

【タイトル】

親は「ただ、いる」だけでいい ～見守るだけで才能が開花する魔法の子育て～

【概要】

本企画は、親子の「つながり＝絆」を取り戻すことで、子育てや教育の悩みを解決する本です。気難しく敏感な三男の子育てで大苦戦。何十回も親をやめたくなるが、そんな絶望的状况から一転、三男は東京藝大に奇跡の現役合格をする。その過程で最終的に行き着いたのが、子どもにとって安心安全な「心の空間」をつくり、親が『ただ、いる』こと。3人の子育て（長男は一橋大、次男は慶応大）と17年のべ6000人以上の親子をサポートしてきた体験と実績から、**子どもの可能性を最大限に引き出す「つながり」を毎日1分で育む具体的な方法が分かる一冊**。子どもとの今が楽しく、未来が楽しみになり、**10年後子どもから感謝される**。そんな本でありたいと願っています。

【想定する読者ターゲット】

- ①子育てに悩みを持っている親
- ②受験を控えている子どもにどう関わって良いのか分からない親
- ③忙しく子どもと関わる余裕がなく、悩んでいる親

【構成案】

プロローグ「ただ、いる」だけで、なぜ子どもが変わるのか

- ・ 共通テストの社会「ゼロ勉」の息子がなぜ東京藝大に現役合格できたのか
- ・ 「そのまま」見守るだけで、子どもの才能は開花する
- ・ 「見守る」とは「心の空間」をつくること

第1章 子どもが思う通りにならなかった理由

- ・ 「～して!」「～しなさい」という圧に子どもは反発する
- ・ 「こうあってほしい」期待が関係をこじらせる
- ・ 子どもは独自の願いを持った「別個の魂」

第2章 「そのまま」を受け容れることの持つ力

- ・ 人は安心した時、能力を発揮する
- ・ 10タイプある子どもの「本質」を理解する
- ・ 対等であること、本当の自分であることが「つながる」鍵

第3章 毎日1分、子どもの隣に「ただ、いる」だけでいい

- ・ 親が「ただ、いてくれる」ことこそ、子どもの願い
- ・ 毎日1分でいい、「ただ見守る」機会をつくる
- ・ 一緒にテーブルに座る「おやつタイム」
- ・ 毎朝しっかり目を見て家から送り出す

第4章 親が頑張るのをやめるほど、子どもが育つ

- ・ 頑張ってしまうのは自分の不足感があるから
- ・ 家では頑張らせるより、楽しい時間を過ごす
- ・ アドバイスから提案へ変えてみる
- ・ 「心の空間」ができると、子どもは自然に伸びていく

第5章 子育ては自分育て

- ・ 2000人の子どもの魂に触れて気がついたこと
- ・ 子どもの問題行動は、すべてメッセージ
- ・ 親が育つと子どもが育つ

【サンプル原稿 プロローグ】

三男「オレ、倫理ゼロ勉でいくことにしたから！」

それは共通テスト3日前の午後。三男とおやつを食べながら話していた時のこと。

私「え？」

三男「ここまできたら、ゼロ勉の方がカッコいいでしょ。ゼロ勉でいく」

え？ ゼロ勉？ カッコいい？ 何それ？ ……意味が分からない。

私「ゼロ勉で共通テストって！それは共通テスト舐めすぎでしょ。せめて、今から教科書ざっと見るだけでも違うんじゃない？」

三男「母さんは、ゲー大や美大受験、やったことないし、知らないでしょ？」

確かに、私は、美大受験を知らない。我が家にはアーティストはいないし、絵を描く親戚もいない。でも、共通テストの1点2点のために、日本全国の受験生が必死になって勉強していることは知っている。

三男「僕なりにいろいろ調べたから。ゼロ勉で行く」

子どもを育てていると、いつも、親は試される。18歳の大学受験。「ゼロ勉でいく」という子どもにどう対応するのが良いのか？子育ての最終テストのような出来事が起きた。

三男との18年間を振り返る。キレてばかりの癩癩持ちの1歳半の彼を前にして、真っ暗な未来しか描けず、「この子をどうしたら大人まで育てられるだろう？」と途方に暮れていた。

憧れの自宅出産。空が真っ青な寒い冬の日の夜。女医さん、助産師さん、家族みんなに見守られる中、これ以上ないほどの、完璧に素晴らしいお産だった。

当然、子育てもスムーズに行くはずと思っていた。それが全くそうでないことに気づき始めたのが、彼が約1ヶ月を過ぎた頃。怒ってばかりの赤ちゃんに「この子は普通と違う」夫ほぼ不在のワンオペ育児。

3人の元気な男の子に恵まれて、幸せなはずの子育てなのに、何十回も親を辞めたくなる瞬間が訪れた。怒りの爆発も止められず、理性で乗り越える限界を超えており、子育て本を読み漁っても答えは得られず、途方に暮れた時期が続いた。

三男は、特にエネルギーに敏感なタイプだった。場の空気、人の放つエネルギーに反応することに、少しずつ気づき始めた。しょっちゅう地団駄を踏み、癩癩を起こす。おもちゃ売り場で

「買って～！！」と、大の字になって泣き叫ぶ。突然のタイミングで怒り出すので、どこにいても緊張感でいっぱい、まるでDV夫から身を隠す妻のよう。前世で何かあったに違いないと真剣に思うほどだった。

