子供はみんな アーティスト!

THE ARTIST'S WAY FOR PARENTS - Raising Creative Children-

ジュリア・キャメロン Julia Cameron エマ・ライブリー Emma Lively

沼田壮平=監訳 荒尾日南子/渡邉典代=訳



子供はみんなアーティスト!

THE ARTIST'S WAY FOR PARENTS - Raising Creative Children-

ジュリア・キャメロン Julia Cameron

エマ・ライブリー Emma Lively

沼田壮平=監訳 荒尾日南子/渡邉典代=訳



いう本を出版しました。 20年前、 私は、 The Artist S Way (邦題:ずっとやりたかったことを、 やりなさい。)』 بح

その本の基盤となる、 驚くべ 「私たちは創造力に満ちあふれ きことに4 0 0万 た存在である」 という考え方に、

私の 人々が共鳴し、 ラー クショップに訪れた人たちは、 人以上の 「あなたの本に感化されて作ったのよ」 人々が買い求めてく れました。 本や

頂け そんな素敵な贈りものと一緒に、「ジュリア、 な V か しら?」と多くの親からのリクエストも増えていきました。 子供 の創造力の育て方についての本を書い

D C

絵画などを見せてくれました。

子供たちを育ててい は長い間、 7 この声に応えることはありませんでした。 口 けると考えてい グラム を実行 たからです。 7 けば、 親自身が創造力にあふれ、 なぜなら私が、 The Artist 画期的な方法で、 S Way』

しかしそのうちに、 私の考えはあまりにも単純すぎたことに気がつきました。 子育てを始

The Artist's Way For Parents by Julia Cameron with Emma Lively Original English language edition Copyright © 2013 by Julia Cameron All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

4

たからです。 かけとなりました。 そんな中、 それは、 私の娘のドミニカが母親としての旅を始めたことが、 ドミニカの子育てに役立つ実用的な方法の数々を教えてあげ 私の創造力あふれる両親から受け継いだものでした。 ح 0) 本を書く たい 大きなき と思っ つ

それぞれの才能をすくすくと伸ばしていきました。 0) |面親 は、 私を含む7人の子供を育てていまし た。 私たちは遊び心の ある両親

作活動をしました。 リビングには子供たちの作品を飾る壁が用意され、 私たちは季節ごとにテー マを決めて 創

やイースターエッグもみんなで一緒に作りました。 ハロウィ ンにはお化けと妖精、 クリスマスには雪の結晶、 それ からバレンタイ ド

ていてくれました。 そんな家庭で育った私たち子供の間に、 母は何かに夢中になっている私たちを、時には手伝 父も私たちの作品を見ては驚き、 競争はありませんでした。 喜んでいたのを覚えています い、 いつだってワクワクしながら見守 両親は、 子供たちそれ つ

ぞれが持っている個性や才能を思い切り楽しめるように、 励ましてくれていたのです。

わりに、 作るのは価値のあることだと考えていたのです。私たち子供が夢を語る時、 ていることを、 れたのです。 いかなかった時のために、 両親は、 「好きなことをして生計を立てていくことは必ず出来るから続けなさい」と教えてく 「自分の才能を生かして生計を立てていくのは難しい」と社会では当たり前とされ 私たち子供に伝えることは一度もありませんでした。創造力を使って何かを 他の道も考えておいた方が良い」とは言いませんでした。 決して、「うまく そのか

力を育んでくれていたことに気がつきます。 こうして振 り返ってみると、 両親は、 常識にはとらわれない考え方で、 私たち子供 σ 創 造

て生計を立てています。 大人になった今では、 ートがあったからこそです。 このように創造力を生かした仕事が出来ている それぞれがみんな、 本書の基本となるアイディアもここから生まれました。 作家、 画家、 音楽家など、 自分の才能を Ō 両親の か 的 L

私たち親は、 子供たちの体だけではなく、 心も大切に育んでいかなければいけません。 そ

6

イディアが詰まっ 書は、 子供 たちだけ ています。 ではなく親もサポ 創造力あふれる人生へと導い てくれるア

となっています。 そして、 創造力あふれる子育てをするために、 何度も読み返すことの 出 来る普遍的 な内容

る」ことを思い出させてくれます サイズが組み込まれています。それらは、 0歳から12歳までの子供を持つ親を対象としていて、 「元々、 全ての人に創造力があり、 12章それぞれ に創造力を育む 豊かな存在であ エクサ

ていくことで、 子供の 創造力を育てるのに、 あなたは子供とワクワクするような発見を次々としていくことでしょう。 早すぎたり遅すぎたりすることはありません。 本書を実践

モーニングページ

使います。 本書では、 創造力の 回復や発見の土台となる基本的なツールとして、 モーニングページを

トです。 モーニングペー -ジとは、 毎日の 思い Ġ いらだち、 文句などを思い切りぶちまけるため

見つからないところにしまってください。決して人に見せてはいけません。私の生徒の シュレッダーにかけたり、 V ので、 間違ったやり方は 朝起きたら手書きで3ページ書いてください。それが終わったら手を止め、 ありません。 燃やしたり、 うまく書こうとする必要もありませ 金庫に入れて鍵をかけたりする人もいます。 Ĭ, どんなことでも良 誰にも

毎日を心身ともに健康的に過ごす手助けをしてくれます。 子育てをしていると、さまざまな感情がわいてきます。モーニングページはそれらを整理し、 心の中をすっきりさせ、 楽しい気分を盛り上げてくれます。 日々のネガティブな思いを吸い上

モ ニングページは、 『芸術的』 である必要はありません。 もっと言えば、 芸術的ではな い

モーニングページに速さは禁物です。 ものです。 手書きというのも大切です。もちろん、パソコンで書いた方が速く書けるでしょう。 ただ、紙の上にペンを走らせることで、 本来の自分に立ち返ることが出来ます。 しかし、

「しまった! 時速120キロ 出口を通りすぎてしまった。 以上で、 車を運転しているところをイ あれってガソリンスタンドだったの!? ゞ ジしてみてくださ コンビ

ニにも寄りたかったのに気がつかなかった」 速く進みすぎると、 色々なものを見逃してしまいます。 では、 もっとゆ 5 くり車を運転

ているところをイメージしてください。

に寄って買うべきものを買っておこう。 「ガソリンスタンドが見えてきた。ひとまず給油しておこう。 ああ、 出口が見えてきた」 それ から、 ちょ っとコンビニ

ゆっくり進むことで大事なものに気がつき、 見落とすことがありません。

るナビのようなものなのです。 このように、 モーニングページは、 あなたが人生のどの辺りに いるかを正確に教えてく 'n

「でも、 私は子育てに忙しくて、 充分に睡眠時間もとれないほどなのよ!」

グページを続けることで、 は約束します。 そうあなたは言うかもしれません。 思ってもみなかった時間とエネルギーを見つけられることを、 あなたの気持ちは良く分かります。 しかし、 モーニン

は 私は疲れはて、 当時は映画の 私がモーニングページを思いつい 娘のドミニカと、 自信を失っていました。 脚本家でした。脚本は売れても、肝心の映画は製作されない状況が続いてい ニューメキシコ州の郊外にある日干しレンガの家に住んでいました。 たのはシングルマザ になってまもない い頃です。 て

めで、 私は無意識のうちに自分の気持ちを書きなぐっていました。 らどうしたら良い 山脈をぼんやりと眺 ングページが生まれたのです。 離婚し、 不満を抱えていて、 ひどく孤独を感じていて、 0) かを、 めていました。ふと机の上に目をやると、 ノート 悲しいか、 に尋ねているような気分でした。 あとからあとから愚痴ばかりが出てきました。 毎日のように太陽がのぼる前に起きて、 そこには、 使っていない こんなふうにしてモー 自分がどんなにみじ ノートがあり、 窓からタオス これか

が私の胸に飛びこんできました。 ある日、 私がい つものようにモーニングページに自分の気持ちを書いていると、 そして、「脚本だけじゃなくて、 小説を書いても良いんじゃ ある考え

解決策を教えてくれたのです。 ない?」と語りかけてきたのです。モーニングページは私の創作へのジレンマを見つけ出

なりました。 ではなく、八方ふさがりだと感じていた私に、 それから毎朝、 モーニングペ ージを書き終えたあとに、 さまざまなメッセージを届けてくれるように 小説を書き始めました。 そ れだけ

ニュ ていることも教えてくれました。 ーヨークに戻りました。 説を書き終える頃には、 今住 そのインスピレーションを信じて、 んでいる家が気に入っていないから、 私はドミニカを連れて 引っ越し たい と思 つ

とはありませんでした。 「あの ある日、 0) 内側からはっきりと声 レジーナ。 ドミニカとニュ 私は恐くなって、 ーヨークのグリニッジビレッジを歩い 人に教えていくべきなのかしら?」 が聞こえてきました。 古くからの友人であるレジーナに電話しました。 当時、 私は人に教えたいなどと思ったこ ていると、 「教え始めなさい」

「すぐに折り返すわ」

おめでとう。 レジーナは、 あなたは今日から芸術科学校の先生よ。 少し興奮したように言いました。 それ から15分後、 次の授業は木曜日だから覚えておいて レジ ナから電話があり、

ね」と言われました。

とを生徒たちの毎日の課題にすると、 こうして、 私は人に教え始めることになったのです。そこで、 彼らにも大きな効果をもたらすことを目のあたりに モーニングペ ージを書くこ

くれることも発見し その後、 私 0) ワ たのです。 -クショッ ゔ を通じて、 モ ーニングペ ジが、 忙 い 親の手 助けとなっ 7

モーニングページは私たちの不満や れるのです V) らだちを静か に 間き、 子育てにおける孤独を和らげ

第 1 章 安心を育む

孤立をさける 15

安心の輪を作る

自分のための時間を持つ 25

昔の自分とつながる 30

第2章 好奇心を育む

37

真剣に遊ぶ 37

原材料を用意する 48

じゃまをしない

59

干渉しない 53

第3章 つながりを育む 63

自然とふれ合う

動物とふれ合う 一緒に歩く 73

69

感謝する

第7章 感じる心を育む

139

思いこみを知る 139

本を読む

音楽に親しむ 147

良い観客になる 152

お話を作る 156

第8章 集中力を育む

161

テクノロジーとうまくつき合う 161

健康的な習慣づくり 167

楽しい儀式を作る 睡眠の質を上げる 178 174

第9章 自分らしく生きる力を育む

183

完璧を目指さない

「大丈夫」の境界線

187

間違いから学ぶ

批判という魔物 198

第4章 心地良い環境を育む 83

時間割を作る

全てのものをあるべき場所に片づける 88

自分だけの部屋を作る 93

完璧にこだわらない 96

マナーを大切にする

第5章 自分を表現する力を育む 105

真っ白なキャンバスを与える 105

創造力の魔法

さまざまな活動に参加させる 114

思い出を記録する 119

第6章 発明する力を育む 123

退屈を楽しみに変える 123

楽しさを見つけ出す

お金の価値を教える 131 127

食事の準備をする 135

第10章 自分らしさを育む

205

名声という危険な薬 205

人と比べない

それぞれの個性を尊重する 215

プレッシャーを与えない 219

第 11 章 自立心を育む

レッテルをはがす 225

楽しげな反抗、ほど良い距離感 230

良いバランス 236

巣と翼 241

第 12 章 信じる心を育む 247

「信じられる鏡」を見つける 247

誰かの役に立つ

不思議な力を信じる 259



問題は大人になっても、どうアーティストでいられるかである。 子供はみんなアーティストだ。 パブロ・ピカソ

第十十章安心を育む

生きとした本来の自分を取り戻し、 トレスなどを抱えています。そういったさまざまな状況の中でも、創造力を使うことで生き幸せな家庭は幸せな両親から作られます。しかし、多くの親は、子育てを通して孤独やス 幸せな家庭を作っていくことが出来るのです。

孤立をさける

こと』の両方を意味しています。 親になることは、『今までの生活に新しいものを加えること』、 『慣れ親しんだものを手放す

ではありません。 この大きな変化の中で孤独を感じるのは自然なことであり、 うまく順応出来ていないから

 15
 第1章 安心を育む

 14

16

子供と過ごす膨大な時間を前に圧倒されるかもしれませんが、 とても力強い存在なのです

始めてすぐにたくさんの不満を抱えていることに気がつきました。 サ ン タフ ī で 0) ワ ク シ 日 ップ に足を運んでくれる若い父親は、 モーニングペ ージをや 0

たからね。 ているんだ。 「恥ずかしいことなん この先、 彼らのように、気ままに遊んだり夜ふかしをすることは出来なくなって 僕の人生が楽しくなるなんて想像出来ないな」 んだけど、 自分でも信じられないくらい独身の友達をうらや まし

「友達が恋しいの?」

私は聞いてみました。 彼は大きなため息をついて打ち明けてくれまし

たな」 ことはなかったのに、 「そうなんだ。 僕だけが取り残されてしまった気分だよ。 こんなに彼らが遠く離れていってしまったように感じたこともなか 今までこれほど友達を必要とし つ

絡をしたくても出来ず、 独身の・ 人たちは、 子供を持つ私たちに恐れを抱きます。 時によそよそしい態度になることもあります。 子育てに忙 V 私たちを見て、

思う?」と、 「あなたの新しい生活を、 私は彼に提案してみました。 み んなにも知ってもらい ましょうよ。 どんなふうにす ば 良 い と

んだよ。 「そうだな。 だから今度は僕の家にみんなを招待してみようかな」 昔は日曜日の午後に近所のスポ ッバ ーに集まっ サ ッツ 力 観戦をし た

週間後、 彼から連絡がありました。

息子に心を奪われて、 時々、息子は泣きさけぶこともあったけど、 「うちでパーティーを開い 抱っこさせてほしい、 たよ。妻と交代で息子の 驚い と頼んでくる友達までいたしね」 たことにみ 面倒を見ながら、サッ んな全然気にしていなかっ 力 -観戦を た たよ。 だ。

彼は明るい声で続けます。

い生活に関わってい 「僕は友達を失ってなんかい けば良い ない、 か分からなかっただけなんだ。 ってことに気がついたよ。 僕はただ誘ってあげ み んな、 どうやっ れば良か て僕の新 つ

に深めてい その後、 くことが出来たのです 彼の家での パ ーティ はみ んなにとって大きな楽しみとなり、 今までの 友情を更

親としての孤立には2種類あります。

脚本家だった私は、 一つ目は友達と疎遠になること。 のドミニカが1歳になる前に離婚し、タイプライターだけを持って引っ越しました。 空いた時間に執筆し、 そしてもう一つは本来の自分自身と離れていくことです。 それ以外の時間は全てドミニカのために費やし

ました。

育てに熱心になっていったのです。 として自分だけ楽しむのは良くないことだと思い、やりたいことを後回しにして、 子育てと仕事だけ Ó 日々が続き、 私は途方もない 孤独を感じ始めてい ました。 しか さらに子 じ母 親

ていきました。 私は次第にいらだちと不満をつのらせていき、まるで鎖でつながれているような気分にな

そんな時、古くからの友人であるジュリーがアドバイスをくれたのです。

「ベビーシッターを雇って、 一人で外に出てみなさいよ。 まずは自分を大切にすることよ。

あなたが楽しまないと、子供も楽しくないのよ」

取りました。 私はジュリ の言葉に従い、 ベビーシッターを雇って、 母親になっ てから初めての休暇を

知らなかったドミニカの興味や関心、 てが辛いことではなく楽しみへと変わっていったのです。 すると一人の時間を持つことでゆとりが出来、 個性などにも気がつくことが出来るようになり、 驚くほど気分が良くなりました。 それまで

シンくの親にとって、外に出かけていくことはとても大切です。

います。 家から出なくなると、 おりの中に入れられたような気分になり落ち込みやすくなっ

とでそのように出来ない自分に対する罪悪感も増していってしまうのです。 そして、 との時間をもっと素晴らし い ものにしなくてはい けない、 とさらに頑張るこ

19 第1章 安心を育む 18

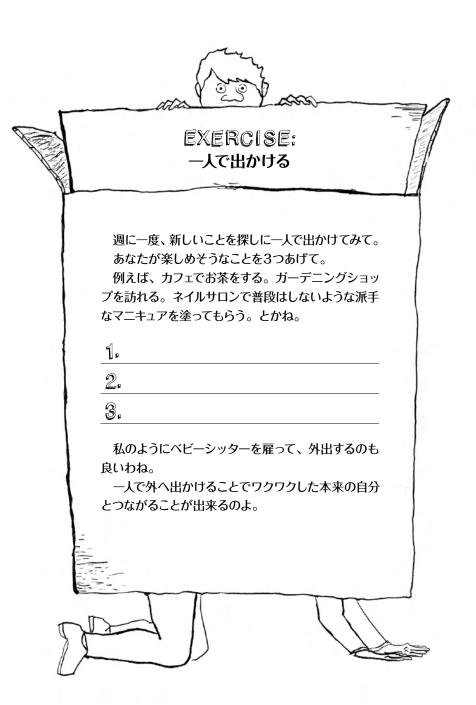
安心の輪を作る

ちによって、 たちに苛立ち、 緒にいられるのに、 私が必要としていたのは そんな中で、 母親になった私は、 私は以前のような明るさを取り戻してい ますます孤独を覚えました。 母親になった私を受け入れ、 なんで孤独を感じるの?」 孤独を感じていました。 正直に悩みを打ち明けられ、 変わらずに接してく そのことを話すたびに、 と言われ、 ったのです 私の悩みを分かってくれない 母親としてだけではなく、 れるジ 「子供とい ユ 1] のような人た つだっ

気がつきました。 人間として自分を見てくれる人たちで構成された、 『安心の輪』を作ることなのだと、 その 0)

専業主婦の てもらいたい 人の時間を失うことでもありました。 サリ と感じていました。 は、 家族 のために いつも働 い てくれ ている夫を思い、 面倒を一人で見ることであり、 週末にはリラッ ク

「私はボーリングチームのメンバーなの」



サリーは言います。

間だったわ。でも、『子供が出来たからもうみんなとは遊べない』って言わなきゃ 「チー ムメ ートは高校時代からの大好きな仲間たちで、 毎週末の活動は私にとって最高の時 いけないわね」

22

「ボーリング場に託児所はないの?」

私はサリーに聞いてみました。

ないもの」 「あるけど、 ボーリングをしたいっていう理由だけで、 娘のシャロンを預けるわけに い か

「1度で良い から、 試してみた方が良いと思うわ。 気分がずっと軽くなるはずよ」

1週間後、サリーは目を輝かせて私のクラスを訪れました。

それに友達は私のことを快く受け入れてくれて、 たのよ」 娘 気のシャ ロンは託児所をとても気に入ったみたいで、 また一緒にボーリングが出来るようにな また行きたいってせがんで V つ

切なことだしね。 分のためだけの時間を作るべきだよ。 サリーがこの興奮を夫にも話すと、 なにより、 君が幸せそうな姿を見るのが、 「週末の数時間は僕がシャ 父親が子育てに参加するのは家族のみんなにとって大 僕にとってはこれ以上ないご褒 \Box ンを見ているから、 君は自

美だよ」と言ってくれました。

うになっていったのです。 趣味や新しい友人を作ることが出来ました。それにより母親としての自分もより楽しめるよ サリーは新しく出来た時間を使って、 仲間とボーリングをするだけではなく、 たくさんの

せん。 それは古くからの 『安心の輪』はさまざまな立場や、状況を受け入れてくれる人たちで作られることが大切です。 友人であったり、 家族であったり、 新しく出会う人たちであるかもしれま

ただ話を聞いてもらうだけでも、 正直に悩みや気持ちを伝えられる人たちとの関係を大事にしてください 計り知れない力がわいてくるのを感じることでしょう。

23 第1章 安心を育む

自分のための時間を持つ

と親になったばかりの人たちは言います 子供を持つと、生活は自分だけのものではなくなります。 そのため、 「時間が全くない

要求に応え続けます。 やりたいことを押しのけて、 「もっと大切なことがあるんだ」と自分に言い聞かせ、

「僕は本を読むのが大好きなんだ」

編集者のトッドは言います。

「子供が生まれる前は、 週に1冊か2冊は読 んでい

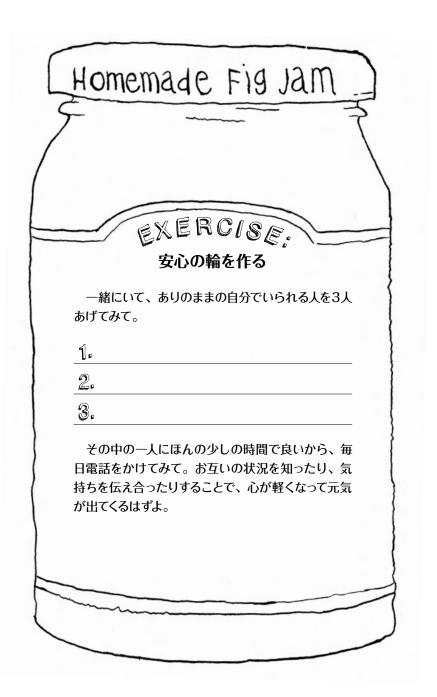
分析することはとても楽しい 自分の中 にある創造力が刺激されるんだ」

二児の父親となったト は本を読む時間がないことを嘆きます。

冊も本を読んでないよ。 机の上に積まれた本を見るたびに、 『もう本を読む

時間はないんだ』と痛感するよ」

やりたいことをする時間はない、 と決めつけてしまうのは賢明ではありません。



0) ように本を読んでみたらどうかしら? 令 どの本を読みたいと思ってる?」

私はトッドに聞いてみました。

「モビーディ ックだよ」

彼はためらいがちに話し始めまし

とはいくらでもあるし、子供たちは僕を必要としているんだ」 「でも、 もう何度も読んだ本をまた読むだなんて時 間の無駄だよ。 やらなければ V け い

「モビーディックのどういうところが気に入っているの?」

私はしつこく尋ねます。

「読むたびに新しい発見があるんだ。 内容が自分の生活に当てはまることもあるしね」

「素晴らしいわ。 毎日15分間、 本を読む時間を見つけるべきよ」

ッドはしぶしぶ、 本を読む時間を見つけることを約束してくれまし

週間後、 電話ごしにトッドの明るい声が聞こえてきました。

毎日どんなに忙しくても、 本を読むための15分間を作ることは出来るんだね」

ッドは続けます。

なっていったんだ。 あんまり集中して読めなかったよ。だけど、そのうちにものの2、3分で本に没頭するように 「食器洗いや仕事の合間にモビーディックを手に取ってみたんだ。 続きを読むのが楽しみで待ちきれなくなっていったよ」 初めは、 罪悪感を感じて

トッドの声はだんだんと弾んでいきます。

息子たちはモビーディックの内容を知りたがったよ。 と思えた瞬間だったよ」 ら、『パパ、 「驚いたのは、僕が本を読んでいても家族の誰も文句を言わなか この本すごく面白い ね』って言ってくれたんだ。 それで息子たちに読み聞かせてあげた 自分のことを素晴らしい父親だ った ことだよ。それどころ

そう言うトッドの声は、 少し震えていました。

が戻ってきます。 15分間だけでも、 自分のための時間を持つことは、 毎日自分のため の時間を持つことで、 子供たちにとっても素敵な贈りものとなります。 私たちの不安は和らぎ、 明るい気分 たとえ

ことを学んでいけるのです。 私たちが幸せを感じながら好きなことに没頭する姿を見て、 子供たちも自分を大切にする

EXERCISE: 自分のための特別な休息 『生活をするのに必要はないけどやりたいこと』を3 つあげてみて。 例えば、自分のためだけに料理をする。クラシッ ク音楽を聴く。編みものをする。とかね。 1. 2. 3. この中から一つ選んで、これから1週間、毎日15分 間だけやってみて。 15分は幸せな気分になるのに充分な時間だと気が つくはずよ。

0時間分の、 を常に抱えてい

ると言われています。

仕事の電話をします。 し始めると、 私たちはあわてて食器を洗 に目を通して、

ルを目指し のようにある、 て私たちは走り続けます の小さな取り組みでバランスを取 『やることリスト 決して終わることがな り戻すことが出来ます。 い 0 に 先の見えないゴ 中でも、

分のやりたいことをやることで逆に生産的になり、

子育てもうまくいくようになるのです。

昔の自分とつながる

30

育てをしながらでも、 私たちは 親 になることで、 本来の自分を取り戻していくことが出来ます。 今までの自分がまるで遠い過去のように感じます。 しか 子

ていて、 「娘のア フ イ これからどうなっていくのかとても恐いの」 メリアを愛しているわ。 ネスインストラクターのステファニー でも私は、 以前のような引き締まった体ではなくなっ は、 最近一人目の子供を生みました。

した。 ていきました。 てきてしまっているの」 「とても疲れやすくなってしまったわ。 ステファニーは、 しかし子供が生まれると、ステファニー 子供を授かると、 そして心身ともに健康な状態で娘のアメリアを生むことが出来ました。 スポーツ科学に基づいた、健康的な体型の作り方を広めることに熱心で 妊娠中でも出来る運動を実践し、 それに睡眠を充分取れない分、 は自分の体の変化を恐れるようになっていきました。 ブログを通して多くの母親に伝え たくさん食べて太っ

子育てによって毎日の運動が 出来ず、 体とともにステファニー 0) 心 の葛藤はふくらんでい

きました。

ていくのです。 何を手放すことが出来ないのか、 私たちは親になることで、 喜びを得ると同時に、 自分自身に正直に尋ねることで本当に大切なものを発見し ある種の自由を失います。 何を手放し、

ちに教えたように、私自身が実践することにしたのよ」 家ではアメリアが昼寝をしている時に、 でもあるから。 「もう一度、 のアメリアが生後6ヶ月になる頃、 運動をすることにしたの。 最近はアメリアを乗せて、ジョギング用ベビー その横でストレッチをしているわ。 ステファニー それは私にとって仕事であり、 はある決断をしました カーを押しながら走ってい 喜びであ クラスの生徒た り、 の源

とたんにふさぎ込んでしまうの 戻すことが出来たわ。私は運動することでリラックスして気分も明るくなるの。そうでないと、 「クラスで教えていたことを私自身が一から学び直して、 ステファニーは運動を再開すると、 ڋ 娘のためにも明るくいたいわ」 たちまち体への不安は消えていきました。 以前の体とともに自分自身も取 n

