

【タイトル】 「まあ、いいか」で育む親子の絆

～もっと自分で「感じて」「考える」子どもに～

【概要】

「自分で感じて考える力（生命力）」が失われている。これが日本の子どもたちにうつ病や不登校などが増えている原因のひとつではないかと考えます。一方、豊かな環境にないメキシコの子どもたちの目はキラキラ、生命力であふれていました。この本では①現在の日本の子育てが、どれだけ「自分で感じて考える力（生命力）」を奪っているか、②日本人も過去に大切にしていた子育ての本質、③子どもの生命力をどう回復させるかを、わかりやすい言葉で多くのエピソードとともにお伝えします。この本が、子育ての情報過多に惑わされず、現代の親子の『絆』を深める心の支えになることを願っています。

【想定する読者ターゲット】

- ① 20～30代の子育て中の親
- ② 小学校入学を控えた子どもの親で、学校生活に不安を感じている人
- ③ 子育て情報の多さに混乱している親
- ④ 子育ての本質について改めて知りたい親

【構成案】

第1章 「がんばり時だから」 子どもの心を無視する親

- ・ 大切に育てられているようで実は苦しんでいる
- ・ 整えられた環境だからこそ、不幸になるパラドックス
- ・ なぜメキシコの子どもたちは目が輝いているのか

第2章 つめこまれ過ぎて、いつもへトへトな子ども

- ・ 「やらなければならないこと」が多すぎて「やりたいこと」ができない日本の子ども
- ・ 親が不安から踊らされる情報とは

第3章 苦労に打ち勝つのは、「自分で感じて考える」子ども

- ・ 親が見過ごす、子どもの生命力が年齢とともに失われていく過程
- ・ 生命力のない子どもの特徴

第4章 「自分で感じて考える」子どもに育てることが親の最大の務め

- ・ 子育てに迷いはつきもの
- ・ 迷った時の判断は、子どもが自分で物事を選んでいるかどうか
- ・ そのために必要な生命力の育み方の3つのステップ

第5章 最高の環境を与えたい この親心をどうする？

- ・ 親の不安が出たら「まあ、いいか」と唱えてみる
- ・ 子どもの選択肢を増やしてあげるまでが親の役割
- ・ 子どもが自分で選んだ道が一番幸せな道

第6章 生命力あふれる子どもの未来は明るい

- ・ 目がキラキラした生命力の強い子どもは、何があっても人生を切り開ける
- ・ 未来の日本を切り開くのは、そんな子ども達

【サンプル原稿】

「まあ、いいか」で育む親子の絆～もっと自分で「感じて」「考える」子どもに～

第1章 「がんばり時だから」と子どもの心を見無視する親 日本の小学校高学年から中学生はなんだか不幸そうに見える

ご存じでしたか？

日本の子供の精神的幸福度は 37 位。

ユニセフが 2020 年に公表した報告書「子どもたちに影響する世界」に書かれている数字です。

「37 位？上位じゃないけれど 150 か国中 37 位とかなんでしょ？」

いいえ、**38 か国中 37 位です。ほぼ最下位です**（38 位はニュージーランド）
この精神的幸福度は、「生活満足度が高い 15 歳の割合」と「15～19 歳の自殺率」の 2 つの指標から算出されているものです。

さて、表題の「不幸そう」や「子どもの心を見無視する親」という言葉を見て、いやな気持ちになった親御さんもいるかもしれません。

最初は正直、もっとおだやかな表現に変えようと思っていました。

私は、保育園で 8 年間働いていたときも、自宅の塾で子どもたちに教えるようになってからも、親御さんを責めるような伝え方はできませんでした。

自分自身、仕事と子育てを無我夢中でやってきたので、親御さんの気持ちがわかってしまうのです。

そこで、他にもっとやわらかい表現がないかと迷っていたとき、自宅でやっている塾に通う、文章を書くのが好きな中学生に聞いてみたのです。

すると、即答でした。

「はっきりと親に言ってくれたほうがいい。私も子どもの心を見無視されているって親にわかってほしいって思うことがよくある」

やさしい表現の方がいいに決まっていると考えていたので、予想に反した答えに、私は雷に打たれたような衝撃を受けました。

そもそもこの本は、「すべての子どもは、ひとしく幸せに育ててほしい」という私の信念で書き始めました。「自分で感じて考える」生命力を失いつつある子どもたちに何かできないかと思ったのです。

しかし、いつの間にか、親御さんを責めないように、そして、親である自分自身を守ろうとしていたことに気づかされたのです。

前置きが長くなりましたが、ここからは、子どもの「自分で感じて考える力」を高めていくためだけに集中します。

あるとき、中学生の生徒が、とても疲れていたもので、どうしたのか聞きました。

その子によると、先週の土日に部活の試合があり、二日間連続で4時半起きだったと。そして、次の日から平日で、学校があります。授業が終わると部活や習い事、宿題、塾にも通って、塾の宿題もあります。

やっと今日、土曜の日中はゆっくりしましたが、明日の日曜日は部活があるそうです。休日であるべき土日に、二日間4時半起きで試合に参加し、前後一週間休める日がない。つまり、ほぼ3週間休んでないのです。

