

# NLP 子育ての旅

## 序章

最初にこの本を手に取つていただいたことに感謝します。

「ありがとう」の言葉をもつて、皆さんと一緒に子育ての旅を楽しんでいきたいと思います。

子育ての本といえば大袈裟ですが、私の経験とNLPを学んだことで気が付いたことをお話ししていきます。子どもが生まれた瞬間、そう、あれこそが無償の愛を感じるときです。生まれたときに、この子に将来世話になろうとか、この子にどんな未来を与える等考えないはずです。

それが、いつからでしょう。子どもに期待してしまった自分が存在する。子どもに対してイライラする自分がいる。子どもがいるだけで、気分がめげたり、イライラしたり、そんな未来を想像していなかつたのに、現実として存在する。期待をするから、子どもは応えようとする。だから成長するとも言えます。しかし、反面に子どもに必要なプレッシャーを与えてしまっています。

プレッシャーのない社会はないのだから、これぐらいのプレッシャーを乗り越えないでどうする。ライオンは、子どもを千尋の谷へ突き落として這い上がった子どもだけを育てるのだ、などと意気込んだこともあります。

考えれば、私はライオンではなく人間ですから、同じではないはず。自分を肯定するために、探してただけ。事実として、子どもはそこに存在する。それは、誰のためでもなく、子どもと自分が生きているという事実がそこにあるだけ。

言い方は悪いかもしません。でも、これから始まる子育ての旅の中で、少しづつ何かを感じてほしいと思います。同調する必要はありません。あなたの目で、あなたの耳で、そしてあなたの感じるままに読んでいただけます。嬉しいです。

最初にNLPといふものを少し話させていただきます。

NLP (Neuro Linguistic Programming)、神経言語プログラミングといいます。

NLPは、1970年代に、アメリカで開発されたコミュニケーションツールです。リチャード・パンドラーとジョン・グリンダーによつて作られました。ゲシュタルト療法のフリツツ・パールズ、家族療法のバージニア・サティア、そして催眠療法のミルトン・エリクソンの3人の治療法を研究しパターン化しました。そして、ベトナム戦争で心を病んだ兵士たちを元気にしたことで、瞬く間にアメリカから世界へと広がりました。日本へは80年代に伝わりました。時代と共に進化し、ビジネス、教育、スポーツ、そして自己啓発のツールとして広く使われるようになりました。NLPも多くの団体があり、考え方や手法も微妙に違つています。私は、米国NLP協会にてNLPを学びました。

人生を旅としてとらえる。それも楽しいと思いませんか。なぜなら、旅行つて楽しくないですか？ いろんな人とのかかわりなどもあり、新しい出会いや楽しい食事など。食事が、楽しいのは、何を食べるかではなく、誰とどう食べるかですよね。そんな旅を人生としてみていきましょう。

さて、人生は、本来楽しいものであり、歩んできた道は光り輝いているものです。しかし、実際にはいろんな思いやストレス、他者との関係において自分の人生が辛く悲しいものと感じて、歩いてきた道を振り返つたときに無意味なものに感じてしまうことがあります。しかし、考えてみてください。生まれてきた赤ちゃんが、人生は辛いものだと悲観していますか。5歳児の子どもが、人生を振り返つて無意味な人生だと嘆いていますか。人は、人生

の中で本来の姿を忘れてしまっているだけなのです。NLPを通じて、本当の自分の姿を感じましょう。本書では、NLPを学び、子育てに対する思いに気付いていただきたいと思っています。人生とは旅です。その中の一つに子育ての旅が存在します。

これまで、歩んできた道を振り返るときには、いろんな思いがよぎると思います。そして、今、子どもが生まれた、結婚をした、子どもが中学生に、高校生に、そして、成人して独立していく。どこまでが子育てと言えるのでしょうか？

この本を読んでNLPを知ることで、子育ての定義が揺るぐかもしれません。

育つのは子どもだけではなく、親も育つしていくように思います。子育ては、いつも初めてです。私も3人の子どもがいますが、3人ともすべて性格が違い、共通点もあるけれど、違うところもいっぱい。だから、同じ子育ては存在しません。よく言いますが、「最初の子どもで失敗したことを反省して次の子どもは」。

でも、次の子どもはまた違う子どもなのですよ、同じ子どもではないのです。だから、この本を読んで、子育てのすべてがわかるとも思つていません。共に学ぶための本だと思ってください。

では、私と一緒に子育ての旅に出発しましょう。