ステファニーは笑いました。

以前の自分を取り戻すことはもう出来ないとあなたは感じているかもしれません

32

の大きな変化を経験しました。 のクラスの 生徒であ Ď, ブ П ĸ ウェ イの 舞台女優であるノラは、 親になることで生活

「妊娠して、子育てしやすい環境に引っ越したの」

ノラは振り返ります。

だったけど、 子供が生まれると思うと焦りを感じたわ。 しい町での生活は、 もう戻ることは出来ない ワクワクすると同時に不安でもあったの。 んじゃ 舞台女優である自分を誇り ないかっ てね」 仕事から離 に思っ ていたし大好き もうす

家で過ごしていました。 見知らぬ町で子供を生み、 突然おそってくる不安と戦い ながら、 ノラはほとんどの 時 間 を

「ブロ ウェイからこんなに離れたところにいるけど、 女優をやめたい と思ったことは

ラの仕事に対する情熱は決して消えてはいませんでした。

私がノラに、

「舞台女優をやめ

今は、舞台をこなす準備は出来ていないかもしれない と言いました。 る必要はないわ。 それに家族と離れることもね。二つを両立する方法がきっとあるはず けど、 他の方法を見つけましょうよ」

するとノラは、秘密を打ち明けるように教えてくれました。

ないし、 「実は、 女優しかやってこなかったから出来るかどうか分からないわ」 一人芝居の脚本を書いてみようと思ったことがあるの。 でも、 今まで書い たことは

くさんあるのです。 ノラの話を聞いて、 私の経験からすると、 私はとたんにワクワクして、 何かを書きたいのに書いていない人ほど、 「それなら、 書いてみるべきだわ 書くべきことがた と言

「私に書けるかしら?」

直すのはい 「もちろんよ。 うだっ 今あなたがすべきことは一行でも良い て出来るわ。 から、 とにかく書い てみること。 書き

の上にペ ンを走らせて、 あなたが書きたいことを書けば良い 0)

週間後、再び私のクラスを訪れたノラは興奮していました。

脚本を書い ているのよ! 息子が寝ている間だけしか時間はない . の だ、 も う 10 ジ

も出来たのよ」

34

ノラは続けます。

な気分!」 「こんなに書きたいことがあったなんて驚いているわ。 まるで、 新しい自分に出会ったよう

芝居のツアーを成功させました。 それから3年後、 ノラは子育てをしながら、 再びニュー Ė クの舞台に立ち、 つ い に

でくれたのです。 たとえ一日数分間であっても、 自分の夢に向かって費やされた時間は、 彼女に幸せを運ん

より成長した人間になることなのです。 親になることは自分を失うことではありません。 に大きな変化が訪 れ る時、 私たちは自分自身にやさしくし それは今までの自分に新し てあげる必要があ い自分を加え、 ります。

子供が生まれてから、アンはモデルの仕事が出来なくなりました。

「自分を失ったように感じるの。 だって10年間やってきたことが突然なくなってしまったん

だから」

ちに立ち方や歩き方、 いく生徒たちを見て、 それからアンは、 シカゴの郊外にモデルのクラスを開きました。そこで、 アンは大きな喜びを覚えました。 そしてお化粧の仕方などを教えました。外見を意識し、 10代の女の子た 内面も磨 V 7

思うこともあったの。 てきたことはとても価値のあることだったんだって気がついたの」 「本当のところ、 モデルの仕事をしている頃は、 だけど、 生徒たちが熱心に学び自信をつけていく姿を見て、 『こんなものは見せかけの美しさだわ』 私がや つ 5 7

ジェントも始めました。 20年経った今でも、 アンは多くの生徒たちに、『外見と内面の美しさ』を教え、モデル 0 工

があることを、 人は多面的な存在です。 人は考えもしなくなります。 しかし、 親という大きな役割を担うことで、 あなたにその 他 の面

とても大切なことなのです。 やトッドのように夢中になれることとの関わり合いは、 の例のように、 ありのままの自分を受け入れてくれる、『安心の輪』 自分が誰なのかを忘れないためにも、 や、ステファニー

好奇心を育む

真剣に遊ぶ

てください。

!し、そのユニークな視点をほめてあげてください。そ子供たちはいつだって好奇心でウズウズしています。

クな視点をほめてあげてください。

親自身が楽しむことほど素敵なプレゼントは他にないのです。

彼らが夢中になっていることを大切

私は大人たちに真剣に遊ぶことをすすめています。 子供の頃の好奇心を取り戻すことで、

より幸せに、 生産的になれるからです。

が大人になった時、 創造力を思う存分使っていた子供の頃を思い出すのは、 同じように教えてあげることも出来るでしょう。 とても大切なことです。 子供たち

EXERCISE: 目的地を決めずに散歩する 目的地を決めずに歩くことで、ごちゃごちゃしてい た頭の中がすっきりするのよ。親という新しく加わっ た役割や今までの自分を整理して考えられるようにな るわ。 自然にふれ合い、景色や音を味わってみるのもい いわね。家に帰ったあと、何か気がついたことがあ ればノートに書いてみて。あとで見直すことできっと 新しい発見があるはずよ。

ています。

テクノロ

私が子供 の頃、 家にはいつだって心地よい音楽が流れていました

した。 遊び部屋にあるのは、 でした。 我が家にはピアノが2台あり、リビングにあるのは、『ちゃんとした演奏』のためのピアノ。 私たち兄妹は、 『めちゃくちゃな演奏』のためのピアノで、ふざけて遊ぶためのピアノ 『めちゃくちゃな演奏』のためのピアノが特に好きで良く弾いていま

を演奏したり、 らきら星』をお願いするわ」と言うと、喜んで奏でました。 「『清しこの夜』を弾いて頂けるかしら」と言うと、私たちは弾いてみせましたし、「では、 私たちが音楽と戯れるところを、 ピアノの上に並んで座ったりしました。 母はとても楽しそうに見ていました。 私たち兄妹は耳で覚えたメロディ 母が微笑みなが っき

目を輝かせました。 私たちが幸せそうに新しい曲を弾くと、「お父さんにも聴かせてあげるべきだわ!」

大人になって、 私は忘れることはありません。 鍵盤の上で素敵なメロディーを見つけた時のスリルと、 作曲することは私の日課となり、 何十年経った今でも、 これまでに何百もの曲をかくことが出来ま あの頃の好奇心を持ち続けています。 それを見ていた母の興奮した顔を、

子供が思い 切り遊ぶのを許される時、 同時に失敗も許されます。

然なことなのです。 デイビスは言いました。上手く出来るかなど気にせずに遊ぶことは、子供たちにとっては自 「失敗を恐れるな。 本当はそんなものないのだから」とジャズトランペット奏者のマイル

楽しければ良いのです。 真剣に遊ぶということは、 一所懸命に色々なことにチャレンジすることが重要なのです。 楽しさに身を任せること。 ふざけても、 失敗しても、

どんな、 「娘は今3歳で、 『素敵な旅』に出かけているのかわかるのさ」 空想にふけるのが好きなんだ。 娘の部屋の 外から耳をそばだててい

デイビッドは言います。

打たれて、 彼女のこの特別な能力を守っていこうと決めたんだ」

子供の好奇心を守ることほど大切なことはありません。

たちは自分で考える力を自然に身につけていくのです。 誰にもじゃまされることなく、 安心しながら新しいことをして良い んだとわかると、 子供

遊ぶことは年齢に関係なく大切です。 遊ぶことで、 効率的になってい くからです

「遊ぶと効率的に? そんなことあるわけないわ、ジュリア」

私のクラスの生徒は反論します。

のよ 「ご飯を作ったり、 子供をお風呂に入れたり、 寝かしつけ たり、 ただでさえ時間 が 定 り な い

しの時間で良いのです。 十分な時間がないと感じ ていても、 遊びに時 間を割っ くのはとても大切なことです。 ほ h \mathcal{O}

遊びに没頭する時、 あなたは自分でも気がつ V 7 い な かっ た、 内なる好奇心と安心感に 9

なが り、 本当のあなたらしさを発見することが出来るのです。

て息子といられるし、 「弁護士をやめてから、 ジル は以前、 かかりっきりで息子のことを見ていたジルは、 弁護士だったのですが、 その当時は、 貯金もあって働く必要はなかったし、 きっと素敵な母親になれると思っていたのよ」 息子が生まれてからは専業主婦になりました。 しだいにフラストレー ずっと家にいたの。 シ 日 い つだっ が

まっていきました。

点数が良くても十分ではないと感じ、もっと良い点をとれるはずだ、と思うようになりました。 注がれました。 わせているわ」と彼女は答えました。 「子供をちゃ 離婚後、 彼女は自分自身の楽しみさえも削り、 んと遊ばせてる?」と私がジルに尋ねると、 子育ては彼女にとって、もはや仕事同然となっていました。 彼女のエネル 「ええ、 ギーはよりい バイオリンとサッカー 子供のテストの 、っそう、 に

有名なコ ーチのもと、 テニスの練習にも行かせてい るの

これは私が求めていた答えではありませんでした。

ジル の息子は名門のサッカー チー ムに所属していましたが、 サ ツカ ーに対する情熱はな い

目にびくびくしながら演奏していました。 ようでした。

ジル の息子は幸せだっ たのでしょうか? 実のところ、 12 歳 に な つ た 頃、 彼 は 人と上手く

やっていけなくなっていました。 しい効果は起こりませんでした。 そこで、 ジルは精神科の先生を雇ってみたのですが、

「自由に遊ぶ時間を与えてみるのはどうかしら? ほんの少しの間で良いのよ」

私はジルに提案しました。

「どうやっ それに何が変わるって い う Ó ? 私たちは今年2回もフランスに旅行で訪

れているの これ以上どうしろって いとでもいうように反論しました。 いうの?」

ジルはばかばかし

「いいえ、 そんなにお金をかけなくて良いのよ」

私はやさしく言いました。

か新しいことを子供自身が見つける時間よ。 「何もしないでくつろぐのも良い 子供の好きなようにさせる時間を与えてあげる 1時間だけでも良いのよ 何

そう言うとジルは睨み、 私はいたたまれなくなりましたが、 それでも私は続けました。

てはどうかしら? 「あなたたち親子は少しの間でも良いから遊ぶ時間が必要なのよ。 一度だけで良い から、騙されたと思ってやってみてほしい 部屋をそれぞれ分け ってみ

疑うように目を細めました。 ジルはしぶしぶ承諾しました。それから、 私が提案したことを息子にも伝えました。

゙なんでそんなことするのさ? 目的は何なの ? 僕を監視するつもり?」

「監視したりしないわ。 私は自分の部屋でくつろぐから」

ジルは約束しました。

「あり得ない ね。 母さんがくつろぐはずないだろ_

ジルは認めると、「でも出来る限りやってみるわ。 あなたもきっと出来るはずよ。 時間後、

一人がどうなるか見てみましょうよ」と言いました。

「宿題もしなくて良いの?」

「しなくて良いわ。 好きなように過ごせば良い のよ

ジル は自分の部屋に行くと、 何年も読んでい なかったお気に入りの本をひっぱりだしまし

た。

その ジル の息子は部屋に入ると、 自分自身に問いかけました。

44

「やりたいことをなんでもやって良いだって? うそだろ? 本当に良いの

彼は内側から冒険のスリルがあふれ出そうになっているのを感じました。

ぱりだすと、 むろにノートと鉛筆を取り出すと何か書き始めました。 した。両親が離婚する前、6歳の誕生日に買ってもらったものです。 彼はロボットを全部引っ ジルの息子は部屋を見回すと、 両親の仲が良かった頃のことを懐かしみながら遊び始めました。 おもちゃの口 ロボッ トのコレクションがあるの それ に気が からおも 2つきま

した。 ジルはというと、 なんと1時間と15分も経っていたのです。 時計の針があまりにも早く進むことに驚い 彼女は、 時間を忘れるくらい没頭して ていました。 本から目をあ

息を飲み、キッチンへ行くと夕食の準備に取りかかりました。 がつかずに、 ジルはそうっと息子の部屋まで行くと、 眉間にしわをよせてノートに何かを懸命に書いてい 中を覗いてみました。 ました。 彼はジル 彼女はその光景に のことなど全く気

ジルはのちに、 この日起こったことを教えてくれました。

「信じられないわ! 本当にすごいことが起こったの。 夕食の 時、 息子は、 自分が書い

聞きながら私は泣いてしまったの。あの夜、私たちは長いこと本当に色んなことを話したのよ」 さんあって、離婚のことで息子がひどく心を痛めていることに気がついたわ。 ストンに住む男の子のお話を聞かせてくれたの。息子自身のことと重なり合うところがたく ジルと息子は、 ジルは成績や習い事のことではなく、 今ではほとんど毎日のように、『自由な時間』を持つことを日課としていま 子供の個性を大切に見守るようになりました。 それで物語を

「子供は一人でに多くのことを学んでいけるのね」

ジルは恥ずかしそうに言うと、こう続けました。

「私はなんでも答えられないといけないと思っていたけど、 そんな必要ない 0) ね

のびと、 そして真剣に遊ぶのです。 遊ぶことは、 そして真剣に遊ぶという経験が必要なのです。 全て \tilde{O} 人にとって大切です。 年齢は関係ありません。 ただ遊んでいるだけでは不十分です。 わずかな時間で構いません。 自由での 思いきり、

供を見守りましょう。 なアドバイスをしたり、 結果を出すことにプレ ッ シ ヤ -をかけ たりせずに子

必要なのは子供の創造力を惜しみなくほめること。 そして心から励ますことです。



EXERCISE: 子供の頃の遊びを思い出す

もしあなたが、子供の遊び方に口出しをしたくなっているとしたら、あなた自身がもっと遊びたいと思っているのかもしれないわ。

子供の頃に、あなたが大好きだった遊びを3つあげてみて。それをやっている時、 どんな気分になった? 自由や安心感を感じていたかしら?

例えば私の場合、両親の前で自分で作った物語を演じた時、とても爽快な気分になったわ。

それじゃあ、次の空欄を3回埋めてみて。

子供の頃、	していた時、私は
	だと感じた。子供には
	をさせてあげることで、この経験を分かち合う。
子供の頃、	していた時、私は
	だと感じた。子供には
	をさせてあげることで、この経験を分かち合う。
子供の頃、	していた時、私は
	だと感じた。子供には
	をさせてあげることで、この経験を分かち合う。

あるがままにさせてあげることで、子供だけではなく、あなた自身も自由になれるのよ。

そうすれ 子供は人生のあらゆる場面で、 失敗を恐れずにチャ ンジしていけるように

なります その成果は自信 に つ な が 'n 独自 0)考えが持てる大人 と成 長 7 V きま す。 て遊 び

ます。

心を持って軽やかに

歩

h

で

V

で

よう。

い状況に

直面した時、

『遊び』

はとても役立ち

真剣に遊ぶことは全ての人にとって大切なのです。

真剣に遊ぶことで、子供はもちろん親も、

より幸せで実りの多い

人生を送ることが出来ます。

原材料を用意する

48

私が子供の頃、家にはたくさんの遊び道具がありました。

らのものは、そんなにお金をかけなくても簡単に手に入れられます。 私たち兄妹は積み木やレゴ、 粘土、 クレヨン、 アクリル絵の具を使って遊びました。

私たち兄妹はそれぞれが選んだ道具を使って提案されたものを描き上げました。 てみましょうよ」とか、「子猫を描いてみてはどうかしら?」と提案することがありました。 私たち兄妹は、 塗り絵や白い紙に自由に絵を描きました。母は私たちに、 「今日は馬を描 い

飾りつけると、 傑作を見た母が感動しながら、「飾りましょうよ!」とさけびました。 私たちの遊び部屋はフローリングだったので、 父は感心して眺めていました。 片づけるのも簡単でした。 そして、 時々、 それらを壁に 私たちの

特に子供はこの力を発揮します。 ム色の馬を、 創造することは、 自分たちの絵を額縁に入れて飾り立てるのは、とてもワクワクしました。 両親が飾ってくれた時の誇らしげな気持ちは、今でもはっきりと覚えています。 何もないところから何かを作ることです。 誰もが持っている力ですが、 私が描い たクリ

くても、 たちまち素敵な遊び道具に姿を変えることでしょう。 子供は遊び心にあふれていて、 それこそ棒きれと土だけでも遊び始めます。 V つでも自分の目の前にある材料で遊び始めます。 ポ ット、 フライパン、 スプーンなどは 何もな

三児の母のリンダは言います。

そのおもちゃで遊ぶ回数が決まってしまうの。だから一番良い 積み木は最高のおもちゃだと思うわ」 V · 道が つし かな いおもちゃ は選ばな 1 ようにし てい るの。 のは何通りでも遊べるおもちゃ 遊び方が 何通りある か

しま けましょう。 を使って何度でも遊べることを学ばせると、 トや魔法のじゅうたん います。 ワ そういった、 のあ 子供は自分の作品を見てもらうことで励まされます。 に好きなだけおもちゃを買い与えてい る原材料は白い紙です。 にもなり、 すぐに価値のなくなってしまうおもちゃで遊ぶより、 可能性は無限大です。完成した作品には、 枚の白い紙は、絵にもなるし、詩も書けるし、 子供たちの創造力はどんどん広がりを見せます。 たら、 たちまち家がものだらけに 温か 簡単な材料 注目を向 な うて

なのです

供はどんどん成長したがり、 「4歳になる娘のサディに掃除機のホースを渡すと、 は成成 長出来る空間が与えら どんなアイディアでも取り込もうとします。 れると、 その空間を満たすようにどんどん成長します。 時間を忘れるほど夢中になるんだ 子

造力その 作家のロナルドは言います。 ースだけで色んな遊びを思いつく娘には本当に驚かされるよ。 をちぎっ ものなんだなって思うよ」 て渡してやると娘も物語を書き始めるんだ。 そんな時、 僕が 子供っ 小説を書い ていうの ている時、

材料を手渡すことは、 原材料は、 追求して世界をどんどん広げたいと思うのは、 その子ならではの個性を最も輝かせることが出来るもののことです。 成長を励まし、 可能性を広げます。 人間の本質的な欲求です。 子供に与えることの それ 出 を手伝う 来る最高 原 0)

サの6歳の誕生日パ ーティ -には、 たくさんの子供たちが出席しました。 マ サ

その サはこれらを使ってブレスレットの作り方をみんなに見せてあげました。そして、 返し用の花を買うかわりに、茶色い紙袋をみんなに手渡しました。テーブルについたみん ブレスレットを作っている間、 中身を見てみると、小さな糸巻き機と毛糸しか入っていないことに気がつきました。 困っている子がいたら手伝ってあげました。 なは、 マ

いま ーティー じた。 が終わる頃には、 それぞれ自分で作ったブレスレットを誇らしげに見せ合っ 7

何年経ってもみ んな、 ーテ 1 での魔法のような時間を覚えてい

「たくさんのブレスレットを作ったのよ」と、エイミーは言います。

ぞってね。 「何かを作 より 妹には作り方まで教えてやったのよ」 素敵だったわ。 り出す時 の気持ちってまさに魔法みたいよね。 家に帰るとみんなにブレスレットを自慢したの。 今までに行 ったどの 私が作ったん 誕 生 \exists パ だ

第2章 好奇心を育む

干渉しない

かせます。 てきっとくたびれてしまいます。 た種が芽を出すまで、 しをしていたら、 同じことが子育てにも言えます。 子育ては庭の手入れによく似ています。 すると、 子供たちはうんざりしてしまいます。 あなたは別の種をまき、 ひたすらじっと見ていたら、あなたはくたびれてしまうでしょう。種だっ つでもゲ まず種をまき、 再び水やりに取りかかります。 ムやおもちゃを買い与え、 あなたの提案を受け入れるかどう 水やりを 遊び方にすら口 もし最初に植え て草木が花を咲

「息子が生まれ てから俺は親父みたいな奴になっちまってたんだ」

エンジニア

のジ

エ

イクは言

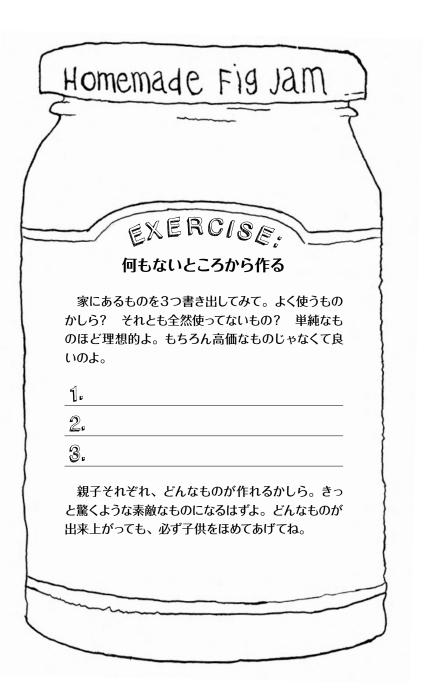
いまし

自分の世界にひたらせてあげましょう。

かはあくまでも子供たちが決めることなのです。何かを提案したら、そっとその場を立ち去り、

遊び方に間違いなどないのですから。

親になってみたら、 「俺の親父は横柄な人間で、 親父そっくりになっちまっ 絶対に親父みた い ていたよ。 にはならないと誓っていたよ。でも自分が父 息子がパ ズルで遊んでいる時、



遊ぼうとすると、 息子はジェイクを毛嫌いするようになって つも不機嫌で、 かんしゃくを起こすようになりました。 僕に指図する人』と思うようになりました。 V きました。 6歳になると、 3歳になっ た頃、 ジェイクのことを、 にパ ズル で

18歳の頃には親父とは事実上、 いたのに」 「俺には、 今までの自分を振り返る時間が必要だった。ずっと親父のことを嫌ってい 縁を切っていたよ。 ああ、 俺はもっとうまくやれると思って

「ジェイク、 あなたのお父さんには何をしてほ じか ったの?」

私は尋ねました。

来ないんだって思うようになったよ」 てもらいたかった。 りのままの自分を受け入れてほしかったんだ。そのままで十分素晴らしい 親父が俺のかわりになんでもかんでもやってしまうと、 一人では何も出 つ

りのままの自分を認められていると子供は感じるはずよ」 「じゃあ、 子供のやっていることを手伝おうとせずに見守っ てみてあげて。 そうすれ

ジェイクはしぶしぶ、やってみるよ、 とうなずきました。

週間後、 ジェイクから連絡がありました。

息子の怒りが爆発したんだ。 やらせてくれない。 を間違えていたんだ。俺がやり直してプラモデルを完成させてみせると、息子は目に涙をため、 気持ちをなだめるの 顔をまっ赤にして怒ったんだ。『僕のものはいつもお父さんに奪われるんだ! の声が、『息子が困っているぞ、 なんて意地悪なんだ!』って」 は一苦労さ。 息子は飛行機のプラモデルを作っていたんだけど、 初めは、 手伝ってやらなくちゃ』 何度も手伝ってしまっていたよ。 って急き立ててくるんだ。 組み立て方 人では何も

ジェイクは続けます。

息子の気持ちなんて何も考えていなかった。 なくちゃ、 な息子を見るのは初めてだったし、 いということにも気がついたんだ。 って思っていたよ。 本当はただほめてあげさえすれば良かったんだな。 驚いてあとずさりしたよ。 それに加えて、息子のやることを全てコントロー 俺は息子になんでもしてあげて でも、 息子の言っ い それ

とでしょう。 ジェイクにとって、 しかし、 『子供の支配権』を手放すことは、 私の目には、 ジェイクが信じられないくらい前進しているように映 まるで人格を失ったように感じたこ ずつ息子との距離が縮まってきているよ」

私のこともちゃんと見てくれていたのよね_ 「よくキッチンの床に座って、おもちゃに夢中になっていたの。母は夕食の準備をしてい リンダがまだ小さかった頃、キッチンの棚にはおもちゃがいつも置いてありました。 子供が小さくて目の離せない年齢でも、 遊ぶ場所を作ってあげることは出 一来ます

お互いじゃ リンダは自分が母親の立場になると、 まをせずに一緒にいることが出来るのよ。 同じようにキッチンの棚におもちゃを置きました。 安心だし、 効率的よね

そこで、 親は子供にとって 確実に安心出来るのです 一人の 人間であると同時 に、 つ 0) 場所のようなものです。 子供たちは

子供に湧いてくるアイディアを親が信頼していることを、 子供は常に親の存在に気づいています。親の注目が子供 に向 感じ取っているのです。 (V ってい る時も、気づい V

んで行くことが出来ます。 身を信頼すると、さらに新しいアイディアや満足感、 子供は親からの信頼を感じることで、 自分自身を信頼することを学んでいきます。 達成感をもたらす創造の世界へ突き進 分自

れてきた子供は、 自由に遊ぶことを許されて育った子供は、 自分の考えに疑いを持つ大人になっ 発想力豊かな大人に育ちます。 ていきます 遊ぶことを阻 ま

がら、 避けるためにも、 大人になってから、 子供の成長を見守ってあげることなのです。 私たち親に出来ることは、 自分に対する自信を取り戻すことはとても険しい 『そばにいるけれど、 近すぎない』 道のりです。 距離を保ちな れ を

第2章 好奇心を育む

じゃまをしない

ゲーテはこう言いました。

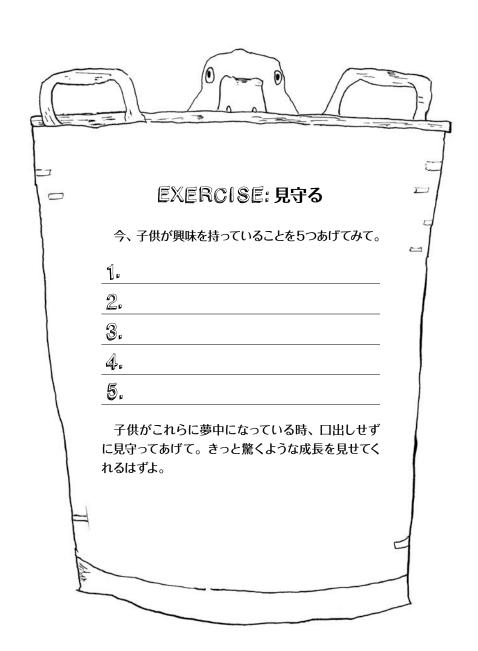
つもない力を秘めているのだから」 「あなたが出来ると信じることは何でもやってみなさい。

