

まえがき

今日、子どもを怒りましたか？

一日に何回くらい怒っちゃいますか？

いつもどんな言葉で怒つてますか？

早く、早く！

「なにやつてんの?!」

「いいかげんにしなさい！」

「なんでそんなことするの?!」

「ほら見なさい、言つたとおりでしょ！」

「もう、あんたなんか、あんたなんか……！」

私自身、まさにこんな言葉で子どもを怒りまくっていました。とくに3人の子ども
のうち、真ん中の娘はとびきりのダダっ子！ そのダダに私は何度、頭から湯気を出

してキレていたことか。毎日起こるきょうだいゲンカや、しょっちゅう仕事をじやましてくれる子どもたちに、何度声を張り上げてどなつたことか。

いつも子どもに振り回され、イライラ、ガミガミ、ムカムカ……。煮えくり返るハラワタを力づくで抑え込み、怒りに震える右手を左手で止め、それでも発作的にカツとなつて刃^{やいば}のような言葉を投げつけたり、手が出ちやうことだつてありました！

そして、「また怒つてしまつた……」と自己嫌悪に陥り、おまけに事態はちつとも変わらなくて途方にくれ、クタクタに疲れ果てていました。

子どもを怒りたくて怒っているお母さんなんて、いないと思います。できれば怒りたくない。でも、怒らずにはいられない。今日こそは怒らないお母さんでいよう、明日こそは怒らないお母さんになろう……。毎日そう思うのに、毎日怒っちゃう。そんな葛藤を日々くり返していました。

ところが3年前、私は「コーチング」に出会いました。いろいろな気づきがありました。新しい見方ができるようになりました。そして少しずつですが、子育てが変わつてきました。とうとう、私の人生まで変わっちゃいました。

コーチングでどんなふうに子育てがラクになるのか、そして子どもにコーチングし

てあげることができたらどんなふうに子どもが変わるのか、さらにひとりでも多くのお母さんにセルフコーチングを実践してもらえるようにと、具体的な方法もご紹介しました。

もし、あなたが毎日の子育てでイライラしたり、クヨクヨしたり、怒つてばかりいて悩んでいたら、きっとコーチングは力になります。

きのうより今日、今日より明日……。ちょっとずつ子どもの気持ちが見えてきて、自分の気持ちが見えてきて、一歩ずつ“怒らないママ”に近づけると思います。

もちろん100%怒らないでいることなんてできません。私だって、まだまだイライラしたり、ガミガミ言つたりすることはあります（笑）。でも、以前ほど怒りに振り回されるることはなくなりました。

子どもつて「もう、めちゃくちゃかわいい！」と思う時もあるし、「なんて憎らしい！」と思う時もあります。楽しくて、うれしくて「私つて世界一幸せなお母さん！」と思う時もあるし、「私つて、きっと世界一不幸なお母さん……」と落ち込む時もあります。

でもね、かわいい時も憎たらしい時も、どつちもあつて“わが子”なんですよ。

そして、やさしいお母さんだつたり怖いお母さんだつたり強いおかあさんだつたり情けないお母さんだつたり、いろいろあつて“私”なんですね。

いつたん、そんな現状を受け入れられると、それだけで子育てはずいぶんやさしいものに変わります。

そこから、また始めましょう。もつと子どもを好きになれるように、もつと自分を好きになるように、できることからスタートしてみましょう。

少しでもそのための力になりたいと思つて、この本を書きました。
コーチングを始めて3年。子どものダダも、私のガミガミも含めて、「でも子育て
つて、やっぱり面白い！」。心からそう思えるようになつた私が、ここにいます。
子どもに毎日怒っちゃうお母さん、イライラしちゃうお母さんこそ、私の同志で
す！ コーチングと一緒に“怒らないママ”になれる道を見つけていきましょう！

