

## 5 子どもが当たり前前にできている事を認める為のポイント

本当はね、子どもの、自分が今接してる子どものいいところで、やりたいところなんだけど、子どものことからすると、自分のことを棚にあげるからね。まず、自分のことから。

一般的なよいところって、優れてるところとか、長所とかそういう事ではなくって、ここでABCね。人より優れているところじゃなくて、継続してできてる行動。

例えば、外が寒いから、寒くなくても、今みんな誰も裸足で来ていないし、パジャマで来てないし、ちゃんと外出用の服で来てますよね。それは今日たまたまではないですよ。継続してできていますよね。そういうことです。

靴だって右・左とお揃いですよ。右はブーツで左はサンダルとかね。いくら急いでいたって、左だけトイレのスリッパで来たという人はいてないでしょ。こう(互い違い)もなっていないです。ちゃんと履いてるでしょ。今日たまたまじゃないでしょ。そういうこと。

考えてみてね、いっぱいあるから、朝起きて、何してきたかなって思い浮かべたらいっぱいあるよね。服着てとか、いっぱいしてきてるよね。今、椅子に座ってることもすごい事。

「さあ帰りましょう」ってなったらどうする？さあ帰りましょうって、これ終わって、今の状態から。さあ帰りましょうって、これ終わって、「さあ帰りましょう」ってなったらどうする。いっぱい(物を)出してるから、ペンを持ってるから、筆箱へ入れたり、もらったプリントとかをカバンも中に入れるよね。

カバンの中に全部入れたらどうする。上着着て、立ち上がって、歩いてね。そんな一つ一つ、あっという間にここが埋まりますよね。

スモールステップって言うけど、本当はもっともっとちっちゃくってね。とても沢山ある、フタを開ける、フタを閉める。一日どれだけのフタを開けてフタを閉めているか。さっきは筆箱って言ってたけれど、

カバンのフタだって、筆箱のフタだったり、お茶を飲むときのフタでも。家のドアだって開けたり閉めたり、鍵しめたり開けたり、いっぱいしてきたでしょ。努力してるどころ。いつも継続してできとることでも、「よっし、やるぞ！」と思って、気合を入れていることは全部、努力してるどころ。人によっては洗濯物をたたむのが面倒くさいわんと思ってるけど、やっているんだったら、それはとっても努力してるどころ

毎日毎日難なくやってるように見えるけど、「内心は面倒くさい。」と思いがらしているんだったら、もうそれはものすごい努力。

子どもが、「これしてね」ってお願いしてやっとなるときに、ものすごくふてくされながらとか、渋々やっている時は最大限の努力中だから、ものすごい褒めポイントなんで

す。「何やのその態度」と怒りたくなるけれど、そんな時ほどすごい努力中だしね。いっぱいあるよ、これもね。

何なら自分が子どものときから、これ苦手やなって（いうものが）あるでしょ。大人になった今でも。昔から変わらず苦手なこと。やってはいるけれども、苦手なこと。やってるけどもではなく、やれていないことも、もしかしたらあるかも知れない。苦手なこと、大人になっても苦手なことってありますよね。大人になっても苦手なことってあるやん。困ってるところで、苦手なことって。

一番最初のここですね。「困っているところ」というのは、自分の「苦手なこと」として持ちながらでも、ちゃんと社会に適応できてるよね。苦手なことは無くさなあかんとか、じゃないねん。自己否定に繋がるね。

苦手なこととして持ちながらでも、何とかかかんとか、ここまでやってこれている。今もちゃんと生きていけている。上々です。

だけど、何か困るな、困るな、できないな、できないなと思うのは、“完璧”を目指してないかなって。完璧を目指しちゃうのよ。誰かと比べてるのよ。誰かと比べる時は「ない物ねだり」。自分の足りないところ、できてないところを誰かの何かと比べてるのよ。完璧を目指すと、そりゃ完璧な人はいないからね。最後の「チョンチョン」は、“ギリギリセーフ”。完璧を目指すのは自分の得意なことで目指せばいい。

「自分の苦手なこと」と「誰かの得意」を比べるからしんどくなって、自分の得意と誰かの苦手を比べるから腹がたつ。なんでこんな当たり前のことができないのかって。じゃなくて、自分の得意なことで完璧を目指して、苦手なことはギリギリセーフでいいんです。アウトじゃなければいい。

アウトというのは、きっとみんなが思ってるより低くて、生きられてたら上々。今日は具体例を話す時間がないから、割愛しちゃうけど、みんなが思ってるよりもアウトのラインって低いよ。ちゃんと生きてるでしょ。生きて伸びてるでしょ。ここまで。アウトはそうそうないよ。

アウトは自分で自分に見切りをつけて、人生を終わらせることだからね。自分で自分の苦手を、自分で自分の得意でカバーできたらもう上々だよ。自分の苦手を自分の得意でカバーできたら。

自分の苦手を自分のところでカバーできないときは、誰かの得意を借りてくる。だから一番大切な力は、「ちょっと困ってるんだ」、「ちょっとここ苦手なんだ」「助けて欲しいんだ」って。ちゃんとヘルプを求める力。そして、ヘルプを借りられた時に、してもらえたときに「ありがとう」と感謝ができる心。

「助けてもらってよかったな、嬉しかったな」って思う経験をどんどんどんどん積める人は、大きくなったときに「じゃあ自分も・・・」と。

さっきの自己肯定感ね、誰かを助けてあげたいなっていう気持ちが、どんどんどんど

ん育っていくし、自分の得意で誰かの苦手を助けてあげられる。

だから、「苦手なことは無くさなければならぬ」じゃなくて、苦手なことを「アウトでなければいい」、「ギリギリセーフでいいんだよ」って思う。大人も子どもも。

「努力無効の法則」ってあってね。「これこれせえへん」と言われたら。「怒ったらあかん、怒ったらあかん」って思ったら怒ってしまうとか、「比べたらあかん、比べたらあかん」と思えば思うほど比べてしまうという話を、最初の方にしたでしょ。「これこれしたらあかん」と思ったらそうしてしまう。という性質があるんです。

いつもやる実験。聞いててね。「キリンを思い浮かべない。」。一瞬たりともよぎった人、キリンが。おー。ほぼ。

思い浮かべたらあかんって言ったのに。語順の問題じゃないんです。「日本語ずるいわ」って思うでしょ。

「キリンを・・・」って最初に言うたら「そりゃなるわ」と思う。でもこれ、人間の本能なので、「ドント・リマインド」って言われても一緒なんです。

「今から言うものを思い浮かべたらあかんで。亀」。なるんです。「浮かべたらあかんあかん」ってなるでしょ。

だから「こうしたらあかん、こうしたらあかん」と思えば思うほど、そうなっちゃうのよ。だから、伝えるときも、「これこれしたらあかんよ。」じゃなくて、「これこれするよ」って言った方が、そうなりやすい。

これは脅し、「これこれせえへんかったら、これこれできないよ。」ではなく、「これこれしたら、これこれできるよ」ってね。

努力してるころの解説を、ちょっと飛ばしちゃったけど、思った時点でもう努力が始まってるからね。「ああしよう、こうしよう」って思った時点、考えた時点、気づいた時点で努力が始まってるから。

「早くしなさい、早くしなさい」と言いたい時でも、「しないといけないなー」ってわかってるけども、「動けないなー」ってなってる時が一番の努力中。

もうすでにいっぱい頑張ってるからね。「がんばって」よりは「がんばってね」って声をかけてあげた方が、認める声かけになるよね。「これ以上、頑張ってるのにどう頑張れというねん」という話だからね。