私たちは本来、 創造力にあふれているはずなのですが、 大人になるにつれ、

心が目を覚まします。 を見失ってしまいがちです。 子供たちが、 『ごっこ遊び』 と語りかけてくるのです。 すると、火花のようなひらめきが、私たちを不思議の世界へと誘い、「心 を楽しんでいるのを見てい 、ると、 私たちの中 に眠 5 てい

たちはいつだって、 自然体の自分を取り戻すと、 この小さな声を聞いているのです。 私たちはこの小さな声を聞き逃すことがなくなります。 の声に耳を澄ませて」

たり、 『ごっこ遊び』をしている時、子供たちは創造力の源流につながっています。 想像上の友達とおしゃべりをしたりすることもありますが、 この、 『見えない存在』 何かになりきっ



訪問を快く受け入れ、そっとしておいてあげてください。

パットの息子のアーサーは、6才になるとおとぎ話に夢中になりました。

たのし 回していたの。 「食器を洗いながら窓の外を眺めると、 不思議に思ったけれど、 とても楽しそうだったから、 裏庭でアーサーがおもちゃ の観覧車を逆さまに 邪魔をしないようにし して

教えてくれたそうです。 次の日もこの遊びに熱中したアーサー に、 パ ットはたまらなくなって尋ねてみると、

「僕は小人なんだ。今は糸車で金を紡いでいるところさ!」

た時には、 やがてア 長編ミュージカルを8つも書き終えていました。 は、 おとぎ話を元にしたミュージ カルを書くようになりました。 25歳にな つ

「おもちゃの観覧車で金を紡ぐことで、 頭の中のイメージをつなげてい たんだろうね

バーサーの仕事仲間は言います。

イディアに、 サーは仕事を心から愛し、 おとぎ話のエッセンスが散りばめられているよ。 とても情熱的なんだ。 知識も理解力も驚異的で、 彼ほど、 次々にひらめく人を、 言葉やア

僕は他に知らないよ」

ます。 時として何かをしてあげるより何もしないことの方が、 大きな効果を発揮することがあ ŋ

にふたをしたり限界を決めつけたりせずに、 パットは、 ただただア つ サ \dot{o} 熱心な観客であり続けました。 愛情を持って思う存分発揮させてあげたのです。 そして、 ア サ \dot{o} 創造力

出来るのです。 を尊重する気持ちを育んだり、 ることでしょう。 っこ遊びはとても価値 ごっこ遊びを通して、 $\overline{\mathcal{O}}$ あるものです。 どんな自分になってみた 子供たちは外の世界にも自信を持って踏み出していけ さまざまなものに V か、 実際に体験 なりきってみることで、 したりすることが 違 い

61 第2章 好奇心を育む 60

自然とふれ合う

ます。そして、つながりに気自然を通して子供たちは、

つながりに気がつけば気がつ子供たちは、植物や動物と、

くほど、感謝の気持ちで満たされ豊かな人または大切な人たちとのつながりを育んで

歩んでい

けるのです。

スとなり、 りをよく見渡せば、 田舎暮らしならば、 子供たちは底知れない可能性を存分に描くことでしょう。 どこにでも自然とふれ合う機会を見つけることが出来ます 豊かな森は魔法に満ちた物語を語り V 草原は真っ白なキャ

し都会に住んでいるのならば、

公園や近所の花屋さんを訪れるだけでも、

EXERCISE: 人形を作る 女の子も男の子も、人形作りにわくわくするはずよ。人形はきっ と、ごっこ遊びの最適な仲間になってくれるわ。 子供に好きな材料を選ばせて、自分でデザインした人形を作らせ てあげて。どんな形になっても、ただ見守っていてあげてね。 紙や靴下、棒切れや積み木を使ってみるのも良いわね。 出来上がったら、その人形についてこんなふうに尋ねてみて。 名前は? どこに住んでるの? 何歳? 生い立ちを聞きだしてあげることで、子供はより人形を大切にす るようになるわ。 もし自分自身と似たような性質を与えたとしたら、子供はもっと 自分のことを知りたがっているのよ。もし人形に自分にはない性質 を与えたとしたら、自分がどうなっていきたいか考え始めているのよ。 親としての仕事は、ただ興味を持って見守ること。このエクササ イズはあなたにとって素晴らしい体験になることを約束するわ!

自然の力を感

64

生命の神秘に気がつくことで、 私たちは創造力の源へとつながっ てい くの

を摘み トを着ていました。 コ に行きました。 はウィス とても暑い中、 コンシンの郊外で育ち、 姉妹は木のとげで肌を傷つけないように、 夏になると、 妹と一 緒に近所 0) ブラックベ 冬用のコー IJ

家に帰る頃には、 を見ると、 二人とも興奮しました。 服や手が紫色の果汁でしみだらけになりましたが、 収穫したブラッ

「甘くておいしいブラックベリーを探すのは、 まるで宝探しのようだったわ

コートニーは言います。

ブラックベリ 「家に帰ると、 人になったコートニーはパティシエになりました。 てパーティーを開くと、 ーを摘むことで、豊かな自然の恵みに気がつくことが出来たの」 お母さんとブラックベリーのマフィンを焼くのよ。 とても喜んでくれたわ。今思えば、 彼女は、 ブラックベリ みんな貧しかったけれど、 それで、 近所の人たちを 0) Ź ウ ィ

のレシピをずっと大切にし、 今では彼女の代表作となっています。

「私にとって思い出深いものだから」

彼女は言います。

にとって憩い て隠し味に、 「お客さんは、『愛を感じる料理』と言ってくれるわ。 りの良い食感とブラックベリー 姉妹の絆、 の場となっています。 母との 思い 岜 のほど良い甘さが、 自然の恵みへの感謝を混ぜているんだから」 それは嬉しい 安らぎをもたらし、 まさにそうなの 彼女の店は だっ

議な力が宿っているのです。 コートニーの焼き菓子には、 食べた人に子供 の頃の忘れてい た記憶を思い起こさせる不思

力を合わせて庭仕事をすることは、 近所でも有名でした。 は庭仕事にとても熱心です。 家族にとって大きな意味をもたらします。 色とりどりの花が咲き乱れる彼女の庭はとても美し

「パンジーが一番のお気に入りなの」

メアリーは教えてくれました。

66

パータオルで平たくして、 その上から重たい辞書を乗せます。

上にそれらをきれいに並べ、 数時間後、 重しをどけると美しい押し花が出来上がります。 透明なテープで貼りつけます。 それから、 孫と一 緒に 厚

「しおりの出来上が りよ」

パンジーを見るたびにメアリーの庭を懐かしみました。 おりを誇らしげに見せ合い、その後もずっと大切に使いました。孫たちは大人になってからも、 メアリー は両端にリボンを結わえながら、 孫たちに微笑みます。 みんな、 自分で作っ

包んだ贈りものとなったのです。 こうして孫たちにとって、 『おばあちゃんのしおり』は、 美しいパンジーと大事な思い を

に驚かされることでしょう。 とりどりの 自然は V 花や蝶、 つでもそばにいて、 木の葉が落ちる音。 私たちが気づくのを待っています。 少し目を向ければ、 ありあまるほどの自然 様々な雪の 結晶 0) の豊かさ 色

アは子供の頃、 家の裏にある森を探検するのが大好きでした。

が僕の遊び場だったよ」 「周り には何もなかったし、 どこへ 出 かけ á 0 にも、 車が必要だっ た んだ。 だから、

彼は愛おしむように思い出 します。

に語 もちろんなかったけど、 りかけてくるようだったよ。 僕の想像力をかき立てたんだ。 とても豊かだと感じていたよ」 プー ルやサッカー ーつー つの 場、 木に物語が宿っ ましてやショ 7 ツ V て、 ピングモー そのどれ ル もが僕 なん 7

映画監督として活躍しています。 都会の喧噪に邪魔されることなく、 ノアの創造力はのびのびと育ち、 現在は *ا* (IJ ゥ ゔ

「大人になった今でも、 あの森に行くことがあるんだけど、まだまだ新しい発見があるんだ」

しれません。 自然とふれ合うの に、 子供を公園 へ連れて行くだけでは充分ではないと感じてしまう

かも しかし、 つながっていきます。 しれません 子供たちは草花をよく観察したり、 その中で、 子供たちは素敵な物語を作り、 鳥の巣を見つけたりするだけでも、 私たちに聞かせてくれる 自然と深

第3章 つながりを育む

動物とふれ合う

を置けば、 動物とふれ合う方法はたくさんあります。 子供たちは野鳥から目が離せなくなることでしょう 農園や動物園 へ行 0)

に名前をつけていきました。 ると大きな声で鳴きながら近づ IJ たちは、 歳の息子、 工 リ ッ クとエヴ エヴ テ ア い てきます。 を連れ がお て公園 エヴァンはそんなアヒル 0) ンをく 池の ア る ル 0) 0) を知っ 餌や りを日課に 7 が大好きで、 ので、 それぞれ 二人が来

「あれはサ ムだね。 あ、 あっちにレオが ほら、 こっちにおいで!

エヴァ は指差しながらさけびます。

「名前を呼ぶと本当に近づいてくるよ。

だろ?」

エリックは言い 、ます。

動物と言葉をこえた関係を築けた時、 そんなことあるはずな 人間も動物 0) 員であることを思い なんて誰も言い 出 より な い



EXERCISE: 庭仕事をする

子供と自然にふれ合える場所を3つあげて、そこで一緒に何が出来るか書いて
みて。大切なのは子供に自然の匂いや色を楽しませてあげることよ。
例えば、私は子供と一緒に図書館で、花の図鑑を見る。というふうにね。

私は子供と一緒に	で、 。
私は子供と一緒に	
私は子供と一緒に	
次に、家の中で出来る 例えば、私は子供と- といった感じよ。	 てみて。 鉢を置いて、ハーブの種を植える。
私は子供と一緒に	
私は子供と一緒に	0
私は子供と一緒に	.0

家の中に植物があることで、穏やかで豊かな生活を送っていけるわ。

で動物を育てることで、

子供たちは世話をしてもらう立場から世話をする立場 へと成長

70

わることで、 金魚やハムスタ ていきます。 会話も増え、 ーなど小さな生きもの 子供たちは自分の意見をはっきりと持つようになります。 を育てるの も良い でしょう。 家族に新 加

「どうしても犬がほしい、 って子供たちにせがまれたの」

ペギーは言います。

気になっていたわ」 それでも、 ブリーダー 「私自身、犬を飼ったことがなくて世話の仕方もわ 子供たちは から子犬をもらってくることを子供たちに約束したの。 諦め なかったわ。 根負けした私は、 からない もし し、最初のうちは反対してい 1年間、 そうしたら、 良い 成績を取れたら すごくやる

子供たちに約束させました。 ペギーは良い成績のご褒美だけではなく、 犬種やしつけ方をペギ <u>خ</u> — 緒に学ぶことも、

次の夏になると、 子供たちは誇らしげに成績表を見せ、 犬につい てもだいぶ詳しくなって

いました。

みたいという気持ちも大きくなっていったわ」 本で学んだり、 「私たちは新しい家族を招き入れる準備に取り組んだの。 友達の犬の世話を手伝ったりね。 犬のことを知れば知るほど、 犬の しつけのクラスに通ったり、 早く一緒に住

ことではありませんでした。 子供 こうして、 たちにとって、 ココアと名づけられた子犬は、 1年間良い成績を取りながら、 家族に温かく迎えら 犬についても勉強することは並大抵 ħ 順調に育ちました。

コアはそれに見合うだけの喜びを与えてくれたのですから。 しかし、ペ なぜなら、 ギーが犬を飼うため 子供たちは本当にほしいもののために努力出来ることを証明し、 だ、 前もって子供たちに多くのことを求め たの 賢明な コ

第3章 つながりを育む

一緒に歩く

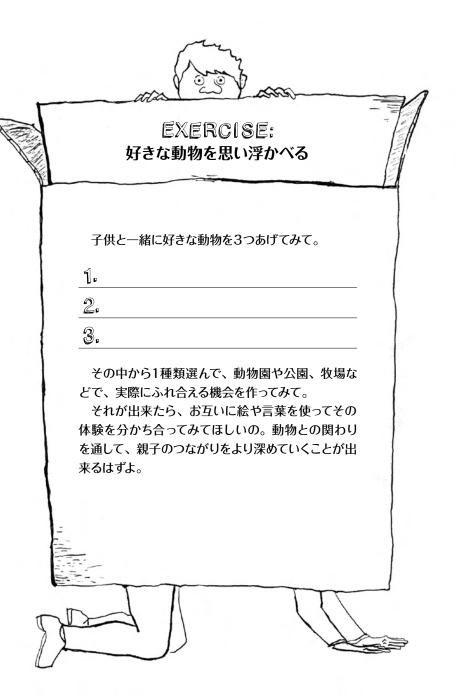
が出来ます。 それは親子にも言えることで、 歩きながらだと、 という話を私はしょっちゅう耳にします。 会話が弾むという経験をしたことはありません 子供と一緒に歩く時、 より深い つながりを築い か? 人間関係が改善さ てい

つい最近、11歳の娘が私に対してものすごく怒ったのよ」

ローラは言います。

ラスの子は全員観てい ると聞いて 「娘はある映画を観たがっ て娘は怒った いたから、 娘にはまだ早すぎると思っ に私だけが観られな 7 い た 映画は暗 ね。 私は許可 みんなから、 しなかっ 内容だ たの。 内容を聞くことにする 暴力的 そうしたら、 な場面もあ ゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚

したの。 私たちは学校までいつも一緒に歩いて行くことにしていたから、 娘は私を無視して先を歩き、 時々、 振り返っては私の方をにらんだわ。 この日もしかたなくそう



学校に近づくにつれて、 \Box ーラと娘の距離は少しずつ縮まってい きました

きていました。 ローラがお弁当を渡して、 「良い日を過ごしてね」という頃には、 少しわだかまりが けて

その日の夕食の ・ラに教えてくれました。 時、 娘は、 「実は映画を観ていない のは私だけじゃない <u>。</u> と本当のことを

二人は 一緒に歩くことで、 関係性を早く回復することが出来たのです。

「僕の兄は酒びたりの生活なんだ」

デイビッド は教えてくれました。

ても手に負える状態ではなかったんだ。 「なんとか助けになろうと色々してきたんだけど、 兄には10歳になる息子のジョシュがいるんだけど、 兄の気分は上が ったり下がったりで、

ポップコーンを食べるんだよ。 えてあげられる存在になると決めたんだ。 あまり話そうとしない このままほうっておけなかったんだ。 のそばにいてあげるんだ」 Ų 突然かんしゃくを起こすこともあるよ。 そんな時、 時々、ジョシュを野球観戦や映画館に誘って、 無理に会話をしようとしたりせずに、ただジョシュ もちろん、 大変なことだとはわかっているけど、 それで僕はジョシュを支

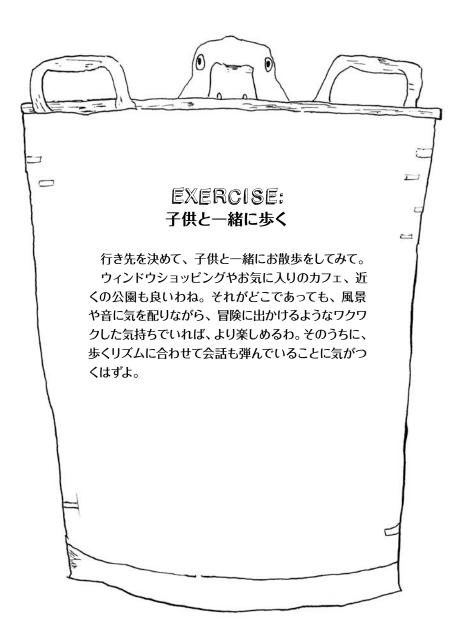
ました。 デイビッドの話を聞い それから数日後、 て、 デイビッドの興奮した声が受話器から聞こえました。 私も心苦しく感じ、 何か 出来ることがあれば手伝う

「ジョシュをハイキングに連れて行ったんだ。 い流せれば良いなと思ってね」 ジョシュが抱え込んでいる色々な気持ちを、

デイビッド は続けます。

んで さに僕が待ち望んでいた瞬間だったんだ。 陰で休んでいるとそれまで全く話そうとしなかったジョシュが、 「色んな木や鳥を見つけては、 いることをジョシュに伝えたんだ。 れたことなんて一度もなかった』とぽつりと言ったんだ。 それについ それからは本当に二人でよく話したよ。 僕は兄、 て教えてあげながらたくさん歩いたよ。 つまりジョシュの父親もこの状況を悲し 『お父さんがハイキングに連 本当に驚いたけど、 山頂に着く

75



まります。 頃に らしい ました。ジョシュは以前のような笑顔を取り戻し、 かと一緒に歩く時、 れからというもの、 ひと時に辿り着けるなら、 僕の話に笑ってくれるようになって、感動で胸がいっぱいになったな。こんな素晴 その力はいつも私たちを待っていて、 デイビッドとジョシュは毎週末、 背中を押してくれる不思議な力が働いて、 僕は何時間だってジョシュと歩くことが出来ると感じたよ」 安らぎの時間へと手招きしてくれているの 少しずつ父親との距離も縮め始めています。 ハイキングへ出かけるようになり お互い の距離が一段と縮

78

見過ごしてしまいがちです。 私たちは、 嫌 な出来事は細かいところまでよく覚えているのに、 たくさんの良い出来事は

初めのうちは、 の間にか感謝のリストはいっぱいになり、 しかし、感謝のリストを作ることによって、私たちはより幸せに人生を歩むことが出来ます。 日々の生活で感謝していることを数えるのは、あまりなじみのないことでしょう。 感謝していることが少ししか思い浮かばないかもしれません。 驚くことになるでしょう。 5

しょっちゅうストレスを感じるのよ

6人の子供を持つ、 オペラ歌手のバブスは言います。

も道を尋ねていた時に、あまりにも話すのが遅いから、『自分で探すから、もう良い て言ってしまったのよね。どうしてこんなにせっかちになってしまったのかしら」 「スー そう言うと、 冷门 のレジ係に、『もっと早くしてよ!』と何度怒鳴ったかわからないわ。 バブスは嫌な思い出を振り払うかのように大声で笑いました。 私は、 つい わよ!』 この つ

リスト作りをバブスにすすめました。

「あんまり乗り気じゃないけど、 ブスはしぶしぶ感謝のリストを書き始めました。 あなたが言うならやっ てみるわ

- 6人の 健康な子供たち
- 素晴ら しい仕事を持ち、 面白くてい つも支えてくれる夫
- ・大好きなカリフォルニアに住んでいること
- ・話し相手をしてくれる、 近所に住む妹
- 励ま し合えるダイエ ットサークル の仲 蕳
- セットに時間がかからない私の髪の毛
- 子供たちが通う設備の整った学校

多くの感謝を見逃すのは不可能と言えるでしょう。 私は バ ・ブスの IJ ストを見てい くうちに、 祝福に満ちた彼女の 人生に驚きました。 こんなに

「わお! 私の人生がこんなに素敵なものだなんて忘れていたわ」

-	XERCIS		のリストを作	<u>-</u>
	が感謝している			
1.				
2.				
3.				
次に子 みて。 〔]。	供に、感謝して	いること、もし	しくは好きなことを	を3つ聞い
2.				

バブスは嬉しそうに言いました。

バブスのように忙しい親は、「もっと自分の時間を大切にして、 リラックスしたら?」と言

われたら反感を覚えるかもしれません。 しかし、大事なことは多くの時間を作ることではなく、今あるものに感謝することなのです。

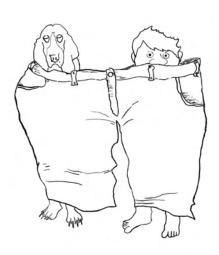
が出来るようになったのです。 バブスの場合、 それはたったの5分ですみました。 彼女は再び、 安らぎと幸せを感じること

数日後、私はバブスに連絡を取りました。

声は良く響いてみんなを驚かせちゃうから困っていたのよ」 たわ。私自身がおおらかでいれば、 「あれから、色んな出来事があったけど、穏やかに過ごせていたし一度も怒鳴ったりしなかっ 周りの人にもやさしくなれるのね。 オペラで鍛えた私の

そう言うと、彼女は声をあげて笑いました。

のリストを作っている間に、 いくのです。 私たちはすぐに、 自分の人生はうまくいっていない、と嘆いてしまいます。 自分の人生の素晴らしさに気づき、幸せな気持ちに満たされて しかし、 感謝



第44章 心地良い環境を育む

たちが安全な環境を作ることによって、子供たちは大いに遊び、その才能を発揮することが私たちは制限があるからこそ、創造力を自由に表現することが出来ます。同じように、私

時間割を作る

出来るのです。

供たちの創造性の妨げになってしまいます。 しかし、 子供たちが才能を伸ばしていけるように、 ひらめきは突然にやって来るものなので、 私たちは習い事や塾などの時間割を作ります。 予定を詰め込みすぎると、 かえって子

予定がある時間とない時間をうまく組み合わせ、ほどよいバランスを保つことで、子供た

うに手伝います。そうすることで、ドミニカの生活に緩急が生まれ、 をかけたり、 の前のことに取り組めるようになっていきました。 ドミニカは、 つを用意し ミニカ が学校 時にはゲームのように問題を一緒に解いたりしながら、 時間 から帰 して宿題に取り組むことが出来ます。私はその間、 ゆ ると、 っくりとくつろぐ時間を与えます。 私はきまっ てぎゅ つ と抱きしめてあげ その後、 りました。 充分にリラックスした 彼女はより集中し 宿題をより楽しめるよ ドミニカにやさしく声 そ からおや で目

えることが つろぐ時間を取り入れたことで、 出来たのです。 時間割のバランスが良くな り、 ドミニカに安心感を与

るクリスティ ライフスタイ ン・コーは言います。 ルと子育てに ついての ブ ログを書き、 最 小限主義者の子育て』 の著者でもあ

に予定を詰め込みすぎてしまっている親が多く見受けられます。 才能を伸ばすための機会が身近にあふれて います。 その しかし、 ため、 親が予定を全部決 たちの 割

良い めてしまったら、 からです」 か決めてあげるから、 子供たちは自分で考える力を失ってしまいます。 あなたはただ待っていなさい』と教えていることになってしまう それは、 『次に何をすれば

いくことが大切です。 供 たち そのため、 に自由な時間を与えな 子供たちが大い い に学びゆっ と 自分で考え体験する機会をも奪っ くり休める時間割 のバラン スを見つけ 7 しまうことにな 7

のレ 歳になるイアンはドラムを演奏するのが大好きです。 ツス ンを中心に組み立てられています。 そのため、 イア ンの時間割 はドラ

イアンは次の木曜日が来るのを待ちきれないほど楽しみにしていて、 母親のエリザベ 木曜日はスタジオへ 日30分がル -ルなの。 スは言い 、行き、 、ます。 でも、 1週間の成果を先生に見てもらい、 イアンは集中するともっと長く練習することもあるの じい 毎日練習して 課題を渡さ います。 れます。

に達成出来る目標を毎日 ァ ンにとって 30分のドラム練習は短く、 の時間割に取 り入れることで、 少しもの足りない 小さな達成感を感じられより大きく くらいでした。 しかし、



EXERCISE: 才能をリストアップする

あなたの好きなことを3つあげてみて。

1.

2

3.

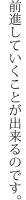
次に子供の好きなことを3つ聞いてみて。

٦.

