

この本を読む 日本のあなたへ

この本へようこそ！ このシリーズは、あなたたちがいろいろな感情を理解し、困難な気持ちに立ち向かえるように書かれたものです。感情はとても大切なものです。自分の気持ちがわかるようになれば、その知識を使っていろんな問題を解決することができます。世界中の子どもたちみんなが感情を持っています。かんたんに乗りこえられるものもありますが、むずかしいものもあります。でも、困難な感情も大事なのですよ。自分の体験を理解するためには、あらゆる感情が必要ですから。この本は、ご両親や先生のような大人といっしょに読むとよいでしょう。本から学んだことや、あなたがどんなふうに練習したかを、ゆっくり時間をかけて、助けてくれる大人と話しましょう。

いろいろな感情についてわかれば、自分が経験したことをどう考えるかが大事なんだと、わかるようになるでしょう。そして、新しい考え方を学ぶことができます。新しい考え方をすれば、感じ方も変わるかもしれません。新しいものの見方や、新しい行動ができるようになって、問題もきっと少なくなりますよ！ 自分のことがもっとよく思えるようになったり、ゆったりした気持ちになったり、自分を大切にできるようにしたりするための方法を、あなたがたくさん見つけ

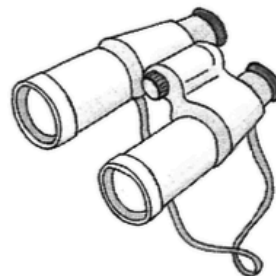
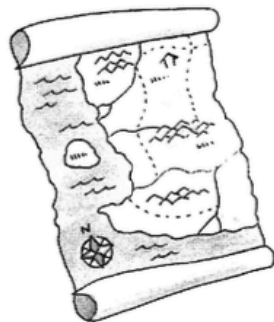
られるよう願^{ねが}っています。つらく困難^{こんなん}な気持ちになることは、だれに
でもあることです。でも、そんな気持ちに気づいて、学んだ知識^{ちしき}と技^{わざ}
を使って問題に向き合えば、きっともっとうまくいくようになります。
すると、遊^{わら}んだり、笑^{わら}ったり、毎日を楽しんだりする時間とエネル
ギーがずっと増^ふえるでしょう！

あなたは、どんな感情^{かんじょう}にも立ち向かうことができるのです。やって
みよう^{おうえん}と決心したあなたを、わたしたちは応援しています！

クレア・A・B・フリーランド^{はかせ}博士
ジャクリーン・B・トナー^{はかせ}博士

もくじ

親と先生のためのまえがき	6
だい 第1章 <small>しょう</small> さあ、探検 ^{たん けん} に出発！	8
だい 第2章 <small>しょう</small> 考え ^{かん じょう} と感情 ^{たん けん} を探検しよう	18
だい 第3章 <small>しょう</small> “もうダメ” なんかじゃないよ	32
だい 第4章 <small>しょう</small> 白か黒かにご用心 ^{よう じん} ！	48
だい 第5章 <small>しょう</small> しまった！ おととと、あれ	60
だい 第6章 <small>しょう</small> 失敗 ^{しっ ばい} を探検 ^{たん けん} しよう	68
だい 第7章 <small>しょう</small> 失敗 ^{しっ ばい} に慣 ^な れよう	78
だい 第8章 <small>しょう</small> 自分のいいところを知ろう！	90
だい 第9章 <small>しょう</small> きみならできる！	96



親と先生のための まえがき

失敗を恐れることはだれにでもよくあることです。私たちが、会議で間違っただけをしゃべるのではないとか、知らない町を旅して迷ったりするのではないかと心配になることがあるでしょう。子どもも同じです。実際、

子どもたちの中には、失敗を恐れるあまり、チャレンジしようとしなかったり、自分の間違いを人のせいにしたりする子どももいます。上手にできないかもしれないと、活動を控えることもあります。また、何度も消したり書き直したりするので、宿題を締め切りまでに提出できないこともあるのです。間違いや失敗を心配するあまり、成功できるように自分で状況を勝手にコントロールしたり、失敗を人のせいにしたり、自分についてネガティブにしか考えられなくなったり、何ごとにも批判的な態度をとるようになっていたりすることがあります。よくない決断をするのではないかと不安で、ものごとが決められないこともあります。このように、失敗を避けようとしていると、子どもも親も疲労困憊してしまいます。

子どもが失敗を理解して受け入れることができれば、人生の不愉快なできごとからもっとかんたんに立ち直ることができるようになるし、こわがらずに新しいことを学ぶための勇気が得られます。子どもが失敗したり、目標を達成できなかったりしたとき、親はどうすればよいのでしょうか？ 失敗したり、間違っ



