

4 章

母親ノート法の実際

1

母親ノート法を実践する事は

- 子ども主導の原則（Tパターンの原則）
 - 快・不快の原則
 - 直線的コミュニケーション
 - 概念を統合する
- これらを実践できるようになる事

2

一番関係性を作り出したい人との会話を記録します。

- 書くことは自分をチェックする事
- できるだけOK
- Sパターンの会話⇒心の中に相手を取り込まない。自分を守る会話
- p122 子どもが反抗するにはそれなりの理由がある
子どもの感情に巻き込まれない⇒大人な対応
- P120 母親が嫌味を言っている⇒言動不一致・矛盾した言動

3

1・議論しない

- 親は子どもを信じる事
- 親が子どもを信じていればいるほど、子どもは信頼に答えたいし、信頼を裏切りたくはないものです。

4

2・同調性の原理

- 目指せ！のりのいい母親。
- 理想の配偶者⇒のりのいい女の子
- P127参照

ちなみに、理想の男性配偶者⇒どこか一点でも父親を超えたところがあると自覚し、それを誇りに思っている人

5

3・説教しない事

- 「知らない事」を伝えるのは必要だけれど わかっていることをくどくどいうのは逆効果。その人の心を無視している事になる。
(子どもは案外わかっていない。知らない事が多いのでそこは注意)

6

4・命令しない

- 動物の母親は危険を知らせる警告以外命令はしない
- 人は不安や恐怖を感じるとそれだけで、警告を出してしまう
- しょっちゅう、警告や命令を出す親は、親の権威を落としてしまう
- 親の不安が子育ての大敵
- 差し迫った危険でない限りは 命令や警告ではなく、お願いをする
(リクエスト)

7

5・干渉しない（鼻眞の引き倒し）

- 母子一体感 ⇒ 母子分離
自他の分離 自他の区別
自分と世界との区別 自分と他人との共存が可能になる
- 干渉・過干渉は親が
自他分離ができていない・不安な時・子離れできない時に起こる
- 自他の区別は相手の人格の尊重
尊重された人は尊重してくれた人を尊敬する

8

6・策略（操作）を使わない事

- 問題を持つ子どもの周りの大人ほど操作的である
- 操作的に育てられると、自分の中に引きこもるか、人を操作しようとする
(人間関係が作れない・社会適応できない)
- 操作は親の不安を解消しようという気持ちが出发点
(言動不一致で大人を信頼できなくなってしまうex.理想を押し付ける)
- 自分でできる事を放棄して他人に責任や仕事を持ってこようとしている
(親も子ども自立できていない時にこんなことが起きる)

9

7・皮肉 嫌味 愚痴をやめる

- 母親ノート法の実践初期
子どもに対して否定的な感情がたまる⇒つい、嫌味をいう
- カウンセラーや仲間に心のゴミを受け取ってもらう必要がある
相手の話を軽く流して聞く方法で話を聞く
- 家族ではそれはできない。気が置けるが気遣いもある関係性がよい
- 現代はそんな相手がいない人がほとんど
父親が母親の愚痴を聞き、母親が子どもの愚痴を聞く

10

8・代弁しない事

- 代弁 他の人の気持ちに成り代わって発言する事
- 聞かされた方は 相手の真意がはっきりしないわけではなく、代弁している人・代弁させた人両方に反感をもつ
PISI参照

11

9・できる欲求はかなえてやること（1）

- 欲求をかなえてあげるのであればストレートがいい
- (つい、甘やかしになるのでは？と心配になる)
- 日本の親は他人にはNOを言わず子どもにはNOをいう⇒自主性がない
- アメリカの母親は子どもにNOを言わず一緒に考え自主性を伸ばす
- 他人と関係した子どもの欲求処理が一番難しい
- 親の人間関係の持ち方。要求の仕方かなえ方が問われている

12

10・できる欲求はかなえてやること（2）

- 現実的に無理なのであれば できないとはっきり言う
- 見栄を張る必要はない
- お金はあるけれど他の事に使いたい場合
- 家や親の価値観。家風の形成の問題

13

11・TパターンとDパターン

- DパターンのDは ダブルバインドのD
- 本音で相槌やYESが出せていない時に起きる
（仕方がないからやっている、こうすれば、学校に行くだろう。関係が良くなるだろう...という条件付きの会話（甘やかし）
- P159
- はじめはDパターンでも やっているうちにTパターンになってくる

14

5 章

アラカルト

15

躰について

- 権力はそれが見えるところ。有効なところでしか効果を発揮しない。
- Tパターンで接してもらう⇒親を好きになる⇒親の言う事を聞く
- 不安から警戒音を出しすぎるという事をきかなくなる。p168石ころの道の話
- 親を尊敬し愛している子どもは慎重になる
- 親に守られていないと、親に内緒でいろいろとする⇒大げかをする
親がますます慎重になる⇒より激しい行動をする
⇒萎縮して家にこもる

16

待つことと見ていてやることの意味

- 見守る⇒相手が要求した時にそれにこたえられるように見ている事
- 保護⇒子どもが必要として求めるものを与える事
- 過保護・放任⇒どちらも子どもを見ていない。親の勝手な判断で動いている

17

夫婦の一致について

- 優しさは尊敬と対等が含まれている
- 父親への優しさと子どもへの優しさ
- 例えば 父親が子どもを叱っている時 母親はどうすればいいか？
⇒自分でよい方法を見つけてみましょう
- 夫婦の一致とは相手の考えを尊重する事です
⇒NVCにも通じることですね

18

成長と悪について

- 成長とは悪を受け入れる事
- その年齢の悪を受け入れられない子どもがいる
⇒その子の正しさとは自分の信念ではない。植え付けられたもの。
⇒自分がない
⇒自分の成長で悪を受け入れることが成長
- 子どもたちの成長には冒険が必要
— 一度目は冒険。二度目は心の傷が大きい。生きる意味を失っている

19

子どもの嘘

- 嘘をつかなくてもいい状況に変えてあげる事が大切
- その場限りの嘘は社交辞令⇒今度遊びに行きましょう
- 「うそ」「社交辞令」「ユーモア」は親戚関係です
- 大人になる事は親に秘密を持つこと
- 反抗期がない⇒親が自立の領域に踏み込みすぎた⇒成長せずに幼いまま
- 子どもの嘘はあばいてはいけない
- 自分の嘘と同様に子どもの嘘にも寛大であると親密な関係ができる

20

創造的な子どもたち

- 既成の枠にははまらない
- 学校教育は一般的なカリキュラムをその時間でこなしていくもの
⇒この方法で国民の教育を可能にした
- あった学校に出会えなかった子どもたちの子育ては親にしかできない
- 社会の一般的な枠組みは大切なものです。だから非難したり争っては逆にエネルギーを吸い取られて能力を虚しい闘争に使う事になる
- 創造的な仕事をしようと思えば思うほど現実を大切にしないとならない。