2

3

共通点はあったかしら? もちろんなくても良いのよ。それぞれが好きなことをリストアップすることで、お互いの似ているところや違うところを認め合い、より近づくことが出来るのよ。子供の興味を知ることで、個性を育んでいける時間割を組めるようになるわ。



バランスの良い時間割を作ることにより、 子供がもっと練習をしたがってい 大切なのは、 情熱を育む時間を与え、 たら、 自分で成長していく喜びを感じさせてあげることです。 それを止める必要はありません。 子供たちの 才能を伸ばし てい くことが出来るよ

あげてください。

子供たちをさまざまなものにふれさせつつも、

ゆとりを持って興味を育てて

全てのものをあるべき場所に片づける

88

部屋だけではなく頭の中もすっきりし、 部屋が散らかっ ŧ と感じて ていると、 V ても、きちんと片づけることで充分な空間を作ることが出来ます。 落ち着かず集中力が散漫になってしまいます。 やる気がみなぎってくるのです。 片づけることで、

全てのものをあるべき場所に収めていけば、 「全て \bar{o} ものにはそれにふさわ ĺ い居場所があるのよ」と私の 誰にとっても素晴らしい環境を作ることが出来 母は い つも言っ 7 い

たくさんあります。 家の中を片づけ、 本当に ほ L V ものだけに囲まれ た素敵な空間を作るため Ó 簡単な方法が

私のお気に入りの一つに、 『15分間のお片づけ』 があります

を仕分けるエクササイズです。 タイマ ーを15分にセット その間に、 『捨てるもの』、『人にあげるもの』、

子供たちはこのエクササイズが大好きですし、 効率的でおまけに目に見えて満足する結果

ついてきます。

け回ります。 空き箱を持ち、 仕分ける準備が出来たら、 3 2 スター \vdash でみんな家じゅうを駆

約束することで、 たくさん片づけることが出来たら、 パーでアイスクリー 子供たちのやる気もみなぎります。 ムを選ばせてあげたり、 子供たちにご褒美をあげるのも良い テレビのチャンネル権を与えてあげるのを でしょう。

それぞれの収納場所を決め、『しまうもの』 は元の場所 へと戻してあげ ましょう。

必要かどうかあとでじっくりと考えてみてください。 捨てるのをためらうものがあるのならば、 とりあえず、 『捨てるもの』 の箱に入れ、 本当に

てみてください 『人にあげるもの』 の箱には、 もう必要のないものを入れ、 必要としている人を思い

「私の部屋はいつもものが散らかっていて、 ヤ こんなに短い時間で大きな変化をもたらすことが出来て本当に驚いたわ。 口 ツ は、 『15分間のお片づけ』 を実践した時のことを楽しそうに思い出 床があるかどうかすら分からないほどだったの。 『15分間のお

片づけ』はすごく簡単だし、今でも続けているのよ」

えています。 シャーロッ 自分の部屋の床をもう一度見ることが出来た時の感動を今でも鮮明に覚

「まるで別世界だったわ。 思わず部屋じゅうを走り回ってしまったぐら

『15分間の お片づけ』は、 どんな状態の家にもその効果を発揮します

により片づけることによって気分が良くなっていくのです。 っていない引き出しやクローゼットから掘り出しものが見つかることもあります

なります。 のが分かっているからです。 そ れぞれ ところせましとおもちゃ 0) 収 納場所を決めておけば、 が散乱し 子供が部屋を散らかしても、 てい ても、 遊び終わ ったら簡単に片づけられ それ ほど気にならなく

のスーツケースにどのおもちゃを入れたら良いか、 積み木』、 ドミニカがまだ小さかった頃、 『お人形』とそれぞれにラベルを貼りました。 私はいくつかのスーツケースを遊び部屋に置きました。 ドミニカにもすぐ分かるように、

こうしてドミニカは、 片づけは簡単で価値のあるものだということを学んでい つ たのです。

片づけるなんて出来っこないわ!」 「でも、 ジュリア。 私の家はあなたが想像しているより É もっと散らかっ 7 1 る ō, 全部

不可能な山 私のクラスの生徒はなかば怒鳴りながら言い のように見えているのかもしれません。 、ます。 あふ ħ h ば か り 0 もの が、 まるで登頂

力なエクササイズなのです。 _ 15 しかし、 分間の 初め に考えてい お片づけ』 V っぺんに片づけようとはせずに、 は私たちのストレスをも解消し、 たよりも、 はるかに短い 時間で片づけられ 少しず つやることで 新しい 一歩を踏み出させてくれる強 ることに気が Ш 頂が見えてきます。 つく で

91

第4章 心地良い環境を育む 90

自分だけの部屋を作る

作家のバージニア あらゆる魔法のようなアイディアはどんなに小さな空間でも生まれます ・ウルフは、 人が充分な空間を確保出来るとは限りません。 「芸術家には自分の部屋が必要だ」 と言いました。

子供たちに自分だけの場所を与えてあげることで、そのとてつもない創造力が育っ てい

ングランドに住 一緒に挿絵を眺めたり、 む 母親になっ たばかりのテレサは、 時には二人で物語を作ったりもしていました。 小さな娘に妖精の本を読 聞 か 廿

旅立ちました。 家族でドイツに引っ越さなければならなくなり、 大切なものだけを荷物に詰めて

ツでの暮らし

は

以前

と何もかもが変わ

言葉さえも分からない

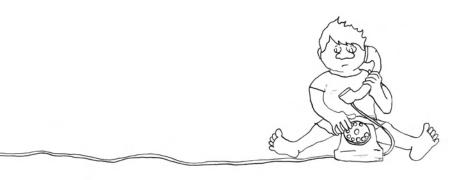
中で、

サの

娘

とてつもない不安を抱えていました。 新しい土地での生活を始めると、 テレサは娘がどこへ行くにも妖精の本を持ち歩い てい





EXERCISE: 自分だけの部屋を作る

家の中を見回して、秘密の部屋になりそうな場所はないか探して みて。子供だけではなく、あなたの秘密の部屋も作ってほしいの。 家の大きさが気になるのなら、小さな空間でも良いわ。 大切なのは、リラックスして創造力を開放出来る場所を持つこと なのよ。

ことに気がつきました。 たのです。 彼女にとっては、 大好きな妖精の本だけが心のよりどころとなって

そんな娘を見たテレ サに あるアイディアが思い浮かびまし

げたのです。 そして、 れたランプを置 クロ -ゼッ \dot{o} 入り口には妖精の模様のカーテンを吊り、 にある押 入れ に妖精の壁紙を貼 り、 小さなイスと妖精 秘密の 部屋を作っ \tilde{O}

レサの娘は自分だけ の部屋を持ったワクワク感を、 大人になった今でもはっきりと覚え

「ランプをつけると、 一緒に本を読んだり、 たちが浮か ぐるみと遊んだりし び上が つ てまるで本物 たの。 小さな押し入れは、 0 いようだ たったわ。 妖精たちが住 私はそこでネ

む広大な魔法の国になったのよ_ ほんのちょっとした工夫で、 なんでもない場所が素敵な空間に変わり、 子供たちの夢や

造力を育てる特別な場所になるのです

完璧にこだわらない

96

します。 喜びに満ちあふれ 子供たちは散ら 散らかすことは誰にとっても、 かすの ます。 そんな子供たちを見ていると、 が大好きです。散らかすことを許されると、子供たちは思い切り遊び、 躍動する自由を与えてくれるものなのです。 私たちの中にもある遊び心 が 踊り

なっています 力 ij フォルニアに住 む アンジー の家は最新の設備がそろい、 洗練されたモダンな造りに

の強い気持ちは、 子供が出来てこの家に引っ越してきたのですが、 家族にとってスト レスの元となっていきました。 「完璧な状態を保ちたい」 というアンジ

ちたかったのよ」 「本当に理想的な家だと感じたの。 だから、 引っ越して来たばかりの新 L V 状態をずっ

れはあまり現実的な考えとは言えませんでした。 しかし、 3歳の息子のリチャード を育てながら、 忙しい生活を送るアンジ にとっ ح

完璧を追い求めることは素晴らしいことのように思えますが、 実際は息苦しさを生み、 新

しいアイディアを思い浮かべる余裕さえも失ってしまいます。

を散らかす息子と、 「初めの頃は、 家族のあとを追いかけながら掃除をしていたの。 ぬれたタオルを寝室に置きっぱなしにする夫に腹を立てていたわ」 そこいらじゅうにおもちゃ

傾いただけの本を並べ直したり、 アンジーは散らかることに過敏になり、 掃除しかしない日々が続いていました。 冷蔵庫についた指紋をふき取ったり、 ほんの

「すごくみじめだったわ。 毎日、 私だけが何もしていないような気分だったんだもの

アンジーは両手で顔を覆いました。

視し続けると、 私たちは元々、 怒りや悲しみを抱き始め、 創造的で何かを生み出したいという強い欲求を持って 絶望感へと変わっ ていきます。 V 、ます。 心の声を無

私はアンジーに簡単なエクササイズを提案してみました。

「もしそんなに散らからないのなら、 をする。 この空欄を3回埋めてみてほ

アンジーは腕を組んで考え始めました。

グリルが大好きなのよ」 てあげる。 もし、そんなに散らからない そんなに散らからない のなら、 のなら、 絵の具で遊ぶリチャードに台所を独占させ 夫にもっとグリルを使わせてあげる。

第4章 心地良い環境を育む

それ から、 アンジーは自分自身の願 いも思いつき始めました。

、のなら、 Ļ そんなに散らからない 油絵の具を引っぱり出して、 のなら、 思う存分に絵を描いてみたいわ 庭に新しい花を植える。 もし、 そんなに散らからな

ました。 さして重要なことではないと思いこんでいたのです。 そう言うと、 花を植えたり、 アンジー -は自分 絵を描 いたりすることは、 自身の創造性を自由にさせたがっていることに気が 完璧な家で子供を育てることに比べたら、

数日後、アンジーから連絡がありました。

たの。 もの 時間、 がついているのよ。 「リチャ 0) 、集中 数分で片づけ終えてしまったことよ。 本当に楽しかったわ。 しているところを今まで見たことがなかったもの。さらに驚いたのはリチャー ドに台所でお絵描きをさせてあげたら、 私は散らかるのが恐くて何も始められないでいただけだったのね」 今では毎日の習慣になっていて、 次の日に私はリチャード とても幸せそうだったわ。 二人の顔にはいつでも絵の具 と一緒にお絵描きをし

子供にとって、親が創造力を発揮している姿を見ることほど、多くを学べることはないのです。 子供たちは、 リチャード 私たちが思っていることを敏感に感じ取ります。 の隣でお絵描きに夢中になっているアンジーを想像し感動を覚えました。 たとえ言葉に出さなくても、

と』と子供に教えていることになるのです。 散らかした後の片づけに気をもんでいることは伝わります。 それ は、 『遊ぶことは良くないこ

める喜びを伝えてあげることが出来るのです 私たちが思う存分遊び、 すすんで片づける姿を見せることで、 子供たちに新しいことを始

マナーを大切にする

た共よ仏をうりまるをしながら多くを学し

もし私たちがバスを降りる時、 子供は私たちのまねをしながら多くを学んでいきます。 「ありがとう」 とお礼を言うようになるでしょう。 運転手に礼儀正しく誠実であれば、 それを見た子供も同じ

人間関係を築いていくかを学んでいくのです。 私たちが周りの 人に敬意を払って親切にするのを見て、 どのように友達を作り

ドミニカがまだ小さい頃からマナーを教えてきまし

るようにしていたら、 ドミニカに何かをしてあげた時、 「ありがとう」 「こういう時はなんて言えば良い いう言葉を覚えることが出来ました んだっけ と毎回尋ね

自分のことを誇らしく感じられたのでしょう。 に言葉を教えて 部屋でぬ いるドミニカの声が聞こえたこともありました。 ぐるみに向かっ 「こういう時はなんて言えば良い マナーを身につけることで んだっけ?」

EXERCISE: 散らかることへの恐怖を掃除する 私がアンジーに提案したことをあなたにもやってみてもらいたいの。 もし、そんなに散らからないのなら をする。 この空欄を3回埋めてみて。 もし、そんなに散らからないのなら をする。 もし、そんなに散らからないのなら をする。 もし、そんなに散らからないのなら をする。 次に、これらを実際にやってみて。 このエクササイズを通して、片づけるのはあなたが思うほど大変 なことではないとすぐに気がつくはずよ。 散らかすことを恐がって、やりたいことをやれないでいるのはとて ももったいないわ。

同じように、 「お願いします」 や 「ごめんなさい」もすぐに覚え、こうした言葉が学校に

い始めたドミニカを大いに助けてくれました。

しました。 の先生であるマックスは、 『お互いを尊重し合うこと』をクラスのただ一 つ 0) ル ル に

切に、それと少しのユーモアを持って人と接することで、 「相手を恐がらせることで立場を築こうとしても、 うまくいくことはない お互いを尊重し合うことが出来る ょ。 礼儀正 親

そんなマックスでも時には、 良い関係性を保てないこともあります。

「生徒と意見が合わない時はないの?」

私はマックスに聞いてみました。

「しょっちゅうだよ。 でも、 意見がかみ合わないこともある、 ということを知るのも生徒た

ちにとって大きな学びになるはずだよ」

一時として先生や親は、 父親でもあるマックスは、子育てと学校教育には似ているところがあると言います。 何が正しいか分かっていることがあるよね。 その瞬間には公平じゃ

そんな時は、 ないと思えるようなことでも、後で子供にとって良い結果をもたらすことを知っているんだ。 人にうまく操られていると感じてしまうからね」 無理に子供を説得してはいけない。 納得のい かない形で話し合いをすると、

私たちが良いマナーを心がけることで、そこから子供たちは学びます。

くなることはなく、 いします」や「ありがとう」という、 お互いを尊重し合うための大切な心がけなのです。 単純だけれど思いやりのある言葉は、 決して古

立 人 。 や /2 る 親 に に
103 第4章 心地良い環境を育む

シンディとジェフは4 人の子供たちの両親で、 全く違う個性や創造力をうまく引き出

自分を表現する力を育む

EXERCISE: 尊重された時の気持ちを思い出す 今までに人にしてもらって嬉しかったことを、3つ あげてみて。 例えば、友達が私の話を遮らずに聞いてくれたこ と。親が私のしたことをほめてくれたこと。というふ うにね。 同じように、周りの人に親切にしてあげる機会も探 してみて。お互いを尊重し合うことで、みんなが気持 ち良く過ごせる環境を作っていけるのよ。

子供たちは

い

つも何かを表現し

したがって

供たちの表現し

たものを記録し残し

努力を認めてあげることにもなります

生み出す力を持っ 子供たちは真っ 白なキャ スに色を塗り重ねていくように、 何もないところから何かを

喜びにあふれた家庭を作り上げています。

106

てしまうようになってしまうんだ。 「僕たち大人が子供たちをとがめると、 ルは子供たちの創造性の成長を妨げてしまうよ」 周りの人を尊重するのは必要なことだけど、 ルを破るのを恐れ、 自分の可能性に線引きをし 大人の理不

ジェフは言います。

ちの楽しい反抗を見てみたいの」 「自分を表現することは、 ある意味で社会に対して反抗することでもあるのよ。 私は子供

そう言うと、シンディは笑いました。

ように導い シンディとジェフの確かな愛は子供たちをそっと支え、 ているのです。 自分らしく個性を表現 して い ける

私の友達のデザイナーは、 舞台や映画の衣装を作ってい ・ます。

生地やボタンが輝いて、きらびやかな装飾品で埋め尽くされています。 彼女は長い年月をかけ、 見事なスタジオを建てました。 陽の光がよく入り、

週に一度、 スタジオに甥や姪を招いて一緒に時間を過ごすことは、 彼女にとっての大きな

楽しみでした。 中へ入ると、 子供たちはその美しさに目を丸くします。

「生地をさわってごらん」

彼女は子供たちに言います。

ります。 ある地球儀を指差しながら、 「ここにあるものは何でも使って良いのよ。 子供たちが目を輝かせて、 子供たちが生地に手を伸ばすと、 『秘密の財宝』にさわっているのを見て、 この生地がどこから来たのかを教えてあげるのです。 彼女はそれを取ってあげます。 大事に扱ってきちんとしまってくれるならね」 彼女はとても嬉しくな そして部屋の角に

し合います。 それから彼女はその生地を切り、 一緒に何を作るか、 子供たちとデッサンを描きながら話

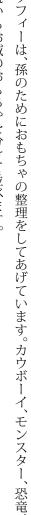
「私が持っている最高のものにふれてほしい のよ と、 彼女は言います。

「このスタジオにあるものが、 どんなに心をこめて作られたのか、 子供たち に教え た 0)

子供たちは感謝 の気持ちを持っ て創作活動に向かえるはずだわ」

味を肌で感じさせてあげているのです。 ー つ ー つの 創作の過程を子供たちと一緒に行うことで、 アーティストとして働

107 第5章 自分を表現する力を育む



てれからお城のおもちゃを分けて並べます。

おもちゃを見つけた彼女の孫は、 しまいます。 カウボ イをお城の中 モンスター と恐竜を財布

私が分かってい るのは、 孫が何を考えているのか全く分からないってことよ_

ソフィーは笑います。

私が思い つかない ような方法で遊ぶのよ。 私はただそれを楽しみながらそばで見て

と伝えてあげることになると思うわ」

いるの。

そうすることで、

『あなたのすることは

いつでも私をワクワクさせてくれるのよ』

来ます。 子供たちが遊んでい るのをそっと見守ることで、 私たちも創造力の魔法にふれることが Ш

て行きたくなっちゃうでしょ?」

「子供たちの創造力は、

私を見たこともない

、場所

連れ

て行っ

るの。

だっ

つ

11

ーは子供のように目をキラキラさせながら笑いました。

EXERCISE: 創作工場を作る 家の中で、子供たちが自由にもの作りが出来る、 『創作工場』を作ってみて。『創作工場』とはさまざ まな道具や材料を分類して置いておく場所よ。 例えば、のりやテープは、『文具の箱』へ、毛糸やビー ズ、生地などは、『手芸の箱』へ分けて入れるのよ。 トイレットペーパーや紙袋など分類しづらいものはま とめて、『未分類の箱』へ入れると使いやすくなるわ。 もし家に空いているスペースがなければ、空き箱 や棚を、『創作工場』にしても良いのよ。 大切なのは、子供たちが何かをひらめいた時に、 いつでも創作出来る環境を作っておくことだわ。

創造力の魔法

子供が 創造力の魔法につなが 何 か に 夢中にな っているのです っている時は、 そっとしておいてあげてください。 そんな時、

力は短い を囲うための柵を、 それだけではもの足りなくなると、 ドミニカは小さい頃、 お話を作り始めました。 本を重ねて作りました。そうやって物語の舞台が出来上がると、ドミニ おもちゃの馬を片手 今度は積み木で馬小屋を作りました。 に、 リビング 中 を駆け 回る 0) 次の日には馬小屋 が大好きでし

と走らせるのです。 「雨が降っ から少し経つと、 てきたぞー」とさけぶと、 「雨がやんだぞー」と言っておもちゃ ドミニカはおもちゃの の馬を馬小屋から出 馬を馬小屋 へ入れ てあげます。 柵の外 \wedge

仲良く暮らしました。 た」と言いました。 数日後、 ドミニカは胸を張って、 ドミニカはもう一つおもちゃの馬を持ってくると、 そして、 おしまい」とお話を締めくくったのです。 おもちゃの馬を二つとも馬小屋に入れ、 「そうね」と言いました。 「新しいお友達がやって来ま 私が、 「それから二人はずっと 「良いお話ね」と言う

供たちは創造力を使って、 子供たちはおもちゃに話しかけたり、 はそっと見守り、 子供たちは、 自分で何かを作り出そうとしている時、 子供たちの、『会話』を邪魔しないようにしてあげることが大切です。 私たちには計り知れない大きな何かと会話をしています。 時にはナレーショ ンをつけたりします。 とてつもない集中力を発揮します。 そんな時、

かつてアインシュタインは言いました。

う一つはあらゆるものが奇跡だと思って生きること」 「人生には二通りの生き方しかない。 一つは奇跡なんて起こらないと思って生きること。

としていると、 い時でもきっと良くなっていく、 ポジティブに考え、 実際に感謝したくなるような嬉しい出来事が目の前に現れます。 生きることは多くの実りをもたらします。 と信じられる人は決してくじけることはありません。 可能性や希望を見い どんなに辛 ・出そう

んでも、 と信じているからです。 立ち上がり挑戦 これは私たちにとって自然な状態です。 します。 もう一 度やってみようと思えるのは、 赤ちゃ が歩き方を学んで つかは必ず いる時、 出来る

Homemade Fig Jam

EXERCISE:

本当にやりたいことに気がつく

『やる必要はないけれど、やってみたいこと』を5つ リストアップしてみて。

- 1.
- 2
- 3.
- 4.
- 5

自分に制限をかけて、やらないようにしているものほど、実はあなたが本当にやりたいことなのよ。 自分に厳しくなりすぎずに、思い切り楽しんでみてね。

たちも次々と参加し始めます。 と言った生徒が立ち上がり大声 を浴びながらダンスする」と口々に そのうちに誰かが、 ちに投げかけます。最初はみ 何 かを作ってみたいけ -クショッ 「ひなたぼっこしながら広場で寝転がる」 れ 自分の中にある創作意欲を発見するためのプログラムがあります。 んな考え込んでしまって、何もア で歌 「スキップしながらアイスクリ 何から始めれば良いか分からない」 てみたいこと』 い出すと、 みんなは楽しそうに笑い を10個リスト それから、 と思い切って言うと、 「みんなの前で、 ムを買いに行く」、 出しました。 大声で歌う! 人は言い と私は生徒た のですが、 他の生徒

るようになるのです たくさんの喜びを自分で制限 自分の 直 てしまって やりたいことを好きなようにやらせてあげることが出来 いることを、 自由になっ この エクササイ ズを通して発見

さまざまな活動に参加させる

114

子供たちは 次 か ら次 へと興味 の対象が変わっ ていきます。

たりします。 絵を描いて いると思っ たら、 次の 日には粘土遊びに夢中になり、 また次の日には歌を歌 つ

あるのかを知り、 連れていったり、スポ 子供を出来るだけさまざまな活動にふれさせてあげてください。 それを励ましていくことが出来ます。 ーツクラブに参加させてあげたりすることで、 地域の美術館や博 子供たちが何に興味が 館 に

育んであげてください。 0) 好きなことを見つけた後でも、 自然なプロセスの 中で、 私たちの好みを押しつけることなく、 子供たちの興味は変わり続け、 新 じい 子供たちの自己表現力を 形になって いきます。

「長女の クロ 上は、 演劇が大好きで演技も得意なのよ」

は言います

「でも、 次女のブレア は何に興味があるか分からなくて、 何を始めさせたら良い か困っ 7

るの。 のよ だか 5 色んな活動に参加させて、 どれを続けられるか見守るしか な V と思っ 7 V

それでもブレアが何に興味があるの 参加させました。 ペギーは ブ レアをサ それから、 ý 力 ーやバ サ ーカスや演劇、 レ か見つけることは出来ませんでした。 エ 絵画教室、 ミュージカルにも連れていきました。 バイオリン教室など、 さまざまな活動に

「クロ いかないようね」 エの時のようにやりたいことが見つかれば良いな、 と思ったんだけど、 そう簡単には

「とても迫力のある歌声だったわ そんなある日、8歳になったブレアは突然、ラジオから流れる曲に合わせて歌 V 出

ようになっていたのです 一は言 います。 ブレ アはラジオから流れるたくさんの曲をい 5 0) 間にか覚え、 歌える

「ブレアがこんなに素晴らし い歌声 を持っていたなんて、 全然知らなかっ

してみて、 に興味があるの やりたいことを見つけていく子供たちもいます。 か分かりやすい子供たちもいれ ば、 ブレア のようにさまざまな活動を試

の励ましによってブレアは、『やりたいことをすぐに見つける必要はない し、色々や 5

> 115 第5章 自分を表現する力を育む

116

全校生徒の前で、 それから、 ボーカルレッスンに通い始めたブレアは、 アカペラで歌いました。 新しいテクニックを次々と吸収

したのよ」 「ブレアは舞台の上で堂々としていて、 全然緊張してい なか つたわ。 見てい 、る私

ペギーは笑って思い出します。

を反映させてしまうことがあります。 さまざまなことに挑戦する子供をサポ トする時、 気がつかな いうちに私たち 0

も相性が悪く、 りませんでした。というのも、 私は馬が大好きなので、 その一方で、 敬遠していたのです。 ドミニカがドラムを叩きたいと言った時には、どうしたら良い ドミニカがおもちゃ 私はピアノを弾くのは好きだったのですが、 の馬に興味を持ったことをとても嬉し ドラムとはどう か分か 思い

しかし、 私がドラムを叩くのが苦手だから、 という理由でドミニカにはさせないというの

は間違っていると感じました。

彼女がリズムを刻むと私はそれに合わせて歌います。 も満足しているようでした。 そこで、 ンズの 私はドミニカがオー 曲に合わせてドラムを叩けるようになり、 トミー ルの空き箱でドラムキットを作るのを手伝 ドミニカはビートルズやローリングス 私がその横で踊ると、 ドミニカはとて いました。

なぜなら、新しいことを試すのに間違った方法などないし、 ていることもありません。 私たちには、 どんなことでもやってみる権利があります。 結果を考える必要はありませ 厳しい批評や悲惨な結果が待っ h

挑戦するのを、 私は今までたくさんの人たちにインタビュ 親から励まされてきた人たちは、 をしてきました。 創造的で自由な仕事をし、 小さい頃 から色々なことに 幸せな生活を送っ

守っ 結果だけを見るのではなく、 てあげることで、 トのように何度も練習し、 子供たちは楽観的に新しいことに挑戦し続けることが出来るのです。 科学者のように何度も実験を繰り返します。 その道のりをほめてあげることが大切です。 私たちが気長に見 子供たちは、 ア ス

117 第5章 自分を表現する力を育む

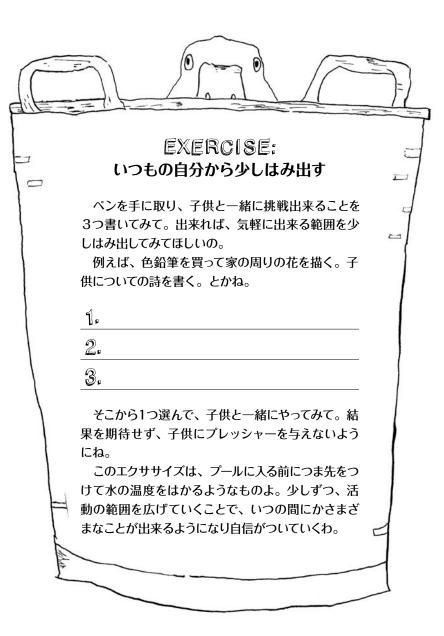
思い出を記録する

でポニーにまたがるドミニカ、 す。デジタルカメラの普及で、撮った写真を家でプリントアウトすることも出来るようになり、 、ルバム作りもより簡単になりました。 私が大事にして 思い出深い瞬間を形に残すことは、 るドミニカの写真はたくさんあります。 その馬を引きながら笑っ 私たちの歩いてきた道のりを記録することでもありま てい 、る私。 サンゼル この写真は特に ス 0) 1) フ 大事に

感覚を覚えます。 ている写真です。 写真を見るたびに、 まるであの瞬間 0) 風が私の胸を吹き抜けてい くような

大人になったドミニカが家に尋ねてくると、 これ見て 覚えてる?」 私たちは一緒にアル バムを眺めます。

りかけてくるのです。 なに素晴らしいことが本当に起こったんだよ。 ドミニカが写真を指差し それから昔飼っ ながらさけ ていたプ びます。 ドルも写真の中で生き生きとし ドミニカの 人生は美しい 誕生日 んだよ」 と私たちにやさしく語 一人で竹馬に



あなたと子供だけの物語を紡ぎ出していくことなのです 子供 と一緒に写真を貼りつけながらアルバムを作って いくことは、 世界に一つしかない、

120

写真の 他 に、 創作したも のを残しておくことで、 子供たちの 創造力を後押しすることが

6歳になるブリ Ź 毎 日 のように絵を描きます。

「大きくて色とりどりの絵を描く \dot{O} が好きみたい

母親のリディ ーは言います。

と腰に手を当てて言うのよ」 絵を描き終わると筆をちゃんと洗うの。 「ブリアンは自分で絵の具とイ ゼルを用意して、 そのあとブリアンは毎回決まっ 必要な道具を管理して て、『私は画家なのよ』 いるの よ。 そし 7

