人間関係とコミュニティー

田中 元介

１．親子関係について

読売ジャイアンツのコーチをされている桑田真澄さんご一家は、麻生区にお住まいです。
次男の Matt さんは、タレント・歌手・モデルとして CM・TV・イベント等で活躍中で、ジェンダーレスや個性的なメイクでも注目されています。
お母様の真紀さんは、Matt さんのマネージャーを務めながら、去年４月 初めて本を出版されました。

「あなたはあなたのままでいい　子どもの自己肯定感を育む桑田家の子育て」

発行所：講談社　発行：２０２１年4月

Matt は音楽が好きそうで、小学６年生までで野球をやめる決心をしていました。夫のチームの入団テストの申し込みが近づいた頃、Matt はトイレに閉じこもって「野球やらないなら、僕はこの家を出ていかないといけないんでしょ？」と言って大泣きしました。

私は息子たちの人生の選択に関して、「こうしなさい」と言ったことはありません。息子たちは確かに私から生まれましたが、子どもと親はあくまで別人格。一心同体ではないし、ましてや所有物ではないという思いがありました。だから、「こう生きてほしい」なんて私が考える理想の押し付けは、親のエゴ以外の何物でもない、そういう考えでずっと子どもと接してきました。
親は子どもより人生経験が豊富だし、可愛い我が子にはできるだけつらい思いをさせずに幸せになってほしい。だからついつい、口を出したくなってしまいます。「こうしたほうが効率もいいよ」「それをやっちゃうと失敗するかもしれないし、時間がかかるよ」などと言ってしまいがちです。
私の個人的な見解ですが、親が次に何が起こるかが分かってしまうため、先回りをして口を出してしまいがちというのがあると思うのです。普通だったら、自分の弱点とか直すべきところに気づくまでに、時間をかけて失敗も含めたいろんな経験をして、悩んだりたくさん考えたりします。そうすることでさまざまな“学び”が得られるわけです。けれど、一番近くにいる親がそれを先回りして指摘することで、本来するはずの“経験”がすっぽり抜けてしまうため、考えるチャンスを失ってしまう。そのことこそが、子どもの成長機会を奪ってしまうことになります。

初めてのＴＶ出演後のＭａｔｔへのバッシングは、それはもう すさまじいものでした。
Matt が壊れちゃうのでは？ などと悶々とし、眠れない夜が続きました。苦しくて我慢できなくなり、Matt に自分の不安な気持ちを伝えましたが、返ってきたのは何ともたくましい答えでした。
「このビジュアルで TV に出たら、叩かれるのは当たり前だよ。バッシングだって想定内だよ。大体、僕のインスタグラムに書き込むってことは、わざわざ検索して僕を見にきてるってことじゃん。つまり僕に興味津々ってことでしょう？そんなのほぼ“好き”と一緒。これくらいで凹むなんて、ママこそやっていけなくなっちゃうよ！」と、逆に私が励まされる始末でした。
いつの間にか この子はこんなにも強くしなやかに成長していたんだな と驚きましたし、嬉しかったです。

我が家では、目上の人に対しては敬意をもって接するべきだという考えで 子育てをしてきました。
家族は小さい社会です。そこでのルールが守れなければ、もっと大きな社会でうまくやっていけるわけがない。子どもの意思を尊重することと、礼儀を身につけさせることは、また別の話です。

（付録）Matt さんが語る、母・真紀さんへの想い
“あなたの代わりはいないのよ”“あなたにしかないものがある”“あなたには素晴らしいものがあるの”“あなたはあなたのままでいい”　　母がくれた言葉たちは、僕の宝物。　もっともっとこの世界で輝いて必ず恩返しをします。　ママ、たくさんの愛をありがとう。大好きだよ。　　2021 年春　Matt

（付録）子育て Q&A
現在、子育て中の皆さんから、桑田真紀さんに聞いてみたい子育てに関する質問（10 問）と回答。

２．良い人間関係のキーワード“肯定的自他認知”

世間を騒がす事件や自殺の背景に、自己肯定感（肯定的自己認知・私は OK）の不足が見られます。いじめやハラスメントの背景には、肯定的他者認知（あなたは OK）の不足が見られます。

良い人間関係は、お互いが肯定的自他認知（私は OK、あなたも OK）であることから生まれます。肯定的自他認知は、自分の存在や価値を自分や他人によって認められたと感じることの積み重ねで育ちます。肯定的自他認知が不足すると、生きづらさを感じるようになります。

自分の存在や価値を認められたと感じる働きかけのことをストロークといい、自分の存在や価値を軽視・無視・否定されたと感じることをディスカウントといいます。

ストロークとディスカウント

	ストローク		ディスカウント
	肯定的ストローク	否定的ストローク	ディスカウント
肉体的	髪をといてもらう さすられる 肩を組んでもらう 握手 介護	やさしく叩かれる やさしくつねられる	なぐられる つねられる 蹴飛ばされる 突き飛ばされる 踏みつけられる 押しのけられる 物を投げつけられる
心理的	話を聴いてもらう うなずいてもらう 見つめられる 微笑まれる 挨拶される 声をかけられる 励まされる ほめられる 情報を伝えられる 任せられる 受け入れられる 信頼される 敬われる 一緒に喜ぶ 一緒に遊ぶ	しかられる 注意をされる 忠告される 反対される	嘲笑される けなされる 命令される 禁止される いやみを言われる 皮肉を言われる 仲間はずれにされる 陰口を言われる うわさをされる 目をそらされる 放任 無関心 無視 情報を流してくれない 過保護 過干渉