そりゃ疲れますよ。体だけでなく、心の疲れも取るヒマがありません。

「時々勝手に涙が出てきちゃうんだ」

「俺だってそうだよ。そんなのよくあるよ。何にもないのに涙が出てくるよ」

そんな会話が小学校4年生の男の子からも聞こえてきました。

中学生も小学生もみんなヘトヘトです。

気力が残っているときは大丈夫かもしれませんが、ずっとスケジュールがびっしりだと、気力をチャージできずに過ごしてしまいます。

そして、チャージできないうちに気力がゼロになってしまったら、一体どうなるでしょうか？

疲れている表情をしているお子さんは、幸せそうに見えますか？

環境の整っている日本で、なぜ問題が起きるのか？

赤ちゃんの頃は、目がキラキラ輝いていたのに、成長するにつれてお子さんの目が死んだ魚のようになっていませんか？

ここで、私がメキシコにいた27年前の話をしします。

メキシコシティーには、ストリートチルドレンと呼ばれる路上生活をする子どもたちがあちこちに見られました。さびしそうで不安な目をした子どもたちです。

メキシコシティーに、彼らを保護する施設がいくつかあります。ある施設を訪れたとき、保護された子どもたちが、日本で講演するということを聞きました。

どうしても彼らの話を聞きたかった私は、メキシコから一時帰国し、東京で参加しました。

講演で、一人の女子学生が質問しました。

「私は、物を作るのが好きで、それが売れて、人に喜ばれることがとてもうれしいと感じます。皆さんが、物を売ったりしていて、うれしいと思ったことはなんですか？」

私は、ストリートチルドレンという大変な状況でも、何かうれしいと感じられるならば、子どもたちも少しは救われると思い、質問の答えを待ちました。

「ぼくは働きたいと思って働いてはいなかったもので、うれしいと思った事は何もありません。」

メキシコの元ストリートチルドレンの一人はこう答え、私は自分の考えの甘さを痛感しました。

確かにそうでした。彼らは、貧困のため、働きたくなくても働かなければいけなかったのです。

モノを売りたいと売っていたのではないのです。

目に輝きがないのは、やりたくないことをやっているからです。

目の輝きは本人がやりたいことをやっているときに生まれるのです。

環境は、日本の方が整っています。しかし、日本の子どもたちにおそいかかる不登校をはじめとする問題はどのように増えていくのでしょうか？

住む場所も、着る服もあり、食べる物の心配もない日本の子どもたちの目がキラキラ輝いていないのはなぜでしょう？

目の輝きがなくなってきたら、問題が起きる前兆です。

周りの大人が子どもの SOS に気づいてあげられるかが重要なのです。

あなたの子どもは幸せそうに生きていますか？貧富の差の激しいメキシコと

くらべてみましょう

私が初めてメキシコへ行ったのは、大学の友だちとの卒業旅行でした。行く先々で、た

くさんの子どもたちと出会いました。

とても愛嬌があり、私が笑顔で見つめると、笑顔でこたえます。一緒にいるお母さんも、いつもニコニコしてくれます。私は安心して、「お子さん、かわいいですね」などと片言のスペイン語で話しかけました。子どもが大好きなので、幸せな気持ちになりました。

テオティワカンのピラミッドでは、30人ほどの子どもたちに囲まれることもあり、みんな目をキラキラさせて質問してくるのです。彼らとふれあったことが、私がメキシコに8年も住むきっかけとなりました。

アメリカでグランドキャニオンに行ったときに見た、日本人の2人の子どもが今でも忘れられません。

私が壮大な自然に感動して、「もし余命宣告されたら、ここにきて最期を迎えたい」なんて目をウルウルさせていたときです。

目の前に日本人4人家族が現れました。

親は自然を見ていましたが、2人の子どもは、ゲームに夢中だったのです。

みんな赤ちゃんの頃は目をキラキラさせています。しかし、小学生になるころからは、やらなければならないことと、人工的に作られた刺激的なものに囲まれる生活になりがちです。

2003年（私がメキシコにいた頃）のOECD（経済協力開発機構）28ヶ国の自殺率は、日本は2位で24.8、そして、なんと最低はメキシコで3.5でした。

今の日本は、若者15～39歳の死因の第1位は自殺です。

メキシコよりも物質的に豊かなはずなのに、日本人は生命力が低くなってしまいました。

親御さんは「自分の子は大丈夫」と目をつぶるのではなく、いち早く気づいて、お子さんの生命力を高めることを第一に考えていかないと、将来、人生の壁に立ち向かえなくなってしまうと思いませんか？

[参考①]

今日の生命力子育ては何点？

		出来たら○	
自分に関するもの (1項目3点)	自分を褒めた		自分に関するもの(1項目3点) ○の数 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">こ</div> × 3点 = <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">点</div>
	自分に感謝した		
	十分に寝ることができた		
	自分が着たい服を着た		
	自分の食べたいもの(飲みたいもの)を食べた(飲んだ)		
	自分のやりたいことをやった		
	自然に触れた		
	ボーっとしたり、のんびりする時間があった		
	軽い運動をした		
	笑った		
子どもに関するもの (1項目2点)	子どもを褒めた		子どもに関するもの(1項目2点) ○の数 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">こ</div> × 2点 = <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">点</div>
	子どもに感謝した		
	子どもが十分に寝ることができた		
	子どもが着たい服を着た		
	子どもが食べたいもの(飲みたいもの)を食べた(飲んだ)		
	子どもがやりたいことをやった		
	子どもが自然に触れた		
	子どもがボーっとしたり、のんびりする時間があった		
	子どもが軽い運動をした		
	子どもと一緒に笑った		

[参考②]

「自分で感じて考える」生命力子育ての3つのステップ

ステップ1

「自然のエネルギーに触れさせる」

ストレス軽減、免疫力UP、直感力の強化

ステップ2

「自由な時間を増やす」

やりたいことが芽生えてくる、自分のワクワクに気づく

ステップ3

「やりたいことをとことんやらせる」

目がキラキラ輝きはじめる

[以上となります。よろしくお願ひいたします]