目次

まえがき

3

第1章 ペコちゃんのダダに、お母さんはもう大変！

13

ダダ爆発！

14

ペコはダダの天才？

16

10分の道がなぜ1時間？

18

わかっているのに、変えられない！

22

毎日がいっぱい！ いっぱい！

24

お母さんのつらさは、わかつてもう見えないつらさ

26

「ダダ」は大物になるしるし？

27

コーチングとの出会い

29

第2章 子育てにコーチングって効くの？

31

- 「コーチング初体験！」 32
- 「ペコのダダをなんとかしたい！」 34
- 「コーチングがくれた「客観的な視点」」 36
- 「子育て「コーチングには「くり返し」が効く！」 36
- 「ひとりじゃないから続けられる！」 40

第3章 なんだか子育てが変わってきたみたい？！

47

- 「ペコが弟を叩かなくなつた！」 48
- 「ふーん、余計なおせっかいはいらないんだ」 52
- 「抱っこだけでもいいみたい」 55
- 「だんだん見えてきた、ダダへの対処法！」 56

第4章 子どもとの関係が変わった！

73

- 「火に油を注いでいたのは誰？」 74
- 「親が介入するほどきょううだいゲンカはひどくなる?!」 74
- 「私つてお兄ちゃんを決めつけていた？」 77
- 「お兄ちゃんはなにに怒っているんだろう」 78
- 「お兄ちゃんって、こんな顔して話すんだ……」 84
- 「はじめて知ったお兄ちゃんの本心」 86
- 「子どもと触れ合うことって大事です」 88

第5章 やつてみよう！ 子育てコーチング

よし、私もコーチにならひー。	94
やつてみよう！ 子育てコーチング [基本編]	96
あなたもやれる、子育てコーチング！	96
コーチングの基本的な流れ	98
ステップ1 まずじっくり観察しよう	100
ステップ2 問題点をはつきりさせよう	100
ステップ3 なにができるかを考えよう	103
ステップ4 とにかく行動してみよう！	108
試してみよう！ 子育てコーチング [決めワザ編]	110
子育てによく効く7つの決めワザ	110
決めワザ1 「承認」 気持ちをしつかり受け止める	112
決めワザ2 「傾聴」 子どもの話をしつかり聞く	118
決めワザ3 「リフレイン」 必殺オウム返し	121
決めワザ4 「私メッセージ」 私を主語にして伝える	121
決めワザ5 「リフレーミング」 色メガネをはずす	125
決めワザ6 「質問」 問いかけて答えを引き出す	128
決めワザ7 「沈黙」 ときには黙って待つことも大事	131
決めワザ番外編 「信じる」 答えは子どもの中にある	136
マネしてみよう！ 子育てコーチング [事例編]	140
子育てコーチング「ケース1」 子どもの「ヤダヤダ！」をどうすむ？	140
子育てコーチング「ケース2」 子どもに片づけして欲しい！	142
子育てコーチング「ケース3」 朝、子どもが自分で起きるようにするには？	146
子育てコーチング「ケース4」 由えん坊の子を自立させるには？	155
子育てコーチング「ケース5」 「翻ふ事をやめたい！」と書いたりしたら？	159
子育てコーチング「ケース6」 子どものやる気を引き出すには？	162

子育て「コーチング」ケース7 いつもさわぐ子どもを静かにしたい!
子育て「コーチング」ケース8 子育てのイライラ、どうしたらいい?

第6章 どんどん子育てが楽しくなる! 177

「ダダの達人」を目指して 178

お母さんがハッピーなら、子どももハッピー! 181

自分の感情を認めてあげよう 183

笑顔のチカラ 185

コーチングの「御利益」とは 189

「完璧な母親」より、「ほぼ良い母親」で十分! 192

子育てはたくさんの人と手分けして 197

あなたの子育てでOK! 201

あとがき 204

171 166

第1章

ペコちゃんのダダに、 お母さんはもう大変!