ストロークかディスカウントかは、出した側の意向に関係なく 受け取る側が決めます。

子どものためを思って注意したり、アドバイスしたり、口出しすることを、子どもがディスカウントと受け止めたら、その働きかけはディスカウントになります。
注意したり、アドバイスしたり、口出しするよりも、子どもの話をよく聴く、子どもを理解しようとする姿勢、信頼することが、肯定的ストロークになりやすく、好ましいです。

親が子どもに〇〇しなさい、〇〇してはダメと干渉したり（過干渉）、子どもが自分でできることに手出し・口出しすること（過保護）は、ディスカウントになり、好ましくありません。

子どもの存在を無視したり、否定することは、強いディスカウントになります。強いディスカウントを受け続けると、自己効力感（自分が役立っているという感覚）やストレスへのレジリエンス（折れない心、たくましく生き抜く力）が育たず、時には破滅的な人生のシナリオを選ぶこともあります。その実例を、通り魔事件などに見ることができます。

３．コミュニティー

岡　檀（まゆみ）さんは、太平洋に臨む人口３千人程の、少子高齢化と過疎化の問題を抱えている、どこにでもあるような田舎町なのに突出して自殺率が低い 徳島県旧海部町に長期間滞在され、それまで手つかずだった自殺希少地域の自殺予防因子の研究を行ない、この本を出版されました。

「生き心地の良い町　この自殺率の低さには理由（わけ）がある」

発行所：講談社　発行：２０１３年7月

自殺予防因子-その１

【いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい】

自分ひとりが他と違った行動をとったとしても、それだけを理由に周囲から特別視される（現代風に言えば、「浮く」）、またはコミュニティから排除されるという心配がない。

小中学校の特別支援学級の設置について、近隣地域の中で海部町のみが異を唱えて、他の生徒たちとの間に多少の違いがあるからといって、その子を押し出して別枠の中に囲い込む行為に賛成できないだけだ。世の中は多様な個性をもつ人たちでできている。ひとつのクラスの中に、いろんな個性があったほうが良いではないか、と言う。多様性を尊重し、異質や異端なものに対する偏見が小さく「いろんな人がいたほうがよい」という考えを、むしろ積極的に推し進めているように見える。

自殺予防因子-その２

【人物本位主義をつらぬく】

職業上の地位や学歴、家柄や財力などにとらわれることなく、その人の問題解決能力や人柄を見て評価する。教育長は、商工会議所に勤務していた４１歳の、教育界での経験は皆無という男性が抜擢された。年長者が年少者に服従を強いるということがない。年少者の意見であっても、妥当と判断されれば即採用される。

自殺予防因子-その３

【どうせ自分なんて、と考えない】

海部町と自殺多発地域であるＡ町で、住民アンケートを行なった。

質問：「自分のような者に政府を動かすような力はない」

回答：「肯定」 海部町２６．３%　Ａ町５１．２%　　「否定」 海部町４１．８%　Ａ町２７．２%

アンケート調査では対象を " 政府 “と限定しているが、実はこの質問では、世の中で起きるさまざまな出来事に対し回答者がどれだけの影響力や行動力を持っていると感じているか、その度合いを測ることをねらいとしている。この感覚を、「自己効力感」と呼ぶ。自己効力感が高いと、どうせ自分なんて、と考えない。

自殺予防因子-その４

【「病」は市に出せ】

「市」というのはマーケット、公開の場を指す。体調がおかしいと思ったらとにかく早目に開示せよ、取り返しのつかない事態にいたる前に周囲に相談せよ、という教えなのである。若い人は、この格言を知らないと言うが「でけんことはでけんと、早う言いなさい。はたに迷惑かかるから。」と、子どものころから親や教師によく言われたという。

海部町と近隣町住民のうつによる受診率を比較した結果、海部町住民の受診率がもっとも高いということが確認された。精神科病院の医師は、海部町から来院する患者の特徴として、軽症の段階で受診する場合が多いことを指摘した。海部町では、「あんた、うつになっとんのと違うん。早よ病院へ行て、薬もらい」というような会話が隣人間で交わされている。当事者を遠巻きにしたり、そっとしておいてあげようという発想はあまりないらしい。

自殺予防因子-その５

【ゆるやかにつながる】

海部町では、住民同士の接触頻度は高い。その一方で、隣人間のつきあいに粘質な印象はない。基本は放任主義であり、必要があれば過不足なく援助するという、どちらかといえば淡白なコミュニケーションの様子が窺える。アンケート調査の結果でも、隣人とのつきあい方は「立ち話程度」と「あいさつ程度」に集中している。