そう言うと、 リディーは微笑みました

コレクションは日ごとに増えていき、 ーはブリアンを連れて、 クラフトショップへ行きました。 リデ 1 は、 『ギャラリ を作ることに

家に帰ると、

買ってきたピンク色のボ

ル紙に二人で、

『わたしのえ』

と大きな文字で書

完成しました。 て切り抜き、 遊び部屋の壁に かけました。 こうして、 ブリア ンの絵を飾る、 『ギャラリ が

「週に一度、 絵を入れかえるの

ブリアンは教えてくれます

いうも 「とても良い絵が描けた時は、 のなのよ」 そ れを飾っ て、 どれを外すか考えるの。 ギ ・ヤラリ つ てそう

ションを得たかを説明 ブリアンはそう言い、 します。 美術館 0) 館長のようにそれぞれの絵の説明や、 どこからイ

母親の しています。 リディ は、 作品を飾り 立てることで、 ブリアンが精力的に絵を描けるようにサ

いけるようになるのです。 作ったものを残していくことで、 子供は自分の創造力に自信を持ち、 さらに創作を続けて

121

ちに、 とを発見していきます。 見 退屈に思えるようなことでも、 発明する力を育む

子供た

退屈を楽しみに変える 『大人の生活』をのぞかせてあげると、 工夫しだいで楽しく出来るようになります。 どんな活動にもひらめきの種が埋ま

えかける声が隠されています。 ことを始める準備が出来た、 「退屈 と文句を言う子供たちの言葉の裏には、 ととらえることが出来ます。 しかし退屈とは、 何もすることがない状態ではなく、 「なんとかしてよ!」と大人たちにうった い

EXERCISE: 思い出をつかまえる

子供たちの描いた絵や、好きなもの、家族でバーベキューをして いるところなど、子供に写真を撮らせてあげて。

デジタルカメラによって、撮った写真をどのようにも使うことが 出来るのよ。例えば、パソコンの壁紙にしたり、デジタルフォトフ レームで写真を繰り返し見られるようにしたりね。

写真を一枚ずつ見ていくことで、その時の感情、木々のざわめき、 家族や大好きな人たちを思い出すことが出来、思い出をもっと作っ ていこうという気持ちがむくむくとわいてくるはずよ。



コメディアンであるクレアは、 子供 の頃のことを思い出します。

ナイフを磨い さけんだの。 「ある日、 私が妹とリビングで寝転がりながら、『あー退屈!』 て、 『あら良かった! 庭の草むしりをして、 あなたにやってほしい仕事がたくさんあるのよ。 部屋のほこりを掃除してちょうだい』ってね」 って言ったら、 母がす フォ かさず

クレアは言います。

やらされるもの」 「私はもう二度と退屈なんて言わないと誓ったわ。 でなきゃ、 世界で一番つまらな 仕 を

遊びました。 を摘んだり、 フランスの片田舎で育ったクレア姉妹は、 交代で渡り鳥の巣の 見張り番を したり、 ほとんどの時間を自然の 森に棲む エルフの 中で過ごしました。 物語を作 ったりして

ために想像力を働かせ続けたわ。そうしたら、『あー退屈!』なんて思う暇さえなくなったのよ」 「テレビを見る時間は厳しく決められていたし、 想像力は使えば使うほど、 どんな状況でも多くの喜びを見つけ出してくれるのです。 筋肉のように強靭になっていきます。 パソコンもなか つ その力は私たちをつき動 たの。 私たち姉妹は遊ぶ

ディ 視することが出来ません。 こく追いかけてきます。 退屈は私たちに、「行動を起こしなさい」と合図を送っています。 アを探す必要があることを知らせてくれるのです。 土に埋めても、 燃やしても、 水をかけても消えることなく、 一度この合図が来ると、 起き上がり、 私たちは無 新しい アイ う

裏を返せば、 出してください。 退屈を方向転換のきっかけとして 「どんなことも可能だ」ということです。 使ってください。 次に何もすることがない、 想像力を使って、 新し い選択肢を作り というの

意味に耳 くれると思うようになってしまいます。 子供が退屈 を傾けてください からです。 子供たちが求めているのは、 7 いる 子供が、 のを見るたびにおもちゃを買い与えていたら、不満を言えば何か 「退屈!」 と言ったら、 しかし、この考え方がうまくい 自分自身の アイディアであり、 すぐに解決しようとせずに、 くことはありません。 私たちのアイディア その本当の 7

125 第6章 発明する力を育む 124

楽しさを見つけ出す

「どんなことの中にも必ず楽しめるものがあるわ。 やらなければ メアリーポピンズは歌いました。 けないことをやる時こそ、 どこにいても楽しめることを子供たちに見せてあげら 創造力を使って さあ、 指を鳴らして見つけまし \tilde{O} に変えてください。

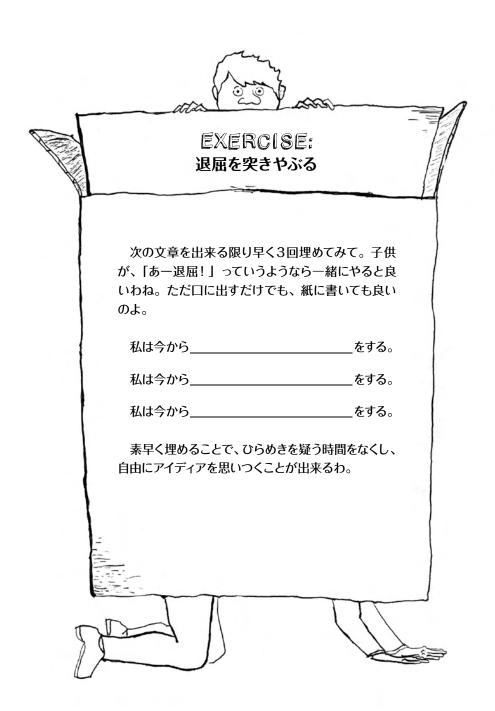
「僕のパンツ見っけ やらなけ から持ち主を見 けな ことを楽し 「これはパパ の靴下だね!」、 ムにするの 「ママの とても良い方法です。 シャツあったよ ムになります。

めるようになるのです。

子供たちは小さなことの中にも楽しみを見つけ、

結果として効率良く物事に取り組

だらけにすれば、 『15分間の お片づけ』 子供たちは嫌がることなくお風呂に入ってくれます。 は片づける時間 を短縮します。 入浴剤をたくさん入れ て泡



計画 毎 年 ておくことで、 0) 催しもの の中にも、 素敵な思い出に変えることが出来ます。 やらなけれ ばいけ ないことはあります。 そんな時には前も 7

横断 車に ジンジャ 荷物を乗せると、 は 子供 0 ニュー 頃 夏になると家族みんなでおばあちゃ ハンプシャー からイリノイにあるおばあちゃ h \mathcal{O} 家 \sim 遊び んの家まで大陸を に行きま

が用意し から子供たちの 「今考えてみると、 そう言うと彼女は目を回して笑いました。 ドを食べて良いことにしました。 0) 背筋を こてあ 夜明け り、 食事に気をつかってい しゃんと伸ばします。 前の冷たい 寝転がりながら窓の外の景色を見られるようになっ とんでもないことよね。 空気はこれから始まる大冒険をほの 、ました。 車に乗りこむと、 ジンジャーの家族は太陽の昇らないうち だって家族みんなで2時間のドライブよ しかしこの旅 後ろの の時だけ 座席には子供たちの寝袋と枕 めか は 7 V 寝ぼけて 朝食に 、ます。 ファ 両 親は普段 たジン ースト 出

ーは言います。 バター とメイプルシロッッ プ 0) たっぷり かかか つ たパ ンケ キを食べ るの ジ

知らぬ町をいく つも通りすぎ、 夜になるとキャ ンプ 場にテン を張ります。

両手を広げておばあちゃんが出迎えてくれます。 の中で水浴びをし、大自然を肌で感じます。長い時間をか は寝袋の中で、 ランタンの明かりをたよりにお気に入りの本を読みました。 けておばあちゃ んの家に辿り着くと、 朝になると、

はプ 「おばあちゃ ンジャ 7 レゼントの入った大きな袋を差し出します。 家族みんなで、 んは、 は思い出して微笑みます。 私たちのために焼いたクッキーをたっぷり瓶に詰めてお 背の高い花が咲く広い庭を探検したり、 一週間がすぎ、 再び車 近くの湖で泳 に乗り込むと、 11 い てく だりする おばあちゃ れ る 0

は 1 詰まってい 「瓶詰めのチョ う間 時間ごとに袋からそれ に たのね 時間が過ぎてい コレ おもちゃ、 、ったわ。 ぞれ取り出して良い おばあちゃ キャラクタ のよ。 んがくれた袋にはプレゼントと一緒に魔法が シ 次のプレ ル 0) セッ レゼント ゲ が待ち遠しくて、 \mathcal{L} とか、 あっ た 5

ノンジャーは言います。

子供たちも喜んで、 0) なことでも楽しみに変えてい つ 出来事がどれ 『やらなければい も特別な思い けることを子供たちに教えてあげてくださ けないこと』をしてくれるでしょう。 出 Iになっ てい るわ い すると、

129 第6章 発明する力を育む 128

お金の価値を教える

子供がやり終えたらそれに見合う程度のお金を渡す。 お金の価値を教えることで、 しるしとして受け取るものだと学ぶことが出来ます。 子供たちは社会の仕組みを学んでいきます。 そうすることで、 子供たちはお金が感 お手伝いを頼み、

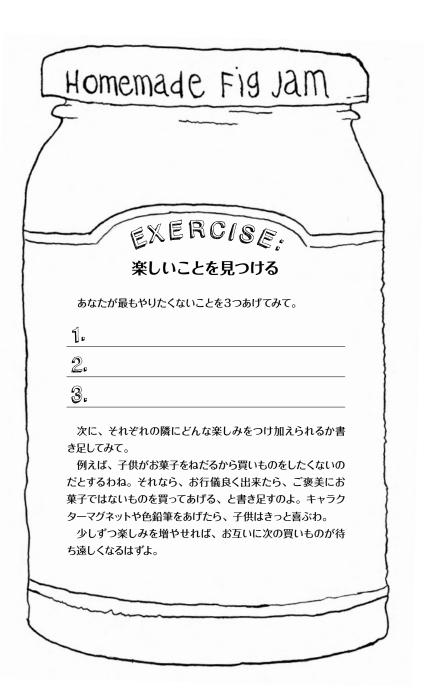
なんでもかんでもお金を与えてはいけません。 家族の 一員として当然、 手伝うべ

きこともあるからです。 部屋を掃除したり、 買い ものを手伝ったりすることは、 家族みんなの仕事です

出来ます。 自分らしいお金の使い方を学んでいくことも出来るのです。 庭の草むしりはその範囲をこえた仕事なので、 貯金箱を与えてあげると、 そのお金でほしい お手伝いをしてもらったお金が貯まっていく過程を見ることが おもちゃを買ったり、 お礼としてお金をあげると良いでし もしくはそのまま貯金したり、

た環境で育っています。 私が今までにインタビュ してきた創造力にあふれる人たちの多くは、子供の頃に貧しか

131



私の友人の ドで練習していました。 作曲 家は、 親が中古のピアノを買えるほどのお金が貯まるまで、 おもちゃのキ

に買ってくれたものだからね」 「音がくるっていたし、 しょ つちゅ と、 彼は言います。 う壊 ħ 7 V たけ 大事にしてい たよ。 両 が 僕のため

彼に大きなスタジオやグランドピアノは必要なく、 なぜなら、 彼はお金にまさるほどの音楽に対する情熱があったからです。 音楽学校に通う必要もあ ŋ ませんでし

した。 「毎日何時間も練習したよ。最初の5曲はそのキーボードで作曲したんだ」と、彼は言います。 大人になった今、 彼は数々の美しい曲を書き、 その中からいくつかのヒット曲も生まれま

「情熱を持って続けて -ドから学んだよ」 V れ ば必ず夢は叶えられるっ てことを、 両親がく れ たおもちゃ \mathcal{O} +

けていけるのです。 するのに必要なものを与えてあげることで、 子供の創造性を育てていくのに、金銭的な状況は関係ありません。 子供たちは自信を持って好きなことを追い 親が子供の情熱をサポ

子供たちは自然とお金との関わり方を身に 子供たちにお金を稼ぐ機会を与えたり、 つけていきます。 お金の賢い使い方を見せてあげたりすることで、

ようになります。 出来る大人に成長していくのです。 お金を貯めることと使うことを通して、 小さい頃からお金の使い 方を学ぶことで、金銭的な状況を自分でコント ほしいものや必要なものの 価値を見極めて け 口

133 第6章 発明する力を育む 132

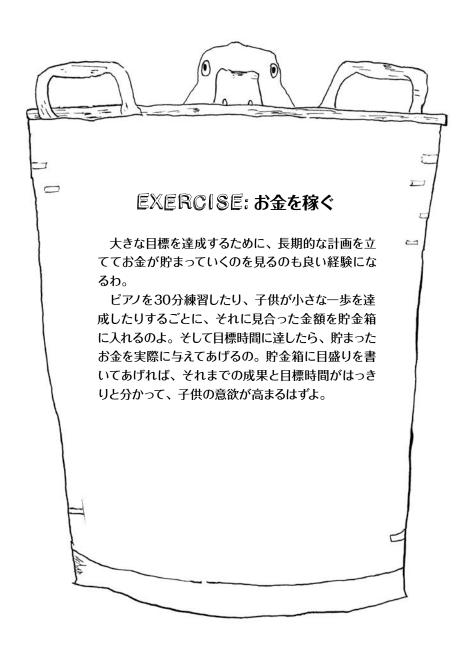
食事の準備をする

すことが出来ます 食事は家族の絆を深める時間です。 子供たちを食事の準備に参加させることで信頼感を示

を育て収穫することで、 緒に買いものに行けば、 生命 食材がどこからやっ の尊さを学びます。 て来るの そして子供たちに料理を手伝ってもらうこ かを教えることが出来、 庭で野菜

とで、 するでしょう。 小さな子供にはレタスをちぎらせてあげれば、 自分の力に自身を持つようになります。 ブルの準備をさせてあげれば、 「サラダは私が作ったのよ」と誇らしげに言 「ナプキンをたたんだのは僕だよ」と自慢

に引き寄せられるように集まってきます。 これらを使った料理が食卓にのぼることもよくあります。 ンの家のキ の温 お出迎えと彼女の作った目を見はるほどの見事な料理 キャサリンは庭で色とりどりの野菜を育ててい へが自然と集まっ て来ます。 子供を連れた



3 か聞い 歳になる姪っ子に 、てから、 緒にサラダやデザ ŧ 食事の準備を手伝ってもらっているの トを作ったりするの 人に何を担当

136

供がテーブルの上のお皿にのせていきます。 のを手伝い ヤ サリ ・ます。 シは、 それ を使ってミックスベリー 小さい子供が、 イチゴ、 ブル のコンポ ~ IJ ٢ が出来上がると、 ラズベ 1) をボ 今度は ゥ ル に 入 の子 れ る

自分がどれを作っ イスも加わって、 キャサリ 年上の子供たちは野菜を切る担当で、 ンの庭でとれた新鮮な野菜の前菜やオリーブオイルをかけたフランスパンのスラ 豪華な料理がテーブルの上に並びました。子供たちはそれぞれの席につくと、 た のか言い合います。 キャサリンがそれぞれの野菜の切り方を教えます。

ちが片づけるのを手伝います。 して 食事 しまう子供たちが Ď 準備をする間、 います。 スープをこぼして そんな時、 キャ しまう子供や、 サリンはおなかを抱えて笑い あわ ててぶ うか り なが 合 い 5 お \prod 子供 を落 た

準備に参加出来るのです。 ý シの キッチンは自由 な空気で満たされて い て、 多く の子供たちが安心して食事 0

甥は料理の

勉強に熱心で、

食事

Ō

席でイ

タリ

Ź

製の

オ

1)

ブ

才

に

つ

V

て、

サリンに質問します。 はイタリアに行って、 それから自分の夢を語り始めました。 色んなオリーブオイルを味わってみ た い h だ。 そ れ 番

い

キャサリ オリー ブオ イルを持って帰ってくるんだ」 甥がい つかその夢を叶える姿を想像しながら微笑みます。

ーヤサリ ンの 寛大な心は、 子供たちに安心して実験が出来る場所を与えて い ます

チンを見回すと、 いることだし、 「子供たちに、 厳しくしては 食事の準備に 「それにしてもすごい 気を配ることを学んでほし け な 1 のよ」とキャサリンは言い、 散らかりようよね」 V と笑い \dot{o}_{\circ} 子供たちが ま それからゆっくりとキ じた。 汚す 0 は分 か つ w 7

力を育んでいくことが出来るのです。 供たちを食事の準備に参加させることで、 自分を誇らしく思うと同時に、 自分で考える

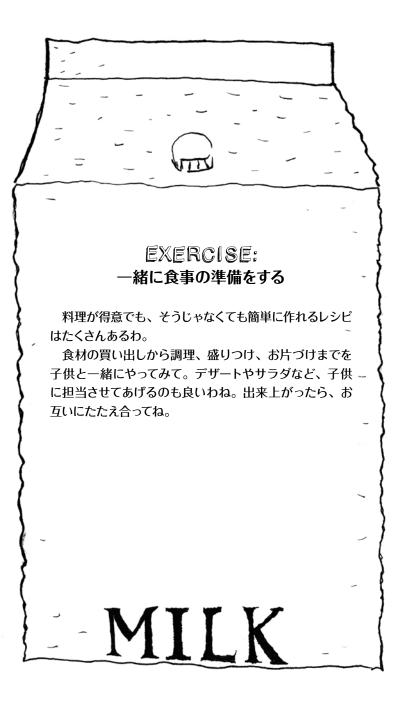
137 第6章 発明する力を育む

感じる心を育む

をしたり音楽を演奏し 界から多くの刺激が入って来ると、創造力の流れには、大きく分けて のにふれさせることで 大きく分けて 何に情熱があるか気がついていけるのです。 物語を書いたりすることが出来ます。(ると、心の内側からインスピレーショ の内側からインスピレーションが湧き出てきて、入って来るものと出ていくものがあります。外側 。子供たちをさまざまなもョンが湧き出てきて、工作ものがあります。外側の世

思いこみを知る

子供たちに押しつけないためにも、 多くの人たちは、 アーティ ストに対する固定観念を持ってしまっています。 よく考え直してみる必要があります。 誤った意見を



「次の空欄を埋めてみて。 私は生徒たちに投げかけます。 私の すると、 親は、 ーティス さまざまな答えが返ってきます \vdash 人たちだと言っ 7

世界で最も重要な人たちだと教えてくれたわ」と言う人もいます て聞かされたよ」とみんな次々と言い合います。 「私の母は、 ちゃんとした仕事を持っていない人たちって言っていたな」、「家庭を築けない アーティ ストは変な人たちだって言っていたわ!」と誰かがさけぶと、 時には、「私の両親は、 アーティストをこの 人種だっ 0) 父

自分自身が持つイメージを知ることが出来ます。 このように親からどのように教わったかを思い出していくことで、 アー ティ ストに 対する

必ずしも全てのアーティストに当てはまるとは言えません。 わがまま、 有名、 天才など、 ネガティブなイメージもポジティブなイメ

ないでしょうし、 もし全てのアーティストが孤独でわがままならば、誰もアーティストになりたいとは思わ アーティストとは特別な人たちのことではないのです。 ましてや子供たちにアーティストになるように励ますこともないでしょう。 単純に、 彼らは創作活動を

な人もいれば、 している人たちのことです。 無名な人もいるし、結婚している人もいれば独身の 中にはプロとして活躍している人や、 人もいます。 趣味でして V 有名

ちと言えます。 アーティストとは、 他の人たちと同じように色々な経験をする、 ある意味では普通 人た

人の中にある創造力を尊重し、子供たちの興味を励ましていくことが大切なのです。 私たちは ぶみん な創造力にあふれ、 その大きな力とつながることが出 来ます。

創造力について子供たちに教える時、 私たちは自分の誤った考えに気をつける必要が り

とが出来ません。 自分には創造力が足り たことを子供たちに伝えていることになります。 のよ」とすぐに断ってしまうと、「創造力がな 「犬の絵を描いて」とか、「物語を聞かせて」とねだられた時、 ないと思い 込んでいると、 子供たちにとっても良い影響を与えるこ い人もいるんだ」と真実とは 「そういうの

分の作ったものや子供たちが作ったものに対して意見を言う時、 すると子供たち自身も何かを表現することを恐れ、 縮こまってしまうようになります。 よく考えてから発言してく 自



EXERCISE: 思いこみを見つける

次の空欄を3回埋めてみて。

アーティストは_____な人だ。

アーティストは_____な人だ。

アーティストは_____な人だ。

どんな答えになったかしら? アーティストはお金 がなくて悲観的? それとも、穏やかで親切?

どんな答えになっても自分を批判しないで。考古 学者になった気分で自分の思いこみを発掘するのよ。

アーティストに対する自分の考えに気がつくだけで も、創作活動について子供たちとより楽観的に話が 出来るようになるわ。

ピンク色が好きならば、 を子供たちは喜んで受け取ることでしょう。 むことになります。 子供たちの遊びに、 子供たちに犬の絵を描いてほしいと頼まれた時、 「面白そう 形の崩れたピンク色の犬を描くほうがよっぽど、 私もやってみたい」とあなたが言えるなら、 完璧に描く必要はありません。 子供の創造力を育 あなたが

本を読む

本を両親に 験は心に深く刻まれ、 子供と本を読むことは子育ての中でも大事にすべき時間です。 読んでもらうことは、 自分が何に興味があるかを知るきっかけにもなります。 何ものにもかえがたい思い出となるでしょう。 子供たちにとっ これ て大好 らの経 べきな

入った民話がありました。 私たち兄妹が子供の 頃、 家には子供の ための詩や童話、 それから妖精の話や美し い 挿絵 0)

紡いで、 私の母は、 一つの物語 寝る前にこうした本を読み聞かせてくれました。 が出来るのだということを、 私たち子供は学んでいきました。 その中で、 たくさんの文字を

になりました。 字が読めるようになると、兄妹はリビングで寝転がりながら、 たくさんの新しい物語がいつでも私たちを待っていました。 本棚にはまだ読んでいない本がいくつもあり、通りの向こうには図書館があ それぞれ読書にふけるよう ら

たちはたくさんの物語を読むことで、 大人になると、7人の兄妹のうち私を含めた何人かは作家として活躍 いつの間にか大きなインスピレーションを受け取って L ていきました。

いたのです。

「本を読むことで、 私たちは一生の友達になることが出来たのよ」

シシーは言います。

めた本を読んでいたの。 いこと一緒に本を読んで過ごすことで、 「夏の間じゅう、 私とサラは誰にもじゃまされ お互い、 本を読んでいる間はほとんど話さなか 最高の仲良しになれたのよ」 な V ように納屋の屋根に上ってリュックに詰 5 たわ。 だけど、

なっ 連絡を取り合い、 たくさんの本を詰めこんでパンパンになっていくリュックとともに、 ていったのです。 当時のことを楽しげに語り合ったりもします。 大人になったシシーとサラは、 遠く離れて暮らしていますが、 二人の友情も大きく

くのです。 でいきます。 読書を通じて、 本を読む時、 人で読んでいる時でさえ、 私たちは物語やア 私たちは大きな何かとつながり、 イディアを発見するだけではなく、 作者や物語の登場人物とつながっていきます。 自分の 中にある無限の可能性にふれて 人との つながり É 育ん い

音楽に親しむ

厚米厚RCISE:大好きな本を読む あなたの子供が一人で本を読めるのなら際

あなたの子供が一人で本を読めるのなら隣同士、それぞれ好きな本を読んでみて。ほんの少しの間だけでも良いのよ。

同じ部屋で本を読むことで、『別々だけれど、一緒にいる』という穏やかな時間を分かち合えるはずよ。

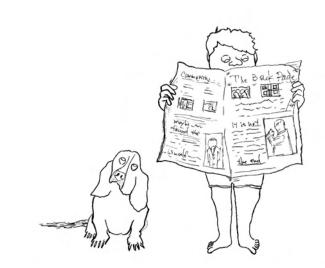
由に演奏し、 私たちが楽器を奏でたり、 好きな音楽を見つけていくきっかけを与えてあげることが出来ます。 コ ドを聴いたりして音楽を楽しむことで、 子供たちにも自

朝になると、 彐 家族み シュ んな の目覚まし 音楽があふれる家庭で育ちまし りにトランペ ッ トを吹きます。 た。 母親はピア の先生で、 父親は

地元の楽団のコンサ 家ではジュディー コリンズやピー にも通っていました。 ポールアンドマ リーなどのレコ ド -をかけ、 家族 で

シュ 器を洗ったり洗濯物を干したり 土曜日の朝には、 父親の音楽に対する深い愛情を感じ、 父親がクイ します。 ンのアルバム、 母親はそれを見ながら目を回しますが、 『オペラ座の ロックミュ を大音量で流 ジックを好きになっ ジ ョ ンとマ 7

ル 二人は早くから音楽に親しみました。 の音楽にも興味を持ち、 ジャズやロ マシュ ア はクラシック、 クなども聴き、 ジョンはさまざまなジ どんどん吸収していきま



した。

「二人が小さい時から音楽の才能があるってことに気がつい

母親は言います。

めました。 シック音楽の他にポップミュージックにも魅力を感じるようになり、 たの。だから私たちは出来る限り、子供たちが音楽を続けて 「私たちは子供たちの マシューとジョンは大人になって、 今では、 彼の曲がしょっちゅうラジオから流れてきます。 やりたい ことをサポ プロのミュージシャンになりました。 て、 その才能を育てていきたいと思っ いける環境を作ることに励んだわ」 20代の時には作曲を始 マシュ

