

まえがき

～ことばを紡ぎ 心を育む やさしい子育て～

母と子が穏やかに満たされて、心がフワッと軽くなるようなコミュニケーションスキル。これが、私の子育てにおけるテーマであり、本書をとおして伝えたいことです。

できる限り子どもたちが理解しやすいような言葉を選び、難しく理解しがたいイメージを一新できるような、「やさしい心理学」の浸透を目指しています。

セラピーや心理療法などでも用いられる、リフレーミング^{*1}やアンカリング^{*2}などの手法を、要所に織り交ぜながら構成しており、日常生活にも心地よく取り込めるような無意識への語りかけを、本書の目的としています。

「心理・真理」の神髄を子どもたちの心へ、そしてそのまた子の心へと受け継いでいってほしいという想いから、子へ語りかけるようなやさしい口調で説いた会話を、丁寧に綴りました。

そのようななかで出会った、1冊の本。

『失敗から立ち直る力へレジリエンス』は、必ずその人に備わっている』

出典：『ミルトン・エリクソン心理療法 へレジリエンス』を育てる』D. ショート／B. A. エリクソン／R. エリクソン・クライン著 浅田仁子訳 2014年4月25日

20世紀最大の心理療法家と言われたミルトン・エリクソンの、美しく心に響き渡る言葉と、無意識の奥深さに魅せられていった私は、「自分を変えるため」という想いを超え、子どもたちの心を信じきる、力強い想いへと姿を変えていきました。

いつしか、私の生きづらさは、生きる希望へと変わっていたのです。

現代の私たちには、偉大なる先人が残してくれた膨大な知識や情報が日々の生活とともにあり、やさしく清らかな心で真実を望みさえすれば、それらは簡単に手に入る時代です。

生きづらさに気づき、正しい知識や情報を得ることによって、自分自身がそこから抜け出すことは、今この瞬間にもできるのです。

しかし、それだけでは自己イメージ（理想）と実体験（現実）がともなわず、自己のさらなる成長へ

とつなげることが容易ではありません。

私たちの本当の人生は、ここからなのです。

気づきや体験や情報を、信頼する仲間と共有・シェアし、互いに高めあうことによつて、さらなる自己の探究と、心の成長が始まります。

真に子どもたちは、心の成長を目の前で示してくれる師であり、常に時代の先を行く勇者でもあります。「子育て期」という、人生において限りのあるわずかな時間の中で、そのような貴重なチャンスに巡り合っている私たちは、とても幸運なことではないでしょうか。

こんな絶好の機会を、みすみす逃す手はありません。

また親子関係は、子どもたちが成人したあとでもずっと、私たちの人生とともに続いていきます。

子育て期を過ぎてしまったからといって、何かが遅すぎるといふことは決してない、ということですから、自分には今この瞬間、自分に何ができるか？ を問い、心のあり方を学び、心とともに成長・行動しつづけることだと思ふからです。そういつた心のあり方や行動の指針なども、本書から感じとり、受け取っていただけるものがありません。とてもうれしく思います。

そして私たちは、日々行動を自分の手で選択しながら進んでいるがゆえ、時として苦渋の決断を迫られることもあるかもしれません。時には人生に迷い、心が大きく揺さぶられることもあるでしょう。私たちの心は常に、揺り動かされているのです。

そんな心の中に存在する、微かな揺れに自ら耳を傾けることで、「心の星が導いてくれている」ということに、気づかされることがあります。心の星たちは私たちに、それぞれの使命を思いださせてくれようとしているのです。

「心の星をよむ」ということは、私にとってツールの一つにすぎません。

それは、「あなたの星は、あなた自身がよんでいく」ということだからです。

私にできることはおそらく、きつかけを与えることであつたり、よみ解きのイメージを言葉にのせて、あなたの心へと運ぶことであつたり。それくらいかもしれません。

しかし、そんなわずかなきつかけでも、私にとって大きな一歩を踏み出す原動力となったように、あなたの歩みへのきつかけともなり得ること。また、あなたのその一歩が、やがて愛と信頼でつながりながら渦となり、大きな流れを生み出す源流となることを知っています。

子どもたちの、そして私たちの未来を、やさしさと愛と信頼とともに育ていくことが、私の願いで

もあるのです。

※1 リフレーミング (reframing) とは

ある枠組みの枠 (フレーム: frame) を一旦外し、再度、別の枠組み (re-frame) をたてて別の感じかたを持たせること。

※2 アンカリング (anchoring) とは

五感の刺激 (トリガー: trigger) に対して、自動的に反応が引き起こされることをアンカー (錨) の発火と呼び、それを意図的に設定すること。