ペコが弟を叩かなくなつた！

最上輝未子 もがみきみこ コーチという「背後靈」に見守られながら、毎週、コーチングのセッションを続け、なんとかペコのダダや感情の嵐に巻き込まれないようになると客観性を心がけてきた私。

日々あいかわらず、いくつもいくつも問題は発生するのですが、コーチングを使ってひとつひとつの問題に向き合いうちに、どんどん解決方法が見つかって、子どもたちの気持ちが前よりもよく見えるようになつていきました。

たとえば、ペコがボコを叩くこと。

わがままばかりの子が3人もいるのですから、そりやもう、小さなイザコザは日常茶飯事。なかでもペコが幼いボコに対して叩いたり蹴ったりすると、私もつい黙つていられなくなります。

おもちゃの取り合いや、言うことを聞かなかつたから、などの理由で、ちょくちょくペコはボコに手を出します。

お互いにやり合っているなら、少々はいいか、とも思うのだけど、ボコは手を出さず、逃げ回つたり、泣いたり。

それを2度、3度と叩くものだから、私もついつい「やめなさいー」とどなつてしまふんですね。

実力行使で振り上げた手を止めても、かえつてムキになつて叩こうとするペコ。これがまた、けつこう力が強い（泣）。

「なんで、あんたはすぐ叩くの！」

「だつてボコがおもちゃ渡さへんからつ！」

「口で言ひなさい、口で！」

「でもこれボコのおもちゃでしょ」

「だからつて、交換するつて言ひたもん！」

「だからつて、叩かんでいい！ あんたはいつもそうやねんからー！」

そう話しながら、抑えていた手を離すと、再びポコに襲いかかるペコ。
「もおーつ！　いいかげんにしなさいっ！！」

そんなワンパターンを、これまた毎日のようにくり返していました。

そこで最上コーチが提案してくれたのが、「私メッセージ」という伝え方。

あなたは○○だから。

あなたは○○でしょ？

あなたは○○○しなさい！

あなたはどうしていつも○○なのっ？！

こんなふうに全部「あなた」が主語になっているのが「あなたメッセージ」。私がペコに言つた言葉も、主語が抜けていたりするけれど、すべてペコに対しての一方的な指示や批評になっていたんですね。これに対してペコはことごとく「だつて……」と反論しています。これじや、コミュニケーションにならない、伝わらない。いわゆる“売り言葉に買い言葉”で、どんどんエスカレートするばかり。頭ごなしに子どもになにかをさせようとしても、それはかえつて逆効果。一方的に

責める口調、非難する言い方だと、その時点でもう子どもは聞く耳を持たず、耳をふさぐか、臨戦体勢になってしまいます。

それに対して「私メッセージ」は文字どおり「私」が主語。

私はこう思う。

私はこう感じる。

私はあなたにこうして欲しい。

そんなふうに「私」を主語にしてメッセージすると伝わる、らしい。

それ以来、わたしはいつも意識して、とにかく「ペコがポコを叩くと、お母さんは悲しい」「お母さんはやめて欲しい」そうくり返したんです。

そして一週間か二週間ほど経つた頃でしょう。また二人がモメそうになつた時、私が口を開きかけると……

「わかつてゐるつて。ペコが叩いたら、お母さん、悲しいんやろ」

ペコが自分からそう言つて、「しようがないなあ」とでもいうふうに、手を引っ込めたんです。

(ちゃんと通じてる！ わかつてくれた！ 効果あつたやん！)
ちょっと感動しました。

その後、ずっとペコの手や足が出なくなつたというわけではありませんが（残念ながら）、それでも私には、コミュニケーションのコツが少しわかつたような気がしたのです。

ふーん、余計なおせつかいはいらないんだ

きょうだいゲンカといえば、こんなこともあります。

私が洗面所で洗濯物をたたんでいたら、ペコが泣きながらやつてきました。
「お兄ちゃんが叩いたあ！ ペコなにもしてへんのにい……」

これまでなら、いつしょにお兄ちゃんのところに行つて、どういう状況だつたのか、どうして叩いたのか、お互の話を聞いて（でも、結局よくわからないことも多いんだけど）、たいていお兄ちゃんが怒られるパターンでした。

とにかく母親が判断して、解決しなければならないと思い込んでいたんですね。
でも、コーチングを通して「子どもがなにかを訴えかけてきたら、まずその気持ちを受け止めて。言葉をリフレインする（くり返す）と効果的よ」と最高もがみコーチからアドバイスを受けていたので、それを早速実行。

「そつか、お兄ちゃんが叩いたん？ 痛かつたねえ」と抱っこ。

「うん、思いつきり、ここ、バーンつて」とペコ。

「そう、ここ？ バーンつてやられたの？」とヨシヨシ。

そして、