持ちました。 ジョンは、 たくさんのバンドと一緒に演奏し、 その後、 自分のレコーデ イ ングスタジオを

「ジョンのセンスと技術はすごいよ」

マシューが言います。

つは本当に良い音で録音するんだ。 耳が良いんだろうね ガ キの頃か ジ ヤ ズ 0) レ コー ドをたくさん聴

子供たちが覚えた曲を演奏していたら、 耳を傾け、 ほめてあげてください。 そ

子供たちはまた新し V 曲を練習しようという気持ちが出てきます。

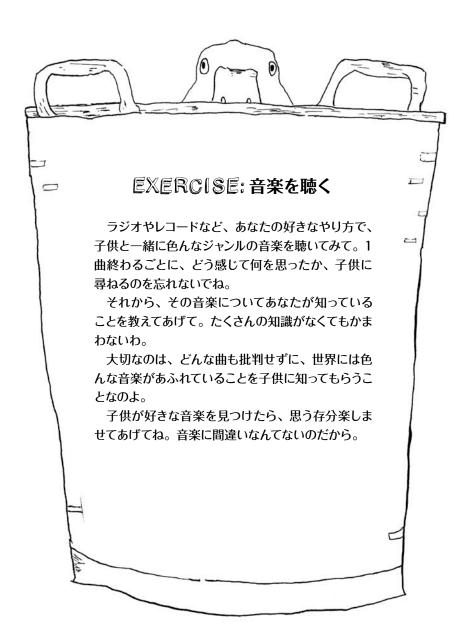
舞台女優であ り歌手でもあるへ 音楽に親 んだ子供の 頃 0) 思 V 出を話してく

のマ 大好きなリトルマーメイドや美女と野獣の曲を練習して、 「私はすごく小さい イクを握って何時間も歌 頃 から音楽が大好きだったの。 い続けたのよ。 5 歳になると、ピアノ 2 歳 の誕生日 音楽の基礎を身につけたわ」 のレ パー ッ ーティ スンに通い始めたの。 で

へザーは続けます。

れたわ。 本当に感謝 「小学校に くったわ。 私が音楽の道をあきらめることなんて考えもしなかったのは、 してい 計画 あがると、 両親は私の音楽へ 、るわ」 を両親が用意せずにい 母がミュ くあるから、 の情熱に早くから気がつい ・ジカル どんな時でも自分を信じることを教えてく てく に連れていってくれ れたからな 0, てい て、 舞台の仕事ではオーディ て、 それから演 なんにでも挑戦させてく 『うまく 劇に れ いかなか た 0) に両親に ショ った

0) 人生を振り返ってみると、 両親 の励ましがあったからこそ、 その才能を開花させ



楽しみ つです。 とって音楽とは情熱の表現手段であり、 またある人にとっては生活にかかせない

好き勝手にピアノを弾いて作曲することも、 ラジオから流れる曲に合わせて体を揺らすことも、 それぞれの人にとって、 教会の聖歌隊 0 とても価値のあること

の好みがあなたの答えなのです。 「あなたはどん この質問にどの な音楽が好きなの?」 ように答えても正しい いのです。 私たちの好きなものは変わり続け、 、その

良 い観客になる

152

ることが出来ます。 演 音楽など、 他の 人の作品にふれることで、 自分の創作活動にはない学びを得

することで、子供たちは作品に敬意を払うことを学びます。 けとして映画を観に行くのが良いでしょう。ポップコーンを一緒に食べながら、 子供たちのために作られ たエン タ ーテインメント作品はたくさんあります。 最 静か 初 0) に鑑 き つ 賞

内容は子供たちにとって集中しづらいもので、 年齢に対して幼すぎる内容だと、 私たちは子供たちとどんな映画を観るか、 馬鹿にされたように思い、 じっくり吟味する必要があります。 時には恐がらせたりもしてしまいます。 いらだちを感じてしまいます。 大人向 0

を見つめていました。 と思うような内容だったのですが、 ドミニカが7歳の時、 私たちは一 緒に映画を観に行きました。ドミニカにはまだ早いかな、 彼女はポップコー ンにも手をつけず、 じっとスクリーン

映画館を出ると、 私はドミニカに、 「どうだった?」 と尋ねました。 するとドミニカは、

のことを見ながら、 それから色々な映画を一緒に観ましたが、 それを聞いた私は思わず声をあげて笑いながら、「確かにそうね」とうなずきました。 「まあまあね。 でも、 主人公が夫を叩くシーンはいただけない ドミニカの洞察力にはいつも驚かされています。 わ」と言

魅了されることでしょう。 うな色とりどりの舞台装飾や、 子供たちも大いに楽しめる内容だからです。 か に 映画鑑賞が出来るようになったら、 『ライオンキング』は私のおすすめの演劇です。 思わず口ずさんでしまう覚えやすい歌の数々に、 次は演劇に行くと良い でしょう。 物語が分かりやす 目を見はるよ 子供たちは

もし演劇のチケットが高すぎると感じるなら、 充分に楽しめるでしょう。 地域の新聞に載っている子供向け 0 演 で

たことがあるのですが、 の親友であり、 素晴らしい歌手でもあります。 その時の興奮を私は今でも忘れません。 彼女が 度だけ、 目 \bar{O} 前 で 歌 つ

は私に良い観客になる方法を自然に教えてくれていたのです。 彼女の歌声にじっと耳を傾けている間じゅう、全身に鳥肌が立っていました。 リニ

153 第7章 感じる心を育む



げることが出来ます。 私たちは子供たちの観客になってあげることで、 子供たちはより分かりやすく伝えようとしてくれます。 ダンスや歌、 演技など子供が表現するものを温かいまなざしで観るこ 良い観客とはどういうものかを見せてあ

さい。そうすることで、 子供たちの表現を評価 観客への感謝の気持ちも持つことが出来るようになるのです。 子供たちはプレッシャ したり批判 を感じることなくのびのびと表現出来ると ゆっくりとくつろい でただ楽し しんでくだ

お話を作る

156

せん。 し子供たちが、 自分でお話を考えて子供たちに話してあげるのに自信がない人も多いことでし 「何かお話をして」 とねだる時、 決して良く練られたお話である必要はありま よう。 しか

子供たちの好きなおもちゃや人形を登場させると、 大切なのは、 お話の続きが思いつかなければ、子供たちに手伝ってもらうのも良いでしょう。 恥ずかしいと思う気持ちを忘れ、 お話に集中することです。 子供たちは喜んでお話の続きを考えます。 物語 0) 中

私の友達のタイラーはスト リーテリングを何年も教えてきました。

「ストーリーテリングは台本を持たずに物語を語るんだ」

タイラーは言います。

僕たちは必死になって作品を残そうとするけど、 「映画でもテレビ番組でも台本があふれているこの時代に、 瞬の火花みたいなものだからね_ ストーリーテリングは聞き手と話し手の間 これは特別なことだと思うよ。

タイラーは真剣な目で言います。

現在、 から、 物語は人々の間で受け継がれてきました。 未来をつないでいくのです。 のが大好きです。 ーリーテリングは時間を行き来する旅のようなものです。 物語は一つの世代から次の世代へバトンのように手渡され、 子供たちは、 両親や祖父母の子供の頃の話 人類が初めて火を囲んだ頃

びにお話をおねだりしました。 せてあげるのが大好きです。サンドラも、 子供向 けの舞台女優をしてきたキーラは、 キーラのお話が大好きで、 3歳になった姪のサンドラにお話を聞 キーラの家を訪れるた か

「彼女に古典的な物語をたくさん聞かせてい るのよ

キーラは言います。

振り手振りまで織りまぜるものですから、 「それが最近の ターパン のお話をする時、 一番の楽しみ。 私が知っている物語を全部聞かせてあげたい キーラはそれぞれの登場人物の声色を使い サンドラは息が苦しくなるほど笑います。 分ける上

お話が終わると、 「ティンカーベルがサンドラの家に来るかもしれないわ」とキーラは言 い

次の日、 キーラのもとにサンドラの母親から電話がありました。

『ママ、 「朝ご飯を食べさせていたら、サンドラが天井のすみを見ながら、私のエプロンを引っ張 ティンカーベルがいるよ』 って小声で言うの。 彼女の指差す方に目を向けると、 って、

スのコップに窓から差し込む光が反射していただけだったんだけどね」

母親は笑いました。

今度私もティ ンカーベルに会わせてって伝えておいて

キーラも笑いながら言いました。

ルのあとを追って、 キーラの物語は、 サンドラの想像力を刺激しました。 あちらこちらに物語を見つけていくことでしょう。 サ ンドラは、 これ からもティ

子供たちは想像を広げていくことが出来るのです。 ーラのようにお話が上手である必要はありません。 少 しのきっかけを与えてあげるだけ

の頃 から妖精の物語が大好きなの

リリアンは言います。

聞かせてあげようと思い立ったのよ」 「グリム童話やディズニー映画に夢中 一だった わ。 それで最近、 娘にもそうい った昔の物語を

時にはリリアンが作ったお話であったりします。 リリアンは、彼女の娘がベッドにつくと、 毎晩お話をしてあげます。 有名なお話であったり、

ずつ慣れてきているのよ。 てくれるのよ」 「娘が喜びそうな登場人物を考えるのはとても楽し 私のお話は上手かどうか分からないけど、 V 0) 娘に お話をすればする 娘は夢中になって聞い ほど、

そのうち、 私たちが作 子供たち自身もお話をしたくなってくるでしょう。 り出す登場人物によっ 子供たちは真剣にお話に耳を傾けます。 そうしたら、

今度は私たち

が耳をすまして子供たちのお話に夢中になるかもしれません。

158 159 第7章 感じる心を育む

集中力を育む

テクノロジーとうまくつき合う

素です。健やかな体と心に健康的な食事、運動、充 でいけるでしょう。

でよって集中力が養われ充分な睡眠、心の安定。 でのないである。

2、子供たちは勉強や遊びをのびのびと楽しこれらは子供たちの成長にとって大切な要

創造力にとってかわるもの はありません。 私たちが物語を書い たり、 絵を描い たり、 時

は冗談を言ったり出来るのも、 創造力からの 贈りものです。

が私たちの気を引こうと手招きしています。 携帯電話、 テレビゲー -ムなど、 あらゆるテクノ ロジ

EXERCISE: お話を作る 子供にお話をしてあげて。もし何も思いつかなかった ら、子供にどんなお話をしてほしいか聞いてみて。窓辺 の花や子犬のしっぽについてのお話になるかもしれない し、はたまた、通りの向こうに住んでいるおじいさんのお 話になるかもしれないわ。どんなテーマでも良いのよ。 間違ったお話なんてないんだから。 それが終わったら、今度は子供にお話をしてくれるよう に頼んでみて。あなたが思うよりたくさんお話してくれた かしら? 耳を傾けて、子供の想像の世界に参加してみ てね。

言われそうで誰にも相談していません。 を使いたくさんの敵を倒していきます。 なら良いでしょ ティ コニー モシーはテレビゲームに夢中です。 は大好きな ? と何度もせがみます。 D V Ď の映画を見続け ゲー ています。 ストーリーは暴力的で、 母親は心配していますが、 ムに勝つことだけが、 彼女は、 「もう一回。 彼の心を支配しています。 大したことではないと もう一回だけ

集中力をも散漫にしてしまいます。 しかし、 こうしたテクノロジーへ の依存は親子の実りある時間をおびやかし、

いるの 「世の中には刺激的なものがあふれていて、 私たちは何でも手に入れたいと思ってしまっ

クリスティンは言います。

だけなのよ」 「私たち親のやり方が 間違っ てい 、るわ けじゃなくて、 ものだらけ 0) 世

を家でダウンロ テレビ番組は それと同時に生じた問題も出てきているのです。 録画し ードすることも出来ます。 ておけばい つでも見られます テクノロジーの進歩は私たちに快適さをもたらし 図書館や本屋に行かなくても、

切に思っている』という気持ちが自然に伝わっていくでしょう。 携帯電話を家に置いて子供たちと一緒に散歩に出かけるだけでも、

と伝わってしまうかもしれません。 しまうでしょう。 しかし、子供がブランコで遊んでいる時、 つのに必死だったりしたら、子供がどれだけ高く漕げたか、 気がつかないうちに、『私にはあなたよりも大事なことがたくさんあるの あなたがネットサー その貴重な瞬間を見逃して フ ィ ンをし 7 い たり X ル

れた、 と泣きさけぶのです。 先日、 まだ3歳にもならない子供が、「電話! 私は携帯電話を片手に食料品店で買い 私は思わず跳びのきました。 ものをしていました。 電話ちょうだい!」と私の携帯電話を取ろう すると母親 0)

うでした。 母親をちらりと見やると、 彼女 0 腕 の中でまっ赤になって泣いている子供の方を見向きもしません。 私と同じように携帯電話を持っていてメ

「電話!」

を抱き寄せるだけでした。 子供はめ っぱいさけんでいましたが、 子供の目が血走っ 母親は携帯電話の画面を見つめたまま、 ているのを見て、 私は携帯電話の誘惑を断ち切

耳をつんざくような爆弾 『あなたのことを一 0 ル 中 を打つの に 圧 倒 子供たち され が腕に抱っ ただ子供 7 番大 い 籍 か 7 0) 163 第8章 集中力を育む 162

るのがどれほど大変なことかを垣間みたような気がしました。

と思い込んでしまったのかもしれません。 つもメールばかりしている母親を見て、 子供は携帯電話こそが何よりも大事なものなん

ものなのです。 この子供の携帯電話に対する異常な執着心は多か れ 少なか れ 私たち誰 0) 心 0) 中 に

「家でのテレビゲームは禁止にしているのよ」

私の友達の一人が言います。

るのよ。 ろ』ってその親は言うんだけど、 緒になってゲー と思うわ」 「その方が良いと思っているんだけど、 時々、 子供が他の子の家にゲー ムで遊ぶこともあるみたいなの。 ゲー ムをしている時ほど、 10歳になるうちの子はすぐにテレビゲー ムをしに行くことがあるんだけど、 『子供との時間の過ごし方は人それぞれだ 子供が孤独を感じることはな その子の親も一 ムを

私たちは子供たちに対し、 家での ル ル を考え直す必要があります。 ある親はゲ

間を30分と決め、 つことが、 テクノロジーは時として、 私たちの創造力を最も刺激してくれることを忘れてはいけません。 一日2回に分けたり、 とても便利なものです。 またある親は週末に2時間と決めたりしています。 しかし、 自分自身を見つめる時間を持

165 第8章 集中力を育む 164

EXERCISE: 電源を切る 日を決めて、その日の夕方以降、携帯電話、パソ コン、テレビなど画面がついているものの電源を全 て切ってみて。 唯一のルールは、「画面も見ない」ということ。こ れによってかなりの反感と不安感を引き起こすかもし れないわ。でも、子供とのつながりを大切にしてい きたいと思っているあなたなら、きっと出来るはずよ。

健康的な習慣づくり

健康な体を持つことで多くのことを成しとげられ、 誰もが健康と幸せを願いますが、 私たちはよく運動 健康になればなるほど、 この二つはお互いに手を取り合って一つとなるのです。 豊かな創造力を育んでいくことが出来ます。 喜びを感じるようになるでしょう。

特に健康的な人たちは、適度な食事を心がけています。

まみれのシリアルを食べることを習慣にしたりするのは良い選択だとは言えません。 絶対にケーキを食べてはいけない 小麦を受けつけない体もあれば、 と厳し それらを必要とする人もいます。 ルを作ってしまったり、 逆に毎朝、 砂糖や 砂糖

それぞれの人にとって理想的な食事は違います。 子供たちもすくすくと成長していけるでしょう。 極端なやり方を避けて適度な食事を心が

「学校から帰ってきたら、 自分や子供に合った健康的な食事を見つけていくことは、 洋梨で作ったウサギがいたのよ_ 私たちの創造性を刺激します。

エリオットは笑いながら言いました。

「干しぶどう 母が作ってくれていたのよ。 Ó Ę 人参の耳、 セロリの なんだか、 ひげにカッテージチー すごく可笑し かったわ」 ・ズの しっ ぽで体が洋梨のウサ

康的でとても楽しいものでした。 工夫をすれば素敵 なおやつも、 あっという間に作 これます。 なにより、 うさぎの おや つ は

か けっこをするだけでも楽しくて健康的な運動になります。 私たちは 創造力を使っ て、 より健康的な習慣を心がけることが 出来ます。 公園で犬と追 い

いう頃には、 ある若 しかし私たちが運動不足だと、 \overline{V} 母親は娘を妊娠してから、 母親はさらに5キロ太っていました。 それを見た子供たちも同じように運動しなくなります。 20キロも太っ てしまいました。 子供が 6歳になろうと

「太っているのはわかっているのよ」

若い母親は言います。

娘が生まれてからはずっとこんな生活を続けているの。 「お菓子をよく食べるし、 とても疲れやす いわ。 子育てに忙しい時ほど食べてしまうのよ もう慣れてしまったし、 前に着てい

着ているの た服はクロ るの」 よ。 ーゼットの奥にしまわれたままで、 正直なところ、 前のような体型に戻すのは出来な 今では体のラインが W んじゃ わかりづら な V か、 い服を選ん と思っ 7 で

ジ ョ の若い アンナでした。 母親は体 重 0) 増 加に苦し んでいました。 そんな彼女に 歩踏み 出させたの 娘 0)

と話し始めました。 数日後、 私は彼女に再び会うと、 「私は指導者につい ての本を、 娘に読み聞か せてい た 0

時にとても傷ついたの。だって、 たちを愛しているし、 るとジョアンナは私の目を見て、 「娘に良い指導者はどんな人か、 一緒に遊んであげるし、 『ママは良い指導者ではないわ』 今まで娘たちのために色んなことをしてきたのよ。 自分だったらどんな指導者にな 励ましもしてきたの」 と言ったの。 りたい か 聞 (1 てみた 私は驚くと同 私は娘 す

彼女は涙を浮かべて続けます。

分を大切にするためにアイスクリー 「私は、『どうしてそんなこと言うの』 ムをたくさん食べちゃ ってジョアンナに聞 1 いけません、 たの。 するとこう言ったの。 つ てママはい つも言 自

169 第8章 集中力を育む 168

うわ。だけど、ママは毎日食べてるじゃない』」

そう言うと、母親の目には涙が浮かびました。

ないことがあるけ のに、彼女の方が正しかったんだから」 「その 日から減量プログラムに参加し始めたわ。 れど、 しょうがないわ。 子供にごまかしは通用しないものね。 い まだに、 ジョア ンナの言葉が まだ6 強から 歳な 離れ

らずのうちに見抜いているのです。 この若い母親のような例は決して珍しくはありません。 子供たちは親の気持ちを知らず

健康的 な習慣を、 家族みんなで見つけて いくことはとても楽しい経験になります。

「僕は時々、子供たちを農場に連れていくんだ」

ロブは教えてくれました。

げたいのさ」 新鮮な野菜がどこから運ばれてくるのか学ぶことも出来るよね。 キやアイスクリ 「みんなでトマ トを収穫し ムも好きだけど、 Ť, その場で食べるのさ。 健康的な食べものだってとてもおいしいことを教えてあ 子供たちは甘いト もちろん、 マトが大好きだ 子供たちはケー

竹馬に乗って学校に通っていました。 突拍子もないように聞こえるかもしれませんが、 ドミニカがまだ小さかっ た頃、 私たちは

信号では 私たちは信号まで来ると、 「はいどう」と声をかけ進み出しました。 赤信号の時には、 竹馬に、 「どうどう」と声をかけて止まり、

ぱかと帰るのです。 校門に着くと、 た。 下校の時間になると、 ドミニカはなごり惜しそうにしぶしぶ竹馬から降 私は再び学校へ竹馬を持っていき、 り、 私はそれ 二人で一緒にぱ を家へと持 か つ

つとなっていました。 家には竹馬がたくさんあり、 私たちにとってその日の気分で竹馬を選ぶことも楽しみ

とてもワクワクするものです。 こうした毎日のちょ っとした け時間 O中で、 遊びながら出来る運動を取り 入れてい

来るのです。 小さな変化が私たちの生活に大きな変化をもたらし、 より楽し 1 生活を築い てい くことが

健 康的 な習慣や運動は人によってさまざまです。 大切なのは、 それらを私たちが本当に望

171 第8章 集中力を育む 170

Homemade Fig Jam

EXERCISE: 小さな一歩

健康のために、子供と一緒にどんなことが出来る かしら? ペンを手に取って3つ書いてみて。

- 1.
- 3.

大変そうだな、と感じてしまうかしら? それなら、 もう少し簡単なことに書き直しても良いのよ。

でもこれだけは覚えておいて。小さな一歩が、あ なたと子供に大きな変化をもたらし、必ずワクワクし た生活へと導いてくれるわ。

んでいるかどうかです。

ねません。 やり健康的な習慣を身につけさせようとすると、 などないとあなたが思っているとしたら、 運動や食事など自分には関係ないと思っ 7 子供はそれを感じ取ります。 たり、 とたんに子供たちの健康と幸せをも奪いか 逆に、 健康的な食事以上に大事なも 極端なやり方でむり

うのならば、まず私たちがお手本にならなければいけません。 まず私たち親が運動を始め、 子供たちは親の行動から学んでいきます。 もし、 活発で健康的な子供に育ってほしいと思

公園で遊んだり、 散歩をしたり、 子供たちにも一緒に体を動かすように誘 またはリビングでも出来る簡単な運動でも良いのです。 ってあげましょう。

体を動かす楽しさを伝えてあげることなのです。

睡眠の質を上げる

174

イラする』 私はある と書い Ę モー ている自分に気がつきはっとしました。 ニングページに、『昨日は良く眠れなかった。 疲れているし、 すごくイラ

い証拠です。 疲れてイライラする 疲れ ていると気難しくなり、 のを感じるの は、 仕事や家事を頑張った 子供たちにもやさしく接することが出来なくなり 0 に充分な休み が とれ い

私たちがすべきことは睡眠の質を上げる習慣を作っていくことです。

私たちは時に、 そして疲れきった体を引きずりながら、 充分な睡眠は取れ ないと決めつけて、「私は大丈夫」と自分に言い聞 なんとかその日一日をやり過ごすのです。 か せま

の必要性を子供たちに伝えていくことも、 休める時にはしっかりと休みましょう。 親にとって大切なことです。 もし出来れば子供と一緒に昼寝をするなど、 眠

をこねていたのに、 子供が昼寝をしたがらなくても、 いつの間にか寝息を立てている子供に驚くことでしょう。 一緒に横になってあげてください。 ついさっきまでだだ

とで集中力が高まり、 るべきことがあるのではないか、と不安になっているのです。 私たちも子供と同じように、 より生産的にするのです。 まだ眠りたくないと思っているだけなのです。 しかし、 充分な休息をとるこ 他にもっとす

が 出来ません。 である私たちはたい 7 い の場合、 とても疲れていて、 元気になった自分を想像すること

取れていないと回復するのにも時間がかかってしまいます。 子育てをしてい く中で、 何度も睡眠を妨げられる時期もあります。 慢性的に充分な睡眠 を

ごく疲れているもの」 「横になるとすぐに寝てしまうわ。 疲れていない時なんて想像も出来ない い す

女の状況では、 母親になったばかりのナンシー 度に充分な睡眠を取ることは出来な ・は言い 、ます。 授乳のため かもしれません。 に夜中 に何度も 起こされる今の

育ての質を上げることにもつながるのです。 やるべきことが山 のようにある中で、 睡眠の優先順位を高くしておくことは、 子

175



子供たちの寝室を穏やかで静かな環境にし、 充分な睡眠が取れるようにしてあげましょう。

栄しい儀式を作る

してかしこまったものではありません。 私が 子供 σ 頃 丰 ヤ メ ĺП ン家では毎日 の儀式を大切にしていました。 儀式と言っても、

す。 しな歌をみんなで歌 眠る前にベッドのそばで、 お風呂の時間になると、 いながら入りました。 「今から夢の国 出来るだけ恐い声を作って へ探検に出 か けるの 「仲良し3人組が来たぞー」と可笑 Ĺ と母がささや U 7 ま

時にはもう何度も読んだことのある大好きな本を、 私が特に好きだったのは、 待ってい てくれると思うと、 寝る前の読書の時間です。 幼 V 私はとても嬉しくなりました。 家族みんなで読むのです。 図書館の新しい 本を借りてきたり、 日の終わ

くことが出来るようになります。 った楽しい 儀式を習慣づけることで、 子供たちは毎日を穏やかで元気に過ごして

まるで車のワイ - ニングペ パーのように私たちの心の窓をきれいにふき取り、 ジを毎日の生活に取り入れると、 とても効果的 な儀式となってく 何をすべきかが明確にわ

かるようになります。

ば、 よりお互いを尊重し合える関係性を築いていくことも出来るのです。 あなたの子供がまだ小さいならば、 朝からはしゃぐ子供たちよりも早起きして書かなければいけないこともわかっています。 毎朝のモーニングページをあなたが続けていくことで、 いけないことはもちろんわかっています。 その子を片腕で揺すりながら、モーニングペ それより少し大きい子供がいるのなら 家族みんなの習慣になり、 ージを書

発見をすることもあります。 する感謝の気持ちを育て、 それから寝る前に、その日、 和やかな家庭を築いていくことが出来ます。 最も楽しかったことを家族で分かち合うことで、 それにより、 お 互 驚きや に対

待ち望んでいた初日を迎えることが出来ました。 つい先日、 若い父親が教えてくれ た話です。 彼が きい た脚本が うい に舞台化され、 長 11

「ここまで辿り着くの 毎日考えていたよ」 に何 年もかか ったんだ。 それまで、 舞台を実現させるため に 何 が 出 来

右い父親は言います。

「舞台は評判が良かったし、 著名な人も見に来てくれてい てとても興奮したよ。 でも、 そ 0)

- EX	ercise	* <u>い</u> : 小さな	儀式を	習慣づける
	D頃、あなた			
1.				
2.				
3.				
次に	4供と一緒に	どんな儀式	が出来る	かしら?
1.				
2.				
3.				
小され	ことで良い	のよ。 ー:)一つの信	 義式が、きっ
	ょことで良い をより縮めて ^く			養式が、きっ

来る。 日の夜、 い父親の見本になることが出来たと思えた瞬間だったんだ」 たとえそれが脚本を書いて舞台を制作するような壮大な計画でも、 それを息子に証明出来たこと』がその日、 僕が息子と分かち合ったことは全く別のことだったんだ。『目的地がどんなに遠くて 最も素晴らしいと感じたことだったよ。 必ず辿りつける日が 良

