

## まえがき

私は、これまで2回ほど上海で子育てをした経験があります。最初は2003年～2007年、次が2016年～2019年です。海外から日本を見たときに思ったことは、日本人ママは「スーパーウーマン」だということ。

中国で今も印象に残っているのは、「日本人のママは働きすぎ！ お料理すら1人で何カ国もの料理を作るし、子育てから家事まで全部1人で頑張っている」と言われたことでした。

たしかに、中国の人は基本的に中華料理しか作らないし、子育てもおじいちゃんやおばあちゃんが積極的に手伝い、またお手伝いさんも雇うなどして、たくさんの大人で子どもの面倒を見ていました。

私もかつて、そんな「頑張りすぎ」なママの一人でした。そして、私は子育てにハマっていたママでもあります。

主人が転勤族だったので、ほぼワンオペで育児をしながら、数年ごとにせっかくで

きたママ友とさよならをして、新しい場所へ。引越先でまた一から人間関係を築くということを繰り返していました。今思えば、1人で頑張つて、よくやっていたなあと思います。

でも、あるとき子育ての壁にぶつかりました。長女は自分に自信がなく、自分で判断ができず、友達に理不尽なことをされても黙って我慢し、いつからか友達とうまく遊べなくなっていたのです。学校へは行くものの、放課後は家に引きこもるようになってしまいました。

私は、「なぜこの子は自分の意見が言えないのだろう。なぜ友達と上手に遊べないのだろう」と悩みました。そして注意深く娘の様子を観察すると、娘は家の中で、すべてにおいて私の許可を得て行動していることに気づきました。「お菓子食べていい?」「テレビ観ていい?」しまいには「トイレへ行ってもいい?」まで。

原因は私にあったのだと気がつきました。

私はリスク管理が得意なタイプで、子どものしていることにはつい口出しをしてい

ました。よかれと思ってしていたことですが、指示命令が満載、ダメ出し満載の育児だったのです。

子どもにとって親はひとつの物差しです。私は自分の影響で子どもが苦しんでいることに気づき、心理学を学び、脳科学や発達について学び、子どもとの関係を一から築き直すつもりで、接し方を変えていきました。

まず私がしたことは、娘の言葉を否定せず肯定の言葉を返すことでした。娘の言葉に「そうなんだね」と返答しました。これが本当に苦しかった。つい、アドバイスや否定の言葉を言いたくなるのです。決して娘が憎いわけではありません。ただ、私は自分の価値観を娘に無理やり押し付けていたのです。だからこそ、娘の意見を聞かず指示命令になってしまっていました。そして、娘が許可を得ようとしたときには「あなたはどうしたいの？」と質問し、娘の意見を肯定するように心がけました。そしてその対応を2週間続けたある日、突然娘が目を輝かせて2時間も私に話し続けました。それまで幼稚園のことも小学校のこともほとんど私に話をしなかった娘が、まるで泉

が湧き出るかのように楽しそうに話し続けるのです。

このとき、私は涙が止まりませんでした。娘は決して私に話さなかったのではなく、話せなかったのです。どうせ話してもお母さんは否定する。いらない意見を言われ、責められると思っていたのでしょうか。だから、話したいことがあっても話せなかった。私は娘の未来を案じよかれと思って意見していたことが、これだけ娘を追い詰めていたのかと本当に反省したのです。

その日から少しずつ私自身が変わることによって、娘も変化していきました。

幸い、娘は元氣を取り戻しましたが、同時に、私のように指示命令をしてしまい、子育てに悩みを抱える論理ママがとて多いことにも気づきました。そして、子育てで親子関係を立て直した経験を活かしてママたちのサポートをすると心に決めたのです。

実は、私は子どもの頃から友達によく相談をされるタイプで、教えることが好きでした。その延長で教員免許をとり、仕事では幼児教室や児童館の講師をし、上海にいたときも漢字遊び教室やベビー教室を自分で立ち上げ、教えていました。その中でた

くさんのママと接する機会があったのです。

そんな中で、私は私と同じように子育てに悩み苦しむママたちに、共通点があることに気がつきました。

「なんとかなるよ!」「見守っていたら大丈夫!」「そのうち直るよ」……その言葉にもやもやるママたちです。

なぜそうなるのか? 今やっていることはどんな効果があり、未来にどう役立つのか、未来への見通しを立てたいなど論理的な情報や説明が欲しいのです。そうでないと心から前向きに行動できず、モヤモヤしてしまうのです。

