

# 子どもと自分自身のための愛のメッセージ

神奈川県綾瀬市の「親子の対話の時間」  
(その2)

教育ジャーナリスト 渡辺 研

自分に共感してくれる人がいる、自分は愛されている。それを実感できることで、子どもは自分に自信をもって生きていける。それは、このようにちょっとした行為で、母親は子どもに伝えることができる。

## 親が子の非認知能力を育てる

先月号の幼児教育と学校「子どもの非認知能力を育てる取り組み」綾瀬市の「親子の対話の時間」に続く（取り組みの概要は先月号参照）、10月に行われた「親子の対話の時間」のライブ&インタビュー編だ。

会場の綾瀬市保健福祉プラザに向かうバスに乗った。車窓から広い公園が見える。子どもは緑の中で駆け回りながら育ってほしい。バスには、母と子が乗り込んでくる。子どもの年齢から、「この人たちも参加するのだな」と想像がつく。計3組と一緒にバスを降りた。保健福祉プラザの玄関に立つと、雪をかぶったおなじみの富士山の姿が大きく見えた。ここには子育て支援センターが置かれており、ふだんから、子育てに関する相談や親子の交流を深める場となっている。

この日は、綾瀬市の古塩政由市長が視察におみえになっていた。実は、そもそもこの取り組みを発案されたのは古塩市長だった。始まる前のほんのわずかな時間ではあったが、なぜこのことが重要だと思われ、実現されたのか、経緯をうかがった。ライブの前にそれをお伝えする。

\*\*\*\*\*

アメリカの有名な研究ですが、非認知能力

を幼児期に育てることで、人生に大きな影響をおよぼすという研究成果が報告されて（ベリリー就学前プロジェクト。詳細は後述）、日本でも非認知能力についてはずいぶん関心が高まっています。私も、子どもたちの非認知能力を高めて学校教育につなげていきたいと思いついて、幼児期に何か取り組みができないかと考えていました。行政が幼児教育に関わっているわけではありませんが、職員にもその重要性を説いて、教育委員会ではなくこちらでやろうよと話していました。

そんな折、昨年（平成29年）のあるイベントで梶谷久美子先生（桜美林大学講師。コミュニケーション学）と出会いました。先生はコミュニケーション教育がご専門で、幼児のコミュニケーションにも取り組んでおられる。そこで、「それでは、綾瀬市でやっていただけますか」と。

コミュニケーションや母親との対話を通して、我慢をする。とか、やる気を出す。とか、そういう能力を養う。先生も同じ発想をおもったので、そこで即決です。先生が具体的な企画を出してくださって、今年度から実現できました。

そのところが今まで盲点だったというか、家庭にお任せだったわけです。昔は家庭や地域の教育力が機能していたから、地域の

んこオヤジに「そんなことしちゃダメだ」と叱られて我慢することを覚えたり、広場で、集団で遊ぶ中から社会性が養われたりしたのでしようけれど、今は極端にいうと母親と子どもだけの接触しかない。母親だって、そのような時代に育ってきていないから、子どもにどう接すればいいのかわからない。まして親子の関わりを、非認知能力を育てることにつなげようという意図まではもてない。では、家庭でも地域でも難しいのであれば、こちらで試してみようよ、ということからスタートしたのです。

\*\*\*\*\*

あらためて整理しておく。

非認知能力とは自尊心、自己肯定感、自立心、自制心、自信などの自分に関する力や、協調性、共感する力、思いやり、社交性、道徳性などの人と関わる力（社会性）をいう。社会情緒的スキルともいわれる（東京大学教授、国立教育政策研究所総括客員研究員・遠藤利彦さんの解説より）。

## 母親たちの楽しそうな笑い声

参加したのは26組。今回は「母子分離」のスタイル。意図はあとでわかる。なじみのない場所に来て、母親から離された1、2歳児たち。6名の保育士さんがついてくれ

ているが、間仕切りの向こうからは、子どもたちの泣き声が聞こえる。

泣き声を振りきって「親子の対話の時間」は始まった。

今回のテーマは「親子の絆を深めるコミュニケーションセッション」共感力や思いやりの育て方。始まりは「挨拶」。

「みなさんに仲よくなっていたらいいから、握手をしましょう」と梶谷久美子先生。

「言葉を使わず、おはよう。会えてうれしい。よろしく」という気持ちを伝えてください。少なくとも10人と握手してくださいね。気持ちが伝われば、笑顔になって、自然にお辞儀も出てきます。心をつくれれば、言葉も態度もついてきます。子どもはそれを見て、人との関わりをまねるんです」

思ってもみなかったエクササイズに、室内の空気が一気に和む。

こんなふうにスタートしたあと、「共感力」とは「相手の気持ちを、相手の立場に立って理解する力」「共感力のベースになるのがミラーニューロン（マネする細胞）。これをお母さんが育てる」、共感力によって「おたがいに信頼し、サポートしあえる関係を築く」と具体例を使って説明された。そして、こんなエクササイズが行われた。