来ます。 みと安心を与えられる儀式を作ってあげることが出来ます。 が誕生日プレゼントの包みを開けている時には、 日ではなくても、 誕生日ケーキの火を吹き消した子供に、 誕生日や大きなイベントは、 この特別な日をお祝いしましょう」と伝えてあげることも出来ます。 それに、 行きたいレストランや、 例えば日曜日にパンケーキの朝食をみんなで囲むことで、子供たちに楽し 楽しくてワクワクするような儀式にするには最適です。 「あなたのことを愛しているわ」と伝えることが出 好きなメニューを決めさせてあげられます。子供 「あなたが生まれてきてくれてとても嬉しい 年に一度の特別な

くのです。 いっているのよ。 そういったほんの小さな儀式の数々が子供たちに、「あなたと一緒に素敵な家庭を築いて 幸せをもたらすものをあなたが運んできてくれているのよ」と伝わってい



自分らしく生きる力を育む

を教えます。 ます。そして私たちがすすんで初心者になることが、子供たちに新しいことを始める楽しさ私たちの勇気が子供に勇気を持つことを、私たちの正直さが子供に正直であることを教え

完璧を目指さない

たちはその姿を見て、 子供たちは私たちの行動から学びます。 私たちと同じように楽しみます。 私たちが完璧を目指さずに創作を楽しむ時、 子供

私たちは、 自分の不完全だと思う部分もさらけ出し見せてあげることで、子供たちに失敗

を恐がらないことを教えることが出来ます。

どんなに才能があっても、 でこぼこで浮き沈みのあった私たちの道のりを、 何かを極めるためには長い道のりを歩い 子供たちに見せてあげまし てい かなけ ればなり よう。

教えてあげることになります。 不完全な自分を子供に見せることは、 自分を信じて何度でも挑戦する勇気を、 子供たちに

恐れずに前に進むことが大切なのです。 失敗をしても何度でも立ち上がり挑戦した人のことです。 どんな人の人生にも浮き沈みはあります。 夢を叶えた人は失敗をしな 間違いを正し、 かった人ではなく、 失敗をすることを

はない道のりを知ることはありません。 ています。 子供たちは、 しかし、 若くして輝かしい成功をして 子供たちは彼らの完璧な姿しか見る機会がなく、 いるスポ ーツ選手を、 毎日の そこまでに至る平坦 ようにテレビで見 デ

ください。 ことが出来ます。子供たちにはプレッシャーを与えることなく、 しいことを始める時、 テレビの中の、 『完璧なスポーツ選手』になることだけがゴールではないのです。 完璧を求めるよりも、 楽しんでやる方がストレスなく続け 楽しむことを教えてあげて 7

それは近くにあるように見えるけれど、 完璧を目指すことは、 まるで砂漠に浮かぶ蜃気楼のオアシスを追いかけるようなものです。 決して辿り着けることはありません。

が困難になっていきます。 完璧を追い求めることで、 細かいところばかりが気になり始め、 視野は狭く なり前に

す。 演奏が出来るどうか悩んだりしていると、 小説を書き始める前に、 素晴らし い作品になるかどうか考えたり、 新しいことへ挑戦する喜びさえも失ってしま 楽器を弾 ; く 前 に最 い ま \mathcal{O}

見かけたら、 が出来るまで、 くり手直しをするアーティストほど、 道は前に進むだけではなく、後ろに戻っても良い 止めてあげる必要があります。 描い たり消したりしていると、 たくさんの作品を生み出していきます。 紙がやぶけてしまいます。 のです。自由に創作に打ちこみ、あとで そんな子供たちを 納得の いく線 じっ

てください。 いう不足の思いから来て 完璧を追い 、求める 私たちはありのままで充分素晴らしいことを思い出せるでしょう。 のは、 いるのです。 最高を目指すことではなく、 そんな時は一度立ち止まって、 「私はこのままでは充分では ゆっくり深呼吸してみ な

 185
 第9章 自分らしく生きる力を育む

 184

「大丈夫」 の境界線

いない、 さまざまな感情が隠れています。 じていますか た料理を子供や夫が食べてくれなくても、 「大丈夫」という言葉の裏側 モー 水道工事の人が 夢を育む場所を与えてくれます。 ニングページは、 やる気を失った、 ? それとも、 1時間遅れて来ても、 私たちの心の中にある批判的な声をしずめ、 などと感じていますか? にある声に耳を傾けてみてください。 イライラする、 その声に気がついてあげてください モーニングページに間違った書き方はありません。 、ビーシ 私たちは、 私の状況を分かっ ッターが来られなくなっても、 このように、 「大丈夫」と自分に言い聞かせます てく 本当に、 「大丈夫」 へれない かわりに祝福、 「大丈夫」 という言葉には 敬意を払われて 頑張っ 好奇心、 だと感 つ

理され も出来るようになります。 好きなように思ったことを書けば良いのです。 モー てい ニングペ 、きます。 ージ を続け そして、 7 V くうちに、 より正直に、 今まで自分の押さえていた気持ちを外に出 書くことで、 より正確に、 頭の中がすっきりし、 自分が本当はどう感じてい 考えが整 すこと る

のかを見極めていけるようになります。



EXERCISE: 道のりを楽しむ

次の空欄を3回埋めてみて。	
もし完璧にやらなくて良いなら	_をやってみたい。
もし完璧にやらなくて良いなら	_をやってみたい。
もし完璧にやらなくて良いなら	_をやってみたい。
その中から1つ選んで、子供の前でやって見せてあげて。 んて気にしなくて良いのよ。 次に、子供に、『今までやったことのないこと』を3つ聞い	
1.	
2.	
3.	

子供が小さな一歩を踏み出せるように、あなたが手伝えることはあるかしら? もし子供が、「映画監督をやってみたい」と言ったら、あなたの携帯電話や デジカメで短い映像を撮らせてあげて。

このエクササイズを通して、あなたも子供も、『不完全』であることの楽しさ を見つけることが出来るはずよ。

これは真実ではありません。 いくことが出来ます。 私たちの多くは、 子供 のために自分を犠牲にしなくてはいけないと考えてい 私たちがより自然でいる方が、 子供たちとも良い関係を築い 、ます。 か 7 L

二力を遊ばせながら、 ドミニカがまだ小さかった頃、 映画の脚本を書いていました。 私はおもちゃをたくさん置い たプレ イサ ル 0) 中でドミ

そして本当は聞きたくない子供向けの歌を延々とかけ続け、 、ました。 ドミニカを安心させようとし

ンズのブラウンシュガーという曲をかけ、「これがママの本当に好きな曲よ!」とさけび、 て楽しそうに踊り始め、 ある日、 ドミニカは最初、 私は突然、 もうこれ以上耐えられないと感じました。 「私も好き!」とさけびました。 口を開けたまま私を見つめていましたが、そのうちに一緒になっ そこで、 口门 リングス

どう思って とが出来るようになります。 心 の声に 正直になると、 いるかがわかると、 私たちはとたんに安心感に包まれます。 自分に自信が持て、 子供たちにも思いやりを持って接するこ 自分が本当は何を感じ、

ちも正直でいようとつとめてくれます。 ントロ 抱えきれ 出来なくなっ な い たくさん てしまいます。 の感情を、 「大丈夫」 私たちが正直に自分の気持ちを表現する時、 という一言ですませていると、 自分を見失い 子供 コ

にとって、 いと言ったり、 私たちは子供たちの意見をよく聞いてあげる必要があります。 子供たちは、 都合の悪いことかもしれません。 買ってあげた本をやぶってしまったりすることもあります。 成長するにつれて自分の境界線に気がつき、 感情を言葉にし始めます。 ブロ ッコリーは食べたくな それらはあなた

生えた自分の気持ちに 反発する子供たちにやさしく接してあげられるようになります。 私たちが自分の感情を押しこめてい 正直 でいたいと思っています。 たくないと思うように、 その 思い に気がつくことで、 子供たちも新しく芽 私たちに

子供たちに自由に表現させてあげると、 私たちは一つ一つ違う雪の結晶のような子供たち

189



EXERCISE: 自分の正直な気持ちを知る

次の5つの空欄を素早く埋めてみて。

正直に言うと、私は今、_____だと感じている。

正直に言うと、私は今、_____だと感じている。

正直に言うと、私は今、_____だと感じている。

正直に言うと、私は今、 だと感じている。

正直に言うと、私は今、_____だと感じている。

このエクササイズで、今までためこんでいた不満やいら立ちなど、あなたの思っていることを外に出してあげられるわ。

これからは、「大丈夫」と言う前に、本当はどう感じている のか自分に聞いてみてあげてね。 の個性を発見していくことが出来ます。

とをより深く知っていくことが出来るのです。 もちろん、子供たちが成長していく中で、 子供たちが表現するために安全な場所を作ってあげることで、 コン しなければい け ないこともあります。 子供たちは自分のこ

間 違いから学ぶ

192

芸術教育分野 のところ、 Ō 子供 第一 0 人者、 創造力は、教育では計り知ることが出来ない ラッセル・グラネットは言い ・ます。 ほど偉大なものなのです」

のです」 創造力を使わないでいるのは、 ものを生み出していけるようになります。私たちが、 解決策は 「私たちが、 1 つも創造力を必要とし、 創造力を存分に発揮し、 怠けていると言わざるを得ません。 私たちはそれを子供たちに教えていかなければ 世の中に貢献していけば、 『自分はアーティストではない 子供 あらゆる困難な場面 たちは新 L い から』と けな え方 での

ラッセル グラネットは続けます。

供たちに教えていかなくてはいけません」 ともよく分かっています。 「親は、 子供の学校生活をサポートしなければならず、 しかしだからこそ、 創造力が全ての始まりなの 多くの プレ ッ シャ だということを子 ーを抱えて

子供たちの創造力の成長を妨げてい る教育の問題点も指摘します。

「テストで良い点をとらなくてはいけない という考えが親や先生、 そして子供たちに、 大

シャーを感じ始めます」 きなプレッシャ ーとしての しか か つ 7 います。 7 ・歳くら いからすでに、 子供たちはその プ 'n

はとても価値のあることであり、 死になります。 子供たちは良い成績をとらなけ それにより、 間違いから学ぶ機会を奪われてしまうのです。 私たちは間違いから学んでいくのです。 れ ばい けな いと思い、 ζì つも正しい答えを導き出そうと必 しかし、 間違い

ラッセル ・グラネットは言います。

創造力のある子供は勉強が出来ず、 に分けています。 ものなのです」 「学校では、子供たちを、『創造力のある子供』と『勉強が出来る子供』という二つのカテゴリ 一見、効率的な分け方にも見えますが、全く現実的ではありません。 勉強が出来る子供は創造力がない、 と言っているような これは、

だけに努力するようになり、 るまであと何分かを数え始めます。 子供たちは小さな頃 ひどく疲れ睡眠不足におち 情熱を感じな から、 たくさんの宿題やスケジュー 何かを学ぶことの喜びを見い出せなくなっていき、 い勉強を必死になってこなします。 V っています。 良い学校に進学するため、 ルに追われ、 周りの子供たちに テスト の点数を気に 授業が終わ 勝つため ッツ

小限主義者の子育て』 の著者であるクリスティン・ コーは言います。

「学問の方が創造性より重要視されているのは、 とても悲しい現実です」

供たちに恥ずかしい思いをさせます。 正します。 子供たちが創造力を思う存分使って、 興味のない勉強を熱心にするようになってしまうのです。 それは、 自分を表現するな、 そして、自分は不十分だと感じ、 『間違った答え』を導き出した時、 と言っ ているようなものです。 もっと認めてもらお そういったことが子 大人たちはそれを

をのびのびと発揮出来る場所を見つけたのです。 での生活や友達と離れることを意味していました。 「私は自分の意見をはっきり言うから、 オ 自分の主張が強かったオードリーは、 ードリ 子供たちの創造力を育める学校に、 ーが小学校2年生の時に、 家族で引っ越しをすることにしました。 学校では、 みんなとは合わず、 巡り会えることもあります。 『生意気なやつ』って言われていた しかし、 学校になじめないでいました。 新しい学校で彼女は自分の個性 それは、 <u>の</u> 今ま

「ありのままの私を認めて、 ドリ は言います。 受け入れてくれる先生たちに出会ったのは初めてだったわ

表現して夢を追いかける自信がついていったわ」 新 しい学校では、 勉強だけではなく、 私の創造性も見てくれる の よ。 それ からは、 自分を

と思って 新しい学校でオードリーは、ずば抜けた成績を残し、 ド ij ドリーにはバランスの良い学校生活を送ってほしいと思っていたの。 いるの」と母親は言います。 0) 個性を伸ばしていけなかったわ。 だから新しい学校に行かせて本当に良かっ 今では芸術の分野で活躍しています。 前の学校では、

仕事につくことも出来るのです。 ではありません。 の 創造性を開花させることは、 しかし、 子供たちがより自分らしくいられ 必ずしもアーティ ストになることを意味 れば、 成長した時、 てい 自分の る 望む わ

し学校が創造力を育む環境になければ、 私たち親がその機会を見つけなければ V けませ

ンディ アナポリスに住む二児の母親であるナンシ ーは言います。

こともあるわ。 「私たち親が子供の創造力を育んでい でも、 地元の野球チー かなければいけない ムや地域の演劇に連れていくの のよ。そのためにはお金がか は、 そんなに大変なこ アかる

195 第9章 自分らしく生きる力を育む

Homemade Fig Jam EXERCISE: 子供から教わる あなたよりも子供の方がよく知っていることを3つ見つけて みて。 2. 3. この中から1つ選んで、それについて子供に教えてくれるよ う頼んでみて。批判したりせず子供の『良い生徒』になってあ げてね。あなたの熱心な姿に子供たちは夢中になって色々なこ とを教えてくれるはずよ。 それが終わったら、「色んなことを知っているのね。あなた

から学びたいことがたくさんあるわ」とやさしく言ってあげると、子供は自信を持って、自分のことを表現するようになるわ。

とじゃない 可能性に気がつくことが出来るっていうの?_ でしょ。 学校でも家でも創造力をはばまれるなら、 子供たちは一体どこで自分の

ことは、 良 成績を残すため 私たちが急い で取り に多くの かからなけ ッ いけな を抱えている子供たちの創造力を伸ばしてい 課題です。

供たちの創作したも 幼い頃から子供たちに評価を下 のや努力を笑うことも決してあってはなりません。 してい あまりにも残酷なことです。そして、 子

造力は楽しいだけではなく 私たちが自分で何かを創作する姿を見せることで、 人として必要不可欠なものなのだと示してい 子供たちの くことも出来るの お手本となり、 創

批判という魔物

ます。 心して良い し入れ そんな時、 0 のよ」と言ってあげることが出来ます。 中 やべ 私たちは、「パパとママがいるし、 ッド の下を見て、 「ママ、 何かいるよ」、 ぬいぐるみもあなたと一緒にいるわ。 と子供が夜中に泣くことがあ ŋ

よく考えて対処しなければいけません。 しかし、子供たちがいわれのない批判を受けた時、 子供の表現を侮辱する人に注意しておく必要があり 私たちは子供たちの傷をい やすため

私たち自身が非難してしまった場合、 すぐに対処しなければいけません。

「歌うのをやめて! こうつけ 加えてください。 イライラするわ」 とあなたが子供に言ってしまったことに気が 9 い た

大きすぎて、 「ごめんね。 電話の声が聞こえなくなってしまったから、 あなたの声は魅力的だし、 もっと歌ってほ しいと思ってい 少しだけ抑えてほしかったの るのよ。 でも歌声 が

0) 頃を振り返り、 自分を表現しようとしたら、 誰か に非難され、 馬鹿にされたと思

子供たちの創造性をはばんでしまうことがあるのを覚えておいてください。 たことはありますか? 傷をそのままにしておくと、決していえることはなく、 親になっ た時

「母はとても美しかったわ」

ホリーは言います。

私たち娘にもそうなっ 「背が高くて、 細くて魅力的だったわ。 てほし いと願ってい それだけじゃなくて、 たのよ」 マナ や礼儀も身につけてい

低く、ブロ いました。 ホリーの しかし、 姉は、 ンドの髪の毛にがっしりとした体つきをしていました。 美しい褐色の髪の毛にほっそりとした体つきをしてい ホリーは体操競技の選手だった父親に似て、姉よりも30センチほど背が Ť, 母親によく 似て

いたの。 技をしようと決めたのよ」 「姉とはまるで違うことに、早くから気がつい だけど、私の体はバレエ向きではないと感じていたから、 ていたわ。 姉は5歳 の頃か お父さんのように体操競 らバ レ エを始め 7

リーは言います。

ていたわ。 「それから、 そんな自分を誇らしく思っていたけど、 私はたくさん練習して、 10歳の時には私より年上の子たちが出る大会に参加し 姉がパーテ イ ーで着ているようなきらび

やかなドレスは似合わないってことも分かっていたの」

ホリーは続けます。

私はとても嬉しかったの。 たみたい から、 自分で服を作 n でも、 始 めた 母はちょっと変わった私の服をあんまり良く思っ 0 よ。 自分を表現する新 L V 方法を見つけることが出来て、 7 い つ

そしてホリー は、 とても傷つ い た日のことを思い 出します。

たわ。 会で優勝したあとだっ 「家でパ って叱ったのよ」 母はそん 私は自分で作 ティ な私を見るやい を開いた時、 . う たから、 た服でおめかしして、 なや、 みんなにトロ 叔母と従兄弟たちが来ることに **『人前** でそんなみすぼらし フィ スキップしながらリビングに下 ーを見せるの たなっ が待ち遠しくてしかたなかっ い服を着てこな 7 い たの。 りていっ 私 11 は でちょうだ 初 8 て大

ホリーは続けます。

着心地が悪か にはめたの。 「それ から、 姉と同じようなピン 叔母と従兄弟たちが家の前に車をとめるのが見えたから、 ったけど、 なんとか可愛く見せようと思っ クの フリル が うい たド て、 レスに着替えさせられ 自分で作ったブレ 私と姉 スレ はお出迎えを た わ ッソ -を腕

たいね』 たし、 見回すと、 してあげようと、 つ 口 フィ 母の方に向き直って、 て言ったのよ。 も見せなかった」 玄関で待ってい とても屈辱的な気分だったわ。 『お姉ちゃんだけは、 たの。 そうしたら、 叔母が私たちを上から下までジ あなたの容姿とセンスを受け継 その日、私は誰とも口をきか な いだみ 口 ジ つ П

たのよ」 大人になったホリーは、その時 と悲しそうに言います。 に撮 った写真の 中 0) 自分を見ながら、「私はとっ ても素敵 つ

たわ。 を良く思っ 間を巻き戻して、 「父のような美しいアスリー 自分で作った服を着ている写真を見ると、 ていなかっ あの 頃 た。 0) 私に、 私は自分のことを恥ず \vdash の体型よ。だけど、 『とっても美しい 私らしさを感じるの 母や姉と比べられて、とても居心地が かし わり って声をかけてあげたい いとさえ感じたわ。 よ。 出来る でも、 みん なそれ 悪か つ

悲し いことに、 ij 分で作 ホリ った服を侮辱され 自分らしくない \dot{O} ような話はよくあることです。 ドレスを着たままでは縮こまっ たことにホリ ーはとてもショ マットの上では堂々とした演技 ッ てしまい クを受けました。 、ます。

「あ Ó 私は い なくなりたかった。 それが ただ一 つの望みだったわ」

は危険だ」と思い始めてしまいます。 自分の表現を、 見当違いに侮辱され たり批判されたりすることで私たちは、 「注目されるの

力を発揮して夢を追うことを恐れるのです。 私たちの多くは、 夢を持つことを恥ずか しく感じています。 そのために、 子供たちが創造

なってしまうのです。 ずっと小さな箱の中に閉じこめられたように感じ、 私たちは勇気を持って、 見たくない自分の 一面を見なければい 子供たちを励ましていくことが出来なく 、けませ、 h_o そうでなくては

に気づきをもたらし、 私は必ずしも批評が悪いと言っているわけではありません。 力強く前進させてくれます。 それが本来の批評のあるべき形です。 洞察力のある意見は、 私たち

侮辱されるのをさけるためにしているのです。 陰で笑い、 あら探しをする批評は、 人を操るための行動です。 誰かを侮辱するのは自分が

否定的な周りの声に流されないでください。 子供たちが侮辱や批判を受けた時、 批判をされた時にすべき行動がいくつかあります。 私たちはし 批判を完全にさけることは出来ませんが、 っかりとサポー しなければいけません。 だか

- 大好きな曲を聴いたり、 運動をしたり、 心が明るくなるようなことをする。
- 批判された人を大きな愛情で包んであげる。
- 言い当てて きた人についてどんなことがわかりますか? 批判され います。 た内容をよく考えてみる。 それは、 批判は、 あなたに何を思い出させますか? された人よりも批判した人のことを 批 判 して
- 描きましょう。 創作に取り 創造力は批判に対する最も強力な処方箋となるのです。 か かる。 絵が奇抜すぎると批判されたなら、 それ よりも っと奇抜な絵を

203 第9章 自分らしく生きる力を育む

ようになります。

自分らしさを育む

らしいことです。しかし、限度をこえると、完璧を目指し始めたり、競争心が芽生え始めたれる、『ちょうど良い大きさの自分』を見つけることが出来ます。子供たちをほめるのは素晴挑戦した結果を他の人と比べることなく、自分のものさしではかることで、心地良くいら

名声という危険な薬

うちに、 にごった心の声が、 この薬をひとたび口にすると、 「このチャンスを逃したら、 私たちは心が落ち着かなくなってしまいます。 もう次はないよ」とささやいてくる その

EXERCISE: 批判と向き合う 考えすぎないようにするために、空欄を素早く埋めていって みて。 された時、ひどく恥ずか 私は しい思いをした。 私が恥ずかしい思いをした時、 今後は_ をすると決めた。 私が他の人を批判したくなる時、 だからだと思う。 私が批判された時、自分自身にいやしとやさしさをもたら すものは 子供が批判された時、私が愛情を持って出来ることは

対する言いわけとなっていきます。 こうした思いによって、 何をやっ ても無駄と考えるようになり、 行動を起こさない 自分

ていました。 彼女はこれ 私の友人が電話をしてきました。 からのことに うい て不安を感じていて、 彼女は今、 離婚調停中で、 この状況から目をそらそうとし もうすぐ一 児の 母 にな

「私、本を書こうと思っているの」

彼女は電話ごしに言います。

有名になれるし、 映画の脚本とか。 何の心配もしなくて良くなるもの 大ヒット作を書かなくちゃ。 そ したらお金もたくさん入っ

あります。彼女は、 がついています。 ともただ心配から逃れるために、 それを聞 ドルを高くしすぎていると言えます。 いて、 私はうなります。「書きたいことを書かなくちゃ」ならば、 しかし、「大ヒット作を書かなくちゃ」は、 大ヒットする本を書くかもしれません。しかし、 有名になって、 彼女は本当に本を書きたいのでしょうか? お金持ちになりたいのでしょうか? 足下がおぼつかなくなる気配が 初めての執筆にしては、 しっ かり地に足

なくなっていきます。 「もっと!」という声がプレッシャーを大きくしていきます。 分 Õ 作品をほめたたえられ、 依頼が増え、より多くの作品、より良いものを求められるようになり、 お金持ちになることで、 私たちはより 休息する時間

「名声っていうのは副産物なのよ」

私の友人の著作権エージェントは言います。

よ。 「私のところに来る人はみんな、名声をほしがっているわ。 『君を有名にしてあげよう』なんていう人たちは、 に生まれ 仕事をするのを手助けして、それに見合った報酬を得られるようにすることなの るものなの。名声を得ることが本来の目的ではないわ。 お門違いも良いところよね。 でもね、名声は作品を作ることで、 私の仕事はア まるで中

207

208

の子供のことが少しし 自分の子供が学校の演劇に参加してい 名 吉 に は 名声 さまざまな大きさがあります。 にばか りに目がくらむと、 か書かれていないことや、 子供たちの活躍を邪魔することになってしまい ることを誇らしく思えず、 世界的な名声もあれば、 他の子供の方が注目されていることにやき 地域の 地域の新聞 ごく小さな名声も の記事に自分

利は一時的なもので、 喜ぶよりも、 能性を信じて、 私たちが努力に対してほ 日々 新たに挑戦 0) 練習 それ自体がゴールではありません。 の成果をほめてあげることの方が、 しようと思うようになります。 め、 結果よりも過程をほめることによっ コンテストで勝つことをむやみ 子供 の意欲をかき立てます。 て、 子供たちは自 分 0) 口

他の もあります。周りからの評価にこだわっていると、私たちは決 てしまいます。 私たちは努力を認めてもらいたいと思っています。 人と自分を比べて、 そして、 足りない部分ばかりを気にし始め、 周りの成功がまぶしく見え、 しか 自信をなくし、 創作の過程を楽しむ余裕を失っ して満足することは出来ません。 時には認めてもらえないこと ワクワクしていた気持

ちもどこかへ消えてしまい てくるのです。 、ます。 名声とは、 つかみどころがな い 上に、 しつこく私たちを誘 つ

私たちの心にしがみつく名声 まざまなことに取り組 私たちが楽 しみなが んでい 5 努力の過程に注目してあげることで、 の誘惑を振りほどい くことが出来ます。 てい 一つ一つの小さな行動を積み重ねることで、 くことが出来ます。 子供たちは自信を持ってさ

本番の前に が出来ます。 子供が学校の演劇に は、 良い セ 思い出として、 フを覚える子供の観客になり、 参加する時、 衣装をクローゼットにとっておいてあげることも出来ます。 それを写真に収め、 拍手をしてあげることが出来ます。 アルバムを作って一 緒に楽しむこと

そうい った小さな積み重ねが、 子供たちに自信を持たせ、 次の一歩を踏み出させる手助

となるのです。

209 第10章 自分らしさを育む

ます。 たされ らせてしま るのです。 し始めます。 名声 れ は子育てにも言えることです。 ていきます 競争を意識するようになると、 という危険な薬が私たちの います。 状況を意識することなく、 自分よりも、 逆に言うと、 \wedge 周り 注目するように 感覚をマヒさせるように、 私たちは、 0 私たちは、 自分のペ 人を気に 自分 なり、 過程より スを保つことで、 7 の子供では な そ ħ も勝ち負けや、 競 によ 人ほど、 争もまた、 なく、 り自分の 私たちの心は満足感で満 どん 成長 成功、 り どん成長 危険をはら の子供たちの の度合い 結果を気に を遅 で い