「ママが笑っているのが一番」なんて言葉を見るたび、落ち込んだ。それができたら苦労してない、と内心毒づきながら。この子を前にして、にこやかに笑ってられる人なんて、どれだけいるのだ??と世の中に問いたい気持ちだった。「私じゃ無理」。

ある時、パッと浮かんだ未来が見えた。「中学生の彼は不良で、家出、ドラッグ、犯罪」ゾツとした。ずしっと重たい未来が肩にのしかかった。

それでも、この子の母は、私しかいない。どうしたら、この心の暗闇を抜けられるのか、全く分からなかった。子育て本を200冊読んでも、答えがないのなら、自分で見つけるしかない。そこから、悪戦苦闘の試行錯誤が始まった。

少しずつ希望の光が差し込み始めた。10年経ち、気づけば彼とも楽しく過ごせる時間が増え、未来も明るく楽しみになっていた。

この子がこう言うのだから、そうなのだろう。この子と一緒にただ、ここにしよう。彼と「ただ、いる」ことができる親になれた自分に心底ホッとした。

「うん、分かった。キミの思う通りにしたらいいよ。」

私がそう言うと、彼は満面の笑顔になった。そこからの彼は、何か枠が外れたかのようだった。イキイキと飛び上がるような躍動感を持ちながら、ものすごい集中力で絵に向き合っていた。画塾で朝9時半から夜8時半まで描き続けていた。帰宅後は、夕食後、ゲームをして、お風呂に入って寝る、以前と変わらない生活。けれども、彼の絵が、日々日々迫力を増し、その変化を表していた。

私立美大8日間連続受験。結果、全大学合格。第一志望の美大に合格したのだから、本人も家族もそれで十分満足だったし、幸せだった。東京藝大油画科の合格倍率は20倍。多浪が当たり前の世界だから記念受験だろうくらいにしか、夫も私も思っていなかった。けれども彼は「もっともっと上手に描きたい」その情熱で、その後も画塾に週7日朝から晩まで通い詰めた。毎日少しずつ絵が上手になっている手応えと共に。

そして、迎えた東京藝大1次試験。1次発表の時間。私は友人に誘われたミュージカルに出かけていた。電話が鳴っているが出るわけにはいかない。ミュージカル終了後、かけ直すと「1次受かっちゃった！どうしよう」合格したことにびっくりしたが、まだ2次がある。「ひとまず、画塾の先生に話を聞いてもらったら？先生のところに行っておいで」と電話で送り出す。

さすが、何百人と生徒を送り出しているベテラン先生だ。どの子にどういう言葉をかけるとその子が伸びるか、よく分かっている。結局2次試験に向けて、もう一度、力を振り絞ることにしたらしい。

3日間の2次試験。合格発表。私は普通にミーティングを入れていた。「受かった！」と電話がかかってきて「えー！！」と思わず、大きな声を出した私を、カフェにいる人たちが振り返るほどだった。

なぜ、ありえないようなことが起きたのだろうか？これまで何百人も受験や学校選びの相談に乗ってきて、そこには共通することがある。

・「そのまま」見守るだけで、子どもの才能は開花する

最も苦しかった時「このままではまともな大人になれない」「この子をなんとかしないといけない」それが親としての務めと思い込んでいた。けれども彼には「～しなさい」「これはダメ！」など指示や命令、コントロールが全く通用しない。（全部反発）

そんなある日、「この子とつながるには、魂や目に見えない世界を学ぶしかない」と全身で直感を受け取った。以来「つながる」こと、魂や目に見えないものについて、毎日考え続けた。最終的に「つながり」とは「ただ、そこにいる」ことで感じるものということに辿り着く。そして、それは、私自身が、子ども時代から、切望していたことでもあった。

「私の心の場所に、ただ、一緒にいてほしい」小さな私は、ただただ、それを望んでいたことを思い出した。「そのまま」の子どもと「ただ、いる」ことができるようになるにつれ、子どもが生き生きし、どんどん才能も発揮し始めた。子どもだけでなく私も。他の親子たちも。

子どもたちの才能のかけらは、実は日常に溢れている。それは思春期反抗期になっても同じ。

・「見守る」とは「心の空間」をつくること

「ただ、いる」心の場所は、自分の「心の空間」と共に、相手の「心の空間」がある。人は「心の空間」がないと余裕がなくなり、「心の空間」があると、「そのまま」の自分でいられ、生きやすくなる。「見守る」とは、一挙手一投足に目を配ることではなく、「心の空間」を大切にすること。「心の空間」をつくることで、感じる心や感性がUP、才能も能力も発揮しやすくなる。脳科学においては、虐待を受けた子どもの脳が萎縮することが分かっている。つまり「心の空間」をつくることは、脳の発達にも良い。

自然に伸びていく子どもに共通しているのは、いつも「心の空間」が確保されていること。彼らは人にスッと寄り添える心があり、共感性が高く、結果、人にも慕われ、可愛がられ、レジリエンス力もある。何より「そのまま」でとても魅力的。「心の空間」は人と「つながる」力と共にこの世の中を「生きる力」も育む。

「～しなさい」と言わないで子どもに主体的になってもらいたい方、発達障がいグレーのお子さんを持つ方、子どもに輝いてほしい全ての方が毎日笑って過ごせますように。

これまでの子育てや親子関係で抱えてきた違和感や息苦しさを解き放ち、この混沌とした新しい時代を子どもと共に自分らしくJOYを携えて生きていくための「架け橋」となりますように。

子育てを頑張っているママパパとすべての元・子どもの方たちへ

[以上よろしく申し上げます]