そしてそのモヤモヤはやがてストレスとなり、理解できない焦りから子どもへの否定行動となり、子どもを否定してしまったと再度ママ自身が自己否定をするという悪循環を繰り返していくのです。

ママはすごく頑張っています。子どもを優先して、いいママであろうとします。けれど、理解できないことへのストレスと焦りから、「私がもっとこうすれば……」「ど

うして私はいつもこうなのだろう」と、自分を責めてしまう。客観的に聞いていると、決してママのせいではないのですが、本人はそんなふうには考えられません。かつての私がそうでしたが、自分自身を客観視することにも不慣れな方が多いのです。そして、ママが自己否定をする限り、悩みのループからは抜けられず、ずっと苦しんでしまうのです。

私は、どうしたら苦しむママの心を変えることができるのだろうと、ずっと考え続けました。

子育ての知識をお伝えしても、どうしても自己否定のループから抜けられず苦しむママたちが多かったのです。そこである方法を試したところ、一気に自己否定がなくなっただけです。

ヒントになったのが、心理学の「問題の外在化」というテクニックです。物事を自分の問題として捉えずに、自分とは関係のない外側の要因で問題が起きていると捉えると、自分を責めることなく楽になるというものです。つまり、自分の状況を客観視

するということです。

ただ、理屈としてはわかるけれど、実行するのはなかなか難しいものです。

子どもが言うことを聞いてくれなくてイライラするとき、夜泣きがひどくて朝からしんどいとき、「この状況を客観的に見ると……」なんて考える余裕はありません。

自分を責めてしまうママが、もっと簡単に楽になるような方法、誰でもどんな状況でも使えるような、もっとわかりやすい伝え方はないだろうか。そう考え生まれたのが、問題の外在化をより簡単により使いやすくした、本書で紹介する「心のエネルギー・タンク理論」です。

詳しくは本編で述べていきますが、この理論のベースは、とてもシンプルです。「自分の心に今どのくらいエネルギーがあるか」をイメージするだけ。5秒もあればできます。でも、これが「客観視のツール」として、本当に使えるのです。

例えば、同じ人間でも、気持ちに余裕があり人の失敗を進んでフォローできるとき

もあれば、イライラして攻撃的になってしまふときもあります。人の感情やとる行動には、ばらつきがありますが、それを「心のエネルギー」という目には見えない物差しで測るのです。「今の私は心のエネルギーが少ないから、こんなにイライラしているんだ」と自分の状況に説明がつけば、自分を責めずに楽になれるのです。

私は、「心のエネルギー」という考え方を軸に、よりわかりやすく、効果的に活用できるように体系化していきました。そして、主宰する遊び育児教室で「心のエネルギータンク理論」を試したところ、受講生たちは、「すごくわかりやすい!」「自分を責めることがなくなった」「この理論を使うようになってから、主人との関係が前よりもよくなった」など、数多くのポジティブな意見をもらいました。

この考え方は論理ママの助けにもなりましたが、実は論理パパに苦しむ感覚ママにも大いに役に立ちました。今まで何を言っても話が伝わらなかった論理パパに、この心のエネルギータンク理論を使って伝えたところ、論理パパが感覚ママの気持ちを理解し、サポートしてくれるようになっていったのです。

私はこれまで、1000組以上の親子を笑顔に変えてきました。自分を責めてばかりいたママがすごく明るくなったり、産後うつでしんどいと言っていたママが、ご自身で子育てサークルを作るまで元氣になられたり。状況は千差万別ですが、笑顔になった皆さんには共通項があります。それは。ママが幸せにならないと子どもも幸せにはなれない、ということです。ママたちは子どもの幸せを願っています。そして、子どものためにと行動します。しかし、それでは結局幸せにはなれない親子がたくさんいます。子どもの幸せを望むのであれば、自己犠牲を重ねるのではなく、まずママ自身が本当の笑顔で幸せだと言えるようになることが最優先なのです。

本書は、皆さんが「心のエネルギータンク理論」を活かせるように、受講生のさまざまな事例や実践的なワークを盛り込みながら、解説をしています。

ぜひ「心のエネルギータンク理論」を使い、まずはママ自身が笑顔になってほしいと願っています。ママの笑顔の先に、お子様の幸せな未来が訪れるのですから。