自己否定。自己否定に繋がるわけでしょどンドン。

「自分って自己肯定感低いんだよね、へへへ。」はめっちゃ肯定できている。それでいいです、それで。否定しないのが大事だから。

そんな自分では駄目だとか。もっとこうあらねば、こうあるべき、ここは駄目。「自

分なんてこんなじゃまだまだ駄目だ」と思うのが、否定だからね。

だから低い高いが、何か優れている劣ってるとか、もうそういう何か発想自体が、ちょっと実はナンセンスで、否定しないが大事だからね。ここ（自己肯定感）がズタズタで築けていなかったら、心がちょっと病んだりして、みんな一斉に、一斉にというか、みんなが口を揃えていうのは「消えてしまいたい」とか皆言われるんです。「消えてなくなりたい」。存在を消したくなるのよ、ここが積み重ねられてなかったら。

だから、「別にどんな自分でも自分らしく、ここにいていいんだよね」って思える感覚。「存在してていいんだよね」って。「自分は大切にされる価値がある」、「自分は愛されるべき存在」ってちゃんと思える。

それは、ここからの積み重ねが大事なんだよね。それがあって「自分は何かできるぞ」って、「何かやれそうな気がするぞ」ってね。

なんかね、さっき「義援金の募金箱を置いてますよ」とかって言ってましたけど、「誰かの力になりたいな」という気持ちとか、何か役に立てている感覚。「役に立てて嬉しいな」とか。だから、「ありがとう」って言ってもらう事が、一番ここは感じられる。

「ありがとう」って、魔法の言葉だから、言った方も言ってもらった方も幸せになれる。この図はすごく大事でね。それを、子どもの側から言うとこれになるんです。

さっきの解説でね、子どもの側から言ったら、「尊重されたい。」「安心したい。」「信頼できる人に出会いたい。」「できることがあると感じたい。」。どれにも通じてるのがこれ。

本当は大人もこうなんだけれど。「楽しみたい」って。だから、楽しい方向へ楽しい方向へ、本人が好きなこととかね、そういうことに絡めて、楽しい方向へ、楽しい方向へ持って行ってあげられると、ここはちゃんと積み重ねていくし、やってほしいなって思うこともちゃんと、寄り添って、向こうがちゃんとお願ひしたら答えてくれるようになったりとかね。

楽しんで、もう何というか、生真面目に「こういきましょう」じゃなくってね、どうしたら楽しんでくれるだろうかというぐらいでね……。