

子育ては、私が一番大事

この講座に参加されるかたの多くが「怒るのに疲れた」って文言に惹かれたって伺いました。

皆さんが自己紹介されているときもおっしゃっていましたよね。

「これだー！」って思ったと。笑

子育てってね、やっぱりしんどいですよ。

イヤになることも多いです。

先日、僕は大学の授業で学生さんに「子どもと関わってイライラしませんか？」って聞かれました。

もう、なにを言ってるんだよと思いました。

イライラするに決まっているじゃないか、と。

子どもは理不尽で、よく分からないことも多くあります。

正直、殴ってやろうかと思ってしまうこともあります。

僕たちはまだそこまで子どもたちとずっと関わるわけじゃありません。

でも、皆さんは違いますよね？

保護者の方々は、ずっと子どもたちを見ている。

そりゃあ、イヤになることもあるし、イライラもしますよ。

子育ては、感情労働って言われています。

感情労働って言うのは、飲食やCAさんなどのサービス業のことです。

学校の先生なんかもそうですね。

どんだけイヤなことがあっても、ずっと笑っていないとダメな職業じゃないですか？

先生なんて、前日に辛いことがあったとしても、子どもの前では常にハキハキしないとだめです。

そうすると、心が疲弊していくのです。

それが、感情労働と言います。

子育ても同じです。

親だからとか、母親だからといって、皆さんガマンしていることありませんか？

子育ては感情労働なのです。だから、疲れる。

よくね、子育てのセミナーとか本では、「親が変われば子どもが変わる」なんて言われるのですが、なにを言っているだと僕は思うのですよ。

保護者の皆さんは、十分にやっているのです。

なのに、まだ「ガンバレ！」って言うのかと。

そんなのブラック企業と一緒にですよ。

子育ては、ガンバっちゃダメなのです。

短距離なら、ブワーって走れば、なんとかなりますよ。

でも、子育ては長期戦なんです。

18年くらいは、子どもと関わっていきますよね。

そうすると、ずーっと力んでやるなんて無理ですよ。

心が疲労骨折してしまう。

力を抜いて、適当にやるのです。

適当ってのは、なにも考えずにやるのではなく、適切な当たりでやるのです。

子育てをすると、ついつい子どものほうが優先順位を高く置いちゃいます。

「子どものためならなんだってできます」とかおっしゃるかたもたくさんいますよね？

その気持ちを否定するつもりはありませんが、それでは続きません。

大事なのは、もう絶対に自分なのです。

子どもよりも、自分自身。

親御さんであるアナタが一番大事。

皆さんがマザーテレサなら別ですよ。

自分を犠牲にしてまで子育てができます。

でも、「いやあ、私はマザーテレサではないなあ」と思うのであれば、まずはご自分を大切にしてください。

シャンパンタワーってあるじゃないですか。ホストクラブなんかで見るやつ。

言ったことあるかどうかは、ここでは聞きませんが、テレビなどでも見たことがありますよね？

あれって、上のグラスがいっぱいになると、下にこぼれていくのです。

人の心も同じです。

自分の心を満たしていっぱいにならないと、他のグラスに注ぐことはできないのです。

だから、まずはご自分を大事にしてください。

そうすると、心に余裕を持って子どもと関わることができます。

子どもの意欲を高めるには、 期待と価値を高めること

「うちの子、やる気がありません」って相談をよく受けます。

そのたびに言うのですよ。

「当たり前じゃないですかっ！」と。

子どもなんてね、やる気がなくて当たり前なのです。

やる気はないし、意欲もない。意思力なんて皆無です。

楽しいことしかやらないし、やりたくないことは先延ばしにする。

それが、子どもなのです。

大人の僕たちでさえ、先延ばしにすることってあるじゃないですか？

大人でさえ出来ないのだから、子どもならなおさらです。

だから、まずは「子どもは、やる気がない」ってことをちゃんと理解してください。意識しておく。

これが分かっているだけで、対応が変わってくる。

宿題をしていないとき、「どうして宿題をしないのっ！」って皆さん怒りますよね？

僕は怒りません。

むしろ、宿題やっていると「えっ？ めっちゃすごいやん。どうした？」と聞くくらいです。

出来ないと思っているから、見方が完全に反対なのですよね。

出来ないと思っていると、やらなくてもイライラしない。

「そりゃそうだよねえ」と思うだけ。