ŋ に ば の子供たち か り気を取られ か成功出来な てしまうことが V 0) ではない あります。 か、 と思 それ によ こんでしまいます。 っ て、 自分の子供を過小評価 その上、 自分

ということです。 覚えておかなくては 0 B り 方にも まし 疑問を持つようになって てや、 V けないことは、 友人の子供 の成 周 り が功が、 いきます。 \hat{O} 人の 人生は、 あなたの子供の あなたの 成功を奪 人生と全く関係が 去って い



EXERCISE: 願いごとリスト

名声という危険な薬を口にしてしまうと、自分よりも、周りの意見が気にな り始めてしまうの。名声という危険な薬は、『どんなに手に入れても充分に満足 することが出来ない何か」に夢中になるよう仕向けてくるわ。この苦しみから 自由になるためには、もう一度自分自身に注目を向け直す必要があるの。その ために、自分の本当の願いを知ることが必要よ。

願いごとリストは、最短距離であなたの願いを引き出してくれるわ。 _だったら良いな。この空欄を5回埋めるだけよ。

例えば、マッサージを受ける時間があったら良いな。テラスをみがく時間があっ たら良いな。新しい車を買うお金があったら良いな。とかね。

願いに大きさは関係ないわ。どんな願いでも良いのよ。

 だったら良いな。
 だったら良いな。
 だったら良いな。
 だったら良いな。
だったら良いた。

このエクササイズで想像力が働いて、願いが現実になった時の気持ちを感じ ることが出来るわ。その時、自分の状況と願いの間に垣根はなくなって、理想 の状況に近づくことが出来るのよ。

願いを思いついたら、どんどん書き出すと良いわ。願いごとリストを、数週間後、 数ヶ月後、一年後と見直すたびに、願いごとリストの多くが、いつの間にか叶っ ていたというのはよくあることなのよ。

こともありません。

いたみじめな自分を思い 私の知り合いのある女性には、 出します。 才能あふれる兄がいました。 彼女は、 兄の栄光の影に隠れ

ますますその才能の差が広がっていくような気がしていました。 「兄がまぶしいくらいに輝いて見えたの。 兄がピアノを弾けば彼女も弾き、 兄が演劇を始めれば彼女も始めました。 だから追い つきたい 、って思 っ 7 V たの そして彼女は

才能のない私が、 の他大勢なのに、どうやって演劇を極めようだなんて言える? 「兄妹なのにまるで違う才能を目のあたりにして、自分に自信をなくしてい ったわ どうして音楽の道に進もうと思える? 兄が主役のアーサー王で、 そんなふうに思うようになっ った の。 私はそ

本となるわけではありません。 誰もが経験したことがあるでしょう。 彼女のような話はよくあります。 才能のある身近な人を見て、 しかし、必ずしも他人の道が、 自分を比べてしまうの 自分の進むべき道の見

照明や作詞、 そんな苦い経験を持つ彼女ですが、 舞台の衣装作りなどをこなし、 現在は舞台監督として活躍しています。 時には女優として舞台に上がることもあり、 他に さ

まざまな方面で創造力を発揮しています。

「どうやって過去の自分を乗りこえたの?」と、 彼女に聞いてみました。

「乗りこえたとは言えないと思うわ。 っと自分らしくいられるようになったのよ」 でも、ある出来事をきっかけに、他人と比べることなく、

「近くに兄がい 彼女は10歳の夏に、 ない環境で、 ペンシルバニアの田舎に住む従兄弟の家に 私は心の底から自由でいられたわ。 一人で訪 私は兄と比べられてきたし、 れま

彼女は、 そこで地域の演劇に参加した時のことを思い出します 両親の目から離れることなく育てられてきたのよ」

シルバニアで過ごした夏は、 りは誰にも干渉されることがなくて、 「演劇の 練習のために、私は従兄弟の家から劇場まで、 私に人と比べないで生きる気軽さを教えてくれたのよ」 なんだか自立した大人の女性って気分だったわ。 毎日歩いて通って いたの。 その 道の

人と比べてばかりいることは、 結果を気にして、 その道のりを楽しめなくなってしまうのです。 私たちの 創造力の泉に競争という名の毒を注いで 1

ることで、子供たちは自分の行動に自信を持ち、周りの人との調和もとれるようになるのです。 わたしたちは人と比べることなく、 子供たちの努力をほめていく必要があります。

213 第10章 自分らしさを育む 212

それぞれの個性を尊重する

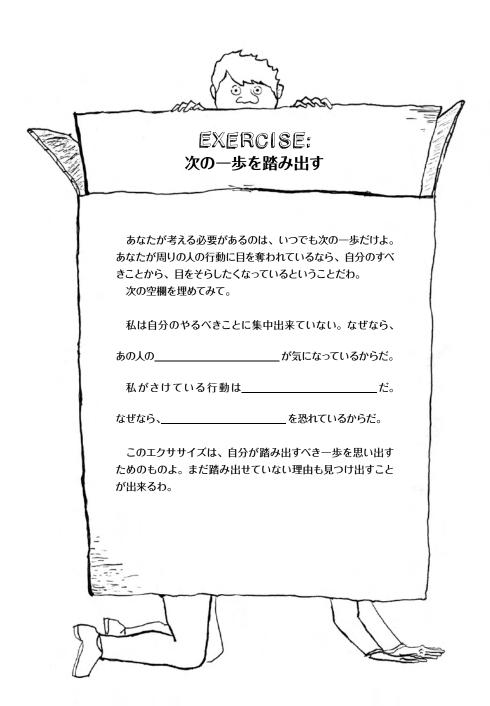
供たちの似ているところや違うところに気がつくのは自然なことです。 の可能性を見限っ 「音楽が得意な子」と決めつけてしまうと、 子供たちの間で競争をさせないために、 同じ家族でも、 当然ながら、 てしまうことがあります。 子供たちの個性は 同じことをやらせないようにするの 他の子供たちが音楽を始めることもせずに、 人違います。 私たちは親として、 しかし、特定の子供を、 自分

選択の幅をせばめてしまうことになります。

を選ばなければ いるからといって の子供をクラリネ けないわけではありません。 他の子供たちも習わなけ 0) ッツ スンに通わせたからとい 同じように、 わけでもありません。 年長の つ 他 子供がサッ の子供たちは別の 力 を習 う 0)

なく成長していくのを励ますことが出来ます。 子供たちそれ 自由 に好きなことを選ばせてあげることで、 みんなが競争すること

の仕事仲間であるマイケルは、 4人兄妹の中で育ちました。



でバラバラだったな」 「楽器を演奏する、 ールだったから、 スポ みんな従っていたよ。 ーツのクラブに参加する、 でもそれ以外は、 良い成績を目指すって 年齢も離れているし、 いうの がうちの家 てん

216

本家など、 大人になったマイケ 個性を生かした仕事をしてい ĺ 0) 兄妹は、 そ ħ 、ます。 ぞれ 別 々 0) 道を選び、 大学教授や看 護 婦 画 0)

個性を持っていたわ」 「確かに、 うちの子供 たちはみんな似ているところもそんなになか つ それぞれ つ

マイケルの母親が言います。

たけど、 味を励ましていけたことは良かったと思っているの」 「スポーツが上手な子供もいれば、大嫌 他の子供たちもそれなりに楽しんでいたわ。 (V) な子供もいる。 親として、 音楽に熱心だった それぞれ の子供 のは一人だけだ の才能と興 つ

てもまれな例です。 子供たち一人一人の個性を生かし、 私はそのことを彼女に伝えました。 それぞれが望んだ道を歩ませることが 出 来 た 0) と

「まれかどうかは分からないけど、 いけない って思っていたの。 兄妹だからって、 親として子供たちそれぞれ 同じことをしたがってい 0) 個 性 を伸 るとは限らな 7 な れ

うわ。 0) ね。 それ 個性を無視 L 7 いると子供たちは、 『自分ではな い 誰 か にな つ 7 い つ

母親は続けます。

係を築いていけたの 「もちろん兄妹げ んかもあっ ね た ゎ。 それ でも、 互い に 尊重する気持ちが つ た か 5 関

性を伸ば 一人一人がお互 していくことが出来たのです。 を信頼 それぞれの 情熱や興味を尊重し てあげることで、 H h な が

しく行動しながら、 親である私たちがそれぞれの個性を受け入れてあげることで、 お互い の考え方や希望を理解してあげられるようになるのです。 子供 たちみ んなも、 自分

217 第10章 自分らしさを育む

Homemade Fig Jam EXERCISE: プレゼントをあげる プレゼントをあげたい人を、子供と一緒に考えて みて。 ただ一つのルール、それは手作りのものをあげる こと。詩、歌、絵なども良いわね。兄妹同士でお互 いにプレゼント交換をするのなら、どの子にもプレゼ ントが行き渡るように手伝ってあげてね。 クリスマスにプレゼント交換をするのも素敵だわ。 クリスマスツリーの周りには、プレゼントとともに家 族の思い出もいっぱいになっていくもの。

レッシャーを与えない

求されるようになり、 されています。 ら多くの宿題をこなし、 子供たちはさまざまなプレ そして、 終わることのない期待が、 家では家庭教師をつけられ、 『もっと出来る子供』になると、 ッシャーを感じています。 子供たちの肩にのしかかっていきます。 『もっと出来る子供』に育つように教育 さらにたくさんの、 流大学に入れるよう、 小さな頃か

子供たちはその過程を楽し まだ基礎を身につけている段階から素晴らしい むことが出来なくなり バイオリニストになることを期待されると、 て、『まだ素晴らしくない自分』は

の小説を見てもらったりしました。 周りの人たちを落胆させてしまっているのではな それから いました。 ンはマンハッ その タンで育ちました。 作家にも会わせ、 高校生の時には クリスティ 両親は一人娘に最高の人生を手に入れ いかと考え始めてしまいます。 を小学校から高校まで一流 彼女が書いた短編が有名な雑誌に掲載 ンの尊敬し る作家に彼女 の学校に通わ てほ

されたこともありました。

クリスティーンは、これまでを振り返って話してくれます。

います。 私の才能のおかげではな 「両親にはとても感謝しているわ。 現在、 たくさん クリスティー のチ ヤ ンスが目の ンはスポ い ${\displaystyle \mathop{\mathcal{O}}_{\circ}}$ 前に転がって なんだかものすごい早さで大人に ーツジムでトレーナーをしながら作家としての仕事も探して 恵まれた環境に囲まれてラッキー いたのよ。 でもそれ は、 なってい 両親の だったとも思っ コネ った気分だったわ」 によるも

上のゴールを目指している気分なのよ」 「自分自身にすごくプ ッシ ヤ -をかけ 7 しまうの。 毎 \exists 絶対 に辿り着くことの な 想像

に挑戦するのをためらっ 『成功しなければならない』という思いが彼女にプレ リスティ ーンは私のクラスで創造力を回復するプ ているのに気がつきました。 П グラムに ッシ ヤ -を与え、 取 り 組 h 自分が で います。 新し V こと 0) 由

私はまだ26歳なのよ。 にも見せたくない から」とクリスティ でも、 何かを始めるにはもう遅 ンは言います。 1 つ て感じるの 4 つ 、姿を

子育てをする中 で、 私たちはどんな言葉を使 15 どん なメ 'n セ ジを子供たちに伝えて

るか、注意深くいなくてはいけません。

いませ たちは新しいことを始める時、 私たちのすべきことは、 ح 人目を気にしたり、 の状態を出来るだけ長く保ってあげることです みっともなく見える心配など して

愛されるべき存在だということを思い出させてあげる必要があります。 からのプレ て何を成しとげるかに関わらず、 ッシ ヤ ーが子供たちにのしかかろうとする時、 子供たちは何ものにもかえられない価値があり、 子供たちを守ってあげてくだ

のプ フィラデルフィアで、 ッシ ヤー について話してくれ 日系二世の ました。 一両親に育てられたエリックは、 子供 0) 頃に 感じた成 \wedge

れたよ。 はピア れてきたんだ」 みからすみ 「成績だけ を、 『努力は まで管理していたよ。 U 山ほどある宿題もこな 兄はゴルフを習っていたよ。 B なくて、どんなことでも上手く出来な 必ず報わ れる と教わっ していた。 朝5時に起きて夜10 て、 両親はとても厳しくて、 それ 良い から学校 学校に行 時に らきゃ には就寝。 0 かなけ V 他にも色んなことを勉強 け な か 1 ピア 僕らのスケジ った ば けない ノを練習 h だ。 とずっ ユ 頃 ルをす か 5

エリックは続けます。

なって、 んとも言えないな」 「僕ら兄弟は、 僕は科学の研究者だよ。 二人とも名門大学のアイビーリ 僕らは創造力を使って仕事をしているかって? ーグに入学したんだ。 それ から兄は弁護士に それはな

エリックは学歴について話します。

それが正しいかどうかなんてわからないな。 んだけどね」 「社会で生きていく上で、 高学歴であることは重要だ、 そう言う僕は過去10年間も一流の大学院にいた って Ŋ う風潮が あるよね。 だけど、

います。 現在、 エリックには娘がいます。 彼女にどのような道を歩んでほ () か エリ ックは考えて

ど実際、 ことが出来たなら、 創造力にあふれているし、 必要だなんて思えないんだ_ んだけど、 「僕は誰より 娘が大学に行くかどうかすらどうでも良いことだと思っているよ。 もうすでに夢を描いていて、パティシエになりたいって言うんだ。 もエ IJ これほど嬉しいことはないよ。 トに それをじゃましたくはないよ。 なる方法を知 つ 7 V る 僕が言うのもなんだけど、 教えてあげることも出来る もし娘が将来お菓子屋さんを開 娘はまだ7歳な 彼女はとても 娘に高学歴が

伝わります。 見てあげることです。 分が親から与えられたもの、もしくは与えてもらえなかったものを、子供たちに与えた しかし、 子供にプ 私たちが本当にすべきことは、 レッシャ 子供たちに最高のものを手に入れてほしいという願いから来る思いです。 それによって、 をかけずに いることは、 ユニークな感性を大事に思っていることが子供たちに 子供たちがすでにどれだけうまくやっているかを 親にとって勇気のいるものです。 私たちは自 が り

大の喜びとなるのです。 ていることを意味しています。 供に成功することへ のプ レ ッシャ かし過程を一緒に楽しむことこそが、 をかけることは、 私たちが過程よりも結果に 親である私たちの最 つ

223 第10章 自分らしさを育む

ッテルをはがす

私たちのサポー私たちが、エ

干渉しすぎることなく見守ってあげることで、子供たちの自立をうながします。

子供たちは自分らしく成長していくこと

が出来るようになります。

トと自立のバランスを保つことで、

ません。 私たちは、 何の気もなし 子供たちに否定的なレッテルを貼ろうとする人たちに注意し にレッテルは貼られますが、 子供たちは何年もの 7 はがせず なくては い け

ステファニーは6歳から18歳まで、 同じピアノの先生に習っていました。 その間、 彼女は

ことがあります。

EXERCISE: リフレッシュする 子供たちにかかるプレッシャーを和らげようと努力 することは素晴らしいわ。でも、時には家族で冒険 に出かけてリフレッシュすることも必要よ。体を動か すことは理想的ね。 新しい公園や、ビーチに行ったり、遊園地で遊ん だり、農場体験なんかも良いわね。 家族みんなで冒険の計画を立てると、ワクワク感 が一段と増すわよ。冒険のあとは、毎日のさけられ ないプレッシャーを上手くコントロール出来、あなた も子供たちも最大限の力を引き出せるようになって いるはずよ。

自立心を育む

毎週かかさずに、ピアノのレッスンに通い続けました。

ることを伝えました。 る日、 の方なのに」 18歳になったステファニーは、 するとピアノの先生は、 と言ったのです。 ピア 「それは驚きね。 ノの先生に、 大学で演劇をしようと思っ いつも主役に選ばれてい るの 7 い

そのことを振り返って、ステファニーは言います。

まだに忘れ 「こんなに 長い られなくて、ふとした時に思い出してしまうの 間一緒に いた人が、あんないじわるなことを言うなんて信じられ な い わ。 い

は少なくありません。 ステファ ニーのように、 心ないたった一言が忘れられずに、 傷をいやせずにいる子供たち

んばかりの創造力に嫉妬し、 かけるのは、 な言葉は、 私たちは、 子供たちの創造力の成長をはばんでしまいます。 創造力を発揮出来ていない大人であることが多いものです。 子供たちを安全な環境で育ん 誤ったやり方で自分を守ろうとしているのです。 でい かなければいけません。 そうした言葉を子供たち 配慮に 子供たちのあふ 欠け á に投げ か

と生徒たちに問い 私はワー クショップで、 かけることがあります。すると、 「自分の創造力を妨げる、 次々とみんなが発言します 子供の頃の最も大きな出来事 何

ピア アノの先生に、 笑われたこと」、 いと思うようになって、 両親から、 「『音楽の才能がない』というレッテルを貼られたこと。妹の方が向いているとも言われ ノもやめてしまったの」、「ママが私を天才だと呼んだこと。 「母親が私の描いた絵を批判したこと」、 無駄なことはやめなさい、 『発表会の時は、 「線からはみ出して絵の具で色をぬっていたら、 間違いを恐れるようになったわ」…… 一音も音を外してはいけない』と言われたこと。 と言われたことだよ」、 「叔母が私の詩に皮肉を言ったこと」、 「みんなの前でダンスをしたら 私は完璧じゃないとい 美術の先生に怒鳴られ そのあと、 た けな たこ

に深く沈んでい あとからあとから、 き、 創造することに恐れを抱くようになってしまいます。 みんな口々に言います。 誰かが軽々しく言った言葉は、 私たちの

完璧でい 影響を与えます。 作をするとレッテルを貼ら なくては、 否定的 に関わらず、 怠けものと言わ と考え、 れ 間違えることを恥ずかしく思うようになります。 レ .ッテル 評価や批判をされるようになる、 れ た子供 を貼る 恥ずか のは危険な行為であり、 しさを感じ、 と思うようになり、 天才と呼ば どちらも同じような そのうちに、 れ た子供は、

227 第11章 自立心を育む 226

が自分の創造力に喜びを感じていられる 私たちは自立しようとする子供たちの 不定することです。

供たちはいつでも歩むべき道を歩んでいるのです。

られるように、

そっと見守って信じてあげてください

創造力を守っ

7

い

か

てはいけませ

子供たち



このエクササイズは私のお気に入りよ。あなたにも子供と一緒にやってみてほしいの。

用意するものは、古雑誌、折り紙、はさみ、のり、 それから大きめの厚紙よ。まず、それぞれが好きな ものをイメージして。それから、厚紙にメッセージや 色を塗ったり、折り紙や古雑誌を、はさみとのりで 切り貼りしたりして、自由にコラージュを作ってみて。

出来上がったら、お互いのコラージュを見せ合って みて。それぞれの、全く違ったイメージで作られた コラージュに、驚くはずよ。それぞれのポスターにつ いて、発表する時間を設けると、コラージュを通して、 お互いの個性を認め合うことが出来るわ。

楽しげな反抗、 ほど良い距離感

7 いはさせたりしたくない、 私たちは子供たちに、 しかし、 それと同時に、 みんなから愛され、 と強く思っています。 子供たちに恥ずかしい 成功し、 素晴らしい人生を歩んでほ 思い をさせたり、 みっともな しい と願 ζì 思 つ

たちの創造力を育んでいきたいならば、 私たちは日々、肩の力を抜いて、さまざまなことに取り組ん 私たちがもっと遊ぶ必要があるのです。 でいくことが大切です。 供

させてくれます。 遊び心と少しの いたずら心が混ざった、 『楽しげな反抗』 は、 家族のみんなを、 ょ り

が必ずおねだりをしてくるのにうんざりしていました。 ĺ は、 12歳の娘と8歳の息子の母親です。 スー ۱٩ し の シリ アル売り場で、 子供たち

「砂糖がたくさん入っているシリアルは買わないって言ってるでし

カラフルなシリアルの箱を棚から取ってきては、 ねだってくる子供たちに バ IJ

「コー ンシロップは?」

娘が聞きます。

「それは砂糖と同じだって教えたじゃない

バレリーは答えると、 今度は息子が言います

なら良いでしょ?」 「でも、 朝食にデザー が食べたいんだもん。 そしたら、 最高の 日になるのに。 シリ Ź

その時、 バレリーは突然ひらめきました。

「じゃあ、 もし朝食にどんなデザートも食べて良いなら、 それでもシリ Ź ルを選ぶ?」

思いもよらない質問に、 子供たちは首をかしげながら、 答えました。

「だったら、チョコレートケーキが良いな」

「分かったわ。 じゃあ、 キの材料を見に行きましょうよ」

バレリーが言うと、 子供たちは驚いて、 目を見合わせました。 バ レリ は手帳 のカレ

を見るふりをします。

あとに食べるでしょ? 明日は特別な日ね。『あべこべの日』 だけど、 この日は朝にデザー って呼ばれているのよ。 トを食べるのよ。 家ではお菓子は夕食の そして、 夜に朝食を

食べるの」

れないように、 バレリー は、 くすくすと笑いまし このア イディアは、 た 自分にとっても楽しい ものだと感じ、 子供たちに気づか

しながら待ちました。 みんなでスーパーを走り回 って、 食事の メニ ユ -を考え、 家に帰ると、 次 0) \exists をワ

絶対に変えられないものではないことを子供たちに教えてくれたのです。 しくなりました。 「ちゃんと覚えておいてね。 バレリーは、 バレリーが約束した通り、 子供たちに言います。 少しばかりの創造力による、 これは一年に一度きりなのよ。すごく楽しい 『あべこべの日』 それから、子供たちは毎年、 の朝食はチョコレ この、 『楽しげな反抗』は、 『あべこべの日』 ーキで でしょう!」 世の中 Ó が待ち遠

「一年に一度くらい、 こういう日があってもい いじゃない?」

バレリー 権利でもあるのです から自由にしてくれます。 は言います。遊び心と少しのいたずら心がもたらす、 『楽しげな反抗』 は、 創造力にあふれる私たちが持って生 ル ール違反』

ど良い距離感で子供たちを見守っていたのです。 言います。 大人になっても遊び心を持つ人たちは、 彼らの両親は、 努力を大げさにほめたりはせず、 共通して、 「両親が好きなようにさせてくれた」 それでいて無関心でもなく、 ح ほ

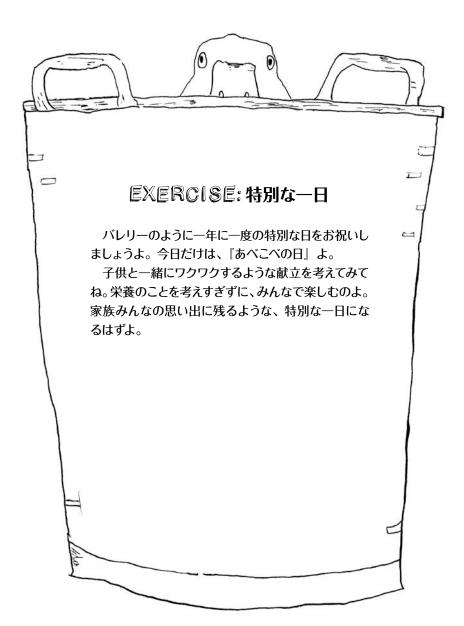
色のネックレスをあげました。 日に、 子供の頃、アレクサンドラは、 校長先生が参加者みんなにお別れのプレゼントとして、 夏に学校のキャンプに参加したことを思い 木製の星が つ 出 V します。 たオレンジ

は君のためのものだね」 「オレンジ色のネックレスは、 勇気あるものだけが身につけられるものだよ。 だか

その日から、彼女はオレンジ色のネックレスが大好きになりました。5年生の登校初日には、 そう言いながら校長先生は、 、さんの 色を組み合わせて、 そして、 もちろんオレ アレクサンドラの首にネックレスをかけました。 服をコーディネートしました。 ンジ色のネックレスを首からかけまし 紫の靴に緑の靴下、

言われなか のカラフルな服装を見ても、 つたも Ō 1) うも、 私の好きなようにやらせてくれたのよ」と、彼女は言います。 何とも思わなかっ たみたい。 着替えてきなさい

233 第11章 自立心を育む 232



ちはルールにしばられることなく、 な発想を生み出してくれます。 たり、自分の考え方であったり 私たちは、 時としてル ールにしばられてしまうことがあります。それは社会の常識であっ します。 同じように、 自分らしくいられるようになるのです。 『楽しげな反抗』はそんな私たちの鎖をはずし、 私たちがほど良い距離感を保つことで、 自由

良いバランス

時もあります。 子育てをする上で、 ħ 私たちは、 ば ならず、 子供たちとの 家にい 毎日の生活の中で、自分、 多くの人にとっての大きな課題です。 られない時もあります。 バランスの良い距離感を探していく必要があります。 仕事、 子供たちをそっとしておい 子供に対して、 良い バランスを保つことは てあげる方が良 仕事を

ていくことが出来なくなってしまいます。 ほしいものが手に入るようにすると、 るように準備す 私たちは なん でもし 24時間、 べきだと感じています。 てあげることは、 良 い 親 でい たいと思って 子供たちにとっ それが当たり前になり、 しかし、 います。 この考え方は現実的ではあ ても良いことではありません。 V うでも、 現実の世界とうまくつき合っ 子供 たちの 要求に応えら りません Į) つでも

私が言ってあげることで、 は私に電話をかけてくる時にはいつも、 ミニカが何かをしてほしがっている時、 彼女は辛抱強さと思いやりを学びました。 今、 「今はだめよ。 大丈夫? それとも何かをしている最中だっ マ マ は脚本を書 大人になったドミニカ 1 7 い 0) بح

た?」と聞いてくれます。 「あと、 30分で家を出なくちゃ 私はドミニカに、 いけないの。 今、 だから、15分だったら話せるわ 何が出来、 何が出来ない のかを伝えます。

こうして、 です 私が何かをしていて話せないときは、 私たちはお互いにとっての良いバランスを見つけ、 そう伝