たり、負けたりすることを快く受け入れられるように、何をすればよいのでしょうか？ また、子どもが失敗をこわがって、不安に打ちのめされている様子に気づいたら、どう対応すればよいのでしょうか？

「だいじょうぶ、だれにでも間違いはあるんだから」「完ぺきな人なんていないよ」と、あなたは数えきれないくらい何度も子どもに言ってきたことでしょうか。それはまさに正しい方向です。さらに私たちは、子どもがよりバランスの取れた人生を送れるように支えることができます。子どもが失敗に耐え、失敗から知識と自信を得るための手助けができるのです。

この本は、子どもが失敗を恐れる原因となる考え方や思い込みについて見ていきます。そして、人生につきものの困難に遭遇したとき、今までの考え方を変えて、冷静に立ち向かえるようになる方法が、この本には書かれています。本書の基盤となっているのは、認知行動療法の概念です。これは、考え、感情、行動にはそれぞれ相互に関係があるという考え方です。つまり、考えが感情に影響を与え、今度はその感情が、感じ方や行動に影響を及ぼすというものです。

間違いを恐れる子どもは何を心配しているのでしょうか？ こうした考えは即座に無意識に起こることが多く、一人ひとり違っているかもしれないので、何が心配なのかを見極

めるのは困難です。でも、子どもが自分の考えを認識する手助けをすれば、どんな考えが自分をじゃましているのかを子どもが気づけるよう支えていくことができるのです。たとえば、子どもが自転車に乗るのを嫌がっているとします。その気持ちの裏には、「どうせ乗れるようになれないよ」「乗れなかったらすごく傷つくだらう」「きっとすごくみともないよ」「すぐに乗れるようにならないなら、きつともうムリだ」というような考えや、何か別の考えが潜んでいるかもしれません。

自転車に乗るのを拒否しているとき、子どもはこのような自己否定の考えに惑わされ、実際に体験して学べるチャンスを否定してしまっているのです。もうひとつ例を出しましょう。答えをひとつも間違っただけだと思っただけで、勉強に膨大な時間を費やしている子どもは、「ひとつでも間違ったら完全に失敗だ」「周囲に期待されているから、全問正解しなくてはならない」「全部わかるように何度もチェックして、長時間勉強しなければ、不正解になる」などと考えているのかもしれません。(皮肉にも)自分自身の成功によって、さらにもっと長い時間勉強しなくてはと信じてしまうのです。大人が強制しても子どもの行動を変えることはできないと、あなたはわかっているでしょう。この本で紹介するのは、一步一步前進するための、ゆっくりだけれど効果のある方法です。

始める前に、まず大人が全体を通して読むことをお勧めします。そして、自分の子どもときの体験を話し、子どもが恐れているような失敗に自分がどう対応してきたか、今の自分ならどうするかなどについて、子どもと話し合しましょう。子どもがワークブックにとりくみ始めたら、子どもが失敗するのを支えたり、困難なことに立ち向かうのを助けましょう。

この本を読んでいくにあたって、次のようなことに注意しましょう。

- 結果よりも子どもの努力の大切さを強調しましょう
- 子どもに失敗をさせましょう。あなたが代わりとなってはいけません
- 自分を受け入れ、失敗を受け入れるお手本を示しましょう
- なぜ失敗してもいいのかを話しましょう
- ユーモアを交えて読んでいきましょう
- ワークと遊びのバランスをとりましょう
- 子どもが何かを成し遂げたら、それは子ども自身の達成であって、親の達成ではありません。子どもの成功や失敗によって、親の評価が変わることはないのです

さあ、子どもと一緒に新しい領域に足を踏み入れましょう。ゆっくり、1章か2章ずつ読みながら、子どもと練習問題にとりくみましょう。本に出てくる例や練習が、実際の生活とどう関係があるかを話し合しましょう。子どもが新しい考え方や行動のしかたを探っていくとき、大人は忍耐強いパートナーとして支えましょう。そして、何よりも子どもと一緒に過ごす時間を大切に、共にすばらしい道を歩いて行こうではありませんか。

子どもはだれでも間違いをおかすものです。しかし、失敗や間違いについて、年じゅう絶え間なく心配している場合は、不安障害、うつ、後ろ向きな思考、フラストレーション(欲求不満)、怒りなどの問題がある可能性があります。こうした感情については、本書のシリーズのほかのタイトルを参考にしてください。また必要なら、かかりつけの小児科医やメンタルヘルスの専門家にも相談しましょう。