4人1組のグループをつくる（仮にA〜D



さん)。AさんがBさんにある感情を耳打ちする。うれしい、悲しい、不安。あるいは、間仕切りの向こうにいるわが子が心配」という場面設定などを入れてもいい。Bさんはその感情を表現し、CさんとDさんがどんな感情なのかを当てる。これは、子どもの感情をくみとり、「どうしたの？ さみしかったの？」と言葉にするエクササイズ。

「表現しているつもりでも伝わっていないかったり、誤解されていたりすることがあります」母親たちの何を刺激したのか、あちらこちらのグループから大きな笑い声が響いた。屈託のない、本当に愉快そうな笑い声だった。人はこんなふうにも思いきり笑えるものなのかと、とても印象に残った。

この様子をご覧になっていた古塩市長が「家庭ではこんなに笑ったり、こんな表情を



イラスト／森永みぐ

### ハグして、共感して、立て直す

子どもたちの泣き声は聞こえてくるが、母親たちは梶谷先生のお話に集中する。「保育士さんが細かく気を配って工夫をしてくださるから、この形（託児）で講座が可能になりました。前に立つのは私ですが、チームで運営しているのです」と、講座終了後に梶谷先生はおっしゃっていた。

母親たちが、隣室の保育士さんたちを信頼することで、この場で安心して学びに集中できるように、子どもの情緒が安定しているためには（感情のコントロールが上手になるには）、子どもが安心していられる関係を築くことが大事だ。これは母親でなくても、父親でも祖父母でも、あるいは保育士でも、子どもにとって特定の相手でもいいそうだ。

母親が子どもにとって特定の相手であれば、母親は「避難所」や「安全地帯」になる。それには……今回のお話のおさらいと、表現のためのエクササイズに続いていく。

「子どもが駆け込んだら、抱きしめて、共感してあげて立て直す。落ち着いて、安全地帯から出ていくときは、応援して見守ってあげます。これを繰り返すと、困ったら戻ればいい、愛されていると自信をもてる、そして、人を信じることができるようになります」

したりすることはあまりないでしょうね」とつぶやかれた。

子育てに頑張る母親同士が、おたがいの気持ちをおたがいの立場に立って理解し合える関係を、この場で築けたのかもしれない。日々、子ども優先で生きている母親たちに、こんな自分たちの時間は大切だ。

### プラチナルール

母親たちの有意義な時間は続く。「感情の映し出しと言葉がけ」では、梶谷先生は相手の気持ちを察することの大切さを話された。たとえ相手が赤ちゃんでも、感情をくみとる（共感を示す）。何かで動揺している赤ちゃんをなだめたり、おもちゃを与えたりしてもダメ。例えば「怖かったね」「不安だったね」と声をかけ、共感を示すことで、赤ちゃんは理解してもらえたとホッとします。

そのあとで、「大丈夫だよ」と立て直す。言葉にすることで、赤ちゃん（子ども）は、自分の感情はこういうことなのか、と理解していくのだそうです。このようにして、自分の心と他者の心を理解する力が育つとおっしゃる。

そこから段階を経て、子どもに思いやり（人にやさしくしたいという気持ち）の心が育っていくのだが、こんな話もされた。

ます。「あれはダメ、これはダメ、ほら、言ったでしょ」ではダメ、外に出ていけなくなります。いつでも戻れる場所があるという安心感、見ていてくれるという安心感があるから、困難にも挑戦できるし、自主的に行動できる子どもに育ちます」

現実を目を向けると、学校の教師たちが強く願う子どもの姿だ。

そして、この時間の「ハイライト」が、抱きしめる（ハグ）練習。

「8秒ハグ。自然呼吸が吸って・吐いて4秒間なので2呼吸分です。そのとき、心を伝える言葉がけをします。お母さん同士で練習するときは『会えてよかった』『おたがい頑張ろうね』と。声に出す言葉は自分のこととして返ってきます。だから、それは同時に自分への言葉がけです。このあとお子さんには、ハグして、共感を示して、『かわいいね』『頑張ったね』『愛している』という感情を立て



思いやりの示し方の「ゴールデンルール」は「自分がしてほしいと思うことを、相手にしてあげなさい」。でも、ベストの方法は「相手の立場に立って、相手がしてほしいと思うことを、相手が望む形で相手にしてあげなさい」。これが「プラチナルール」。

母と子の間だけでなく、大人同士の関係の中でもしばしば生じる場面だ。「落ち込んでいる友人を力づけたい」と思ってた態度や発した言葉が、友人には通じず、逆に気まぐくなる……。言葉はきついが「自己中心的」ではなく、自他の区別（人はそれぞれ違う）をつける。相手の気持ちを察する。親密であればあるほど、日常の人間関係の中でも心に留めておきたい。教師からはよく「子どもの心に寄り添う」という言葉を聞くが、その際は「教師目線」ではなく、ぜひプラチナルールに基づく対応を。

思いやりの心を育てるには、家庭内のしつけ（してはいけないことを決めるなど）とともに、「読み聞かせ」が有効で、前回、参加した母親たちは読み聞かせも学んでいる。その際は、いろいろな人物（動物や植物）が出てくる本がいいのだそう。登場人物がどんな気持ちでいるのか、その人は何をしてほしいのかなど、母親の声を通して学び、気持ちを表す言葉も増えていく。