いや、でも宿題やらせないと……って声が聞こえてきそうですが、大丈夫です。

こっちが「出来ないだろう」と思っていたら、対策が考えられるのです。

「どうせ出来ないだろう。じゃあ、どうやったらやるかな？」と。

大事なものは、やる気に左右されるのではなく、どうすればやるのかを仕組みとして解決していく。

ストップウォッチで時間を計ることで勉強をする子もいます。

好きな音楽を聴くとはかどる子もいます。

お気に入りの場所を見つけたことで、勉強ができるようになる子もいました。

「やりなさいっ！」と一方的に叱ることもダメ。

「あなたに任せる」と放置することも良くない。

一緒になって、「どうやったら勉強出来るかな？」と考えてあげるのです。

勉強の意欲を高めるポイントとして参考になる理論があります。

それが、期待価値理論です。

[やる気 = 期待 × 価値]

ということかということ、やる気というのは、[できそうだな]という自分への[期待]。
[やることに意味がある]という[価値]を感じる。

この2つの掛け算で成り立っているという考え方です。

[期待]を高めることは簡単です。適切な難易度に設定してあげることです。理想は、ちょっとだけ難しいもの。ガンバったらできそうなもの。難しすぎると、子どもはイヤになります。どうせ無理だと思って諦めてしまうのです。宿題などで難易度を変えられないならば、時間を「1分だけ」などと区切ってやれば大丈夫です。

[価値]は、やることに意義があると思えばオッケー。子どもがよく「なんのために勉強するの？」っていう、あれです。大人でも価値を感じない仕事だとやる気になることなんてないですね？ それと全く一緒です。大人は、価値を感じなくても仕事だから出来ます。でも、子どもはそうじゃありません。価値を感じないものに関しては、全くといっていいほどやる気が出ません。

でも、「勉強の価値ってどうやって伝えるの？」と思いますよね？

難しく考えなくてもOKです。

たとえば、お子さんにこんなふうに聞いてみましょう。

「宿題しないと、どんなイヤなことがある？」

「う〜ん、先生に怒られる」

「それって、どうなの？」

「イヤ。先生怖いもん」

もし、そう言うのであれば、「先生に怒られないこと」が価値です。

もちろん、そんなネガティブな気持ちで宿題をするのはどうなんだって話なのですが、人はイヤなことから逃れたいときにモチベーションは高まります。

危機感ってやつですね。

どんなことでも良いので、本人が「それならば、宿題したほうが良いな」と思うことであれば、ネガティブなことでもポジティブなことでもOKです。

ただし、ニンジン作戦はオススメしません。

褒美は、一番やる気を削ぐことにつながります。

なにより、持続性が短いのでね、やらないに越したことはありません。

そして、最後にもう1つのポイント！

それは、「楽しい」です。

楽しければ、放っておいても子どもは勉強します。

小学生なら、漢字ドリルなんかをするよりも、漢字カルタなどをしたほうが覚えられます。

辞書で言葉を覚えるよりも、小説を読んでいたほうが語彙力が身につきます。

結局、好きこそものの上手なれなんですよ。

だから、ただ単に宿題をさせるだけでなく、本人が楽しむ形でいろいろ学ぶ機会を作っていったらあげてください。

特に読書はオススメです。

本を読むことで、たくさんの世界が広がります。

勉強とは全く関係ないことでも、のめり込むことで興味は広がっていきます。

マンガの『キングダム』を読んで、中国史にハマリ、世界史に興味を持つかもしれません。

戦争のゲームをしていることで、世界情勢や紛争のことを学ぶかもしれません。

なにが知的好奇心の引き金になるかは分かりません。

ただ、一つ言えることは、「関心」という湧き水をせき止めないこと。

「これは勉強に関係がない」と大人が勝手に判断をして、止めさせることはしないでください。

東大生の多くは、「どんな些細なことであっても、親が最後まで話を聞いてくれた」と言っています。

よく分からないことであっても、大人が関心を持って聴いてあげる。理解しようと思ってあげる。

その姿勢が、さらに子どもたちの好奇心に火を点けるのです。

子どもの意欲は、一朝一夕では身につけません。

簡単にできる魔法の方法はありません。

親御さん自身が自分を大切にし、自分に余裕を持つ。

その上で、とことんまでお子さんの話を聴いてあげてください。

興味を持ってあげてください。

そうすることで、きっとどんどん意欲が高まっていきます。