直す言葉をかけてあげてくださいね」「頑張ったね」「愛している」の言葉は、母親自身に返ってくる。

この言葉を梶谷先生がいつおっしゃったのか、あるいはスライドに示されていたのか、明確ではないのだが、取材のノートに大きくメモしていた。

「子どもと自分自身の愛のメッセージ」

部屋には再び、誰かれかまわずハグし合う母親たちの笑い声があふれた。

そして、母親たちは子どもが待ちわびる隣室へと入っていった。母親の姿を見つけ、駆け寄ってくる子どもをギュッと……。そこで繰り広げられた光景を想像していただきたい。難しい想像ではないと思う。

### 情緒が安定しているからこそ

母親（保護者）がわが子に丁寧に関わることで、子どもたちは自分に自信をもち、人を信じ、困難にも果敢に挑戦する人間に成長していくものなのか。

梶谷先生にお話をうかがった。

「子どもとお母さんの再会は感動的でした。お母さんたちは今日のお話の内容を絶対に忘れませんね。」

梶谷 すごく、ギュッとハグしてましたね。—— お母さんたち自身も、スマホによる



コミュニケーションよりも生身のハグのほうが、思いが伝わるという実感があつたのではないでしょうか。

梶谷 それは意識しました。ただ、いきなりハグではハードルが高いので、最初は握手。

—— 親子のコミュニケーションもご専門の範囲なのですか。

梶谷 私は対人をはじめ、グループ、チーム、組織のところまで扱っています。その中でも特にEQ（感情知能）、と呼ばれているものですが、これをいかに伸ばすかに取り組んでいます。このEQは対人コミュニケーションにとっても影響します。しかもEQのベースが今日の「お母さんと子どもの『絆』」、アタッチメントという部分なのです。トレーニングすれば大人になっても伸びるのですが、EQ

のいちばんのベースは乳幼児期の親子関係や、あるいは他の特定の方でも、子どもに心のよりどころがあればいいので、ここを大事にしてあげたいと思ってきました。

—— すると、市長さんからのオファーは絶好のチャンスだったわけですね。

梶谷 そうです。EQプラス親子の絆（アタッチメント）に興味をもっていて、やりたいと思っていたところだったので、こういう形で実現してすごくうれしいです。

—— 大人になっても伸びるとおっしゃいましたが、1、2歳の頃にこのような関わりをしておくのがいいのですか。

梶谷 いちばん効率がいいですね。情緒が安定し、安定しているからこそ集中できるし、自立できるということ、あとの教育につながる

がっていきます。その基礎を乳幼児期につくってあげるといいのです。

—— 今日みたいに愛されているという実感をもって大きくなると、それから先の学校生活や人生でいろんなことがあっても、それは失われぬものなのですか。

（続くのです）と言って、梶谷先生は「ペリー就学前プロジェクト」を例にあげられた。この取り組みの概略は左上の囲みを参照。

梶谷 それは何かというと、今、お話しした情緒的安定性なのです。ここでそれができていると、そのあと努力する、勉強する、社会的規範意識などができてドロップアウトしないのです。非認知能力という言葉方をしているんですけど、自分を信じるとか、人を信頼するとか、共感力、自主性、好奇心、失敗しても立ち直れるとか、そういうものが育つ。そうすると、そのあと何があっても大丈夫なわけです。

—— 「自分はやれる」と思って成長すれば、人生がだいぶ変わるのです。

梶谷 そうなのです。これは英才教育ではない、特別なことではないです。何でもAIに代わろうとしている時代ですが、感情の部分は人間にしかできない。触れてみたら柔らかいとか、温かいとか、五感はとても大事。そういうことを伝えたいのです。

## 『ペリー就学前プロジェクト』

1960年代のアメリカ・ミシガン州で、「質の高い幼児教育プログラムに参加したグループ（A）」と「参加しなかったグループ（B）」を対象に、その後長年にわたり追跡調査を実施しているもの。

実施場所＝ミシガン州イプシランティ市  
学校区ペリー小学校付属幼稚園

対象者層＝低所得層アフリカ系アメリカ人3歳児で、学校教育上の「リスクが高い」と判定された子ども（IQ70～85）

対象者数＝被験者58名・非被験者65名

実施期間＝1962～1967年

教育内容＝3～4歳児に対して、2年間にわたり下記の教育を実施

- ①学校教育（平日午前2.5時間、教師1人に対して幼児5.7人）
- ②教師による家庭訪問（週1回1.5時間）
- ③親を対象とする少人数グループミーティング（毎月）

実施主体＝心理学者ワイカートら研究グループ

追跡調査＝3～11歳（毎年）、14、15、19、27、40、50歳時点（以降継続中）

40歳での主な効果は、「14歳での基本的な到達」A49%・B15%、「高校卒業」A65%・B45%、「40歳で年収2万ドル以上」A60%・B40%、「40歳までに逮捕歴5回以上」A36%・B55%。

①は非認知能力の向上に重点をおいた内容だったため、幼児教育の重要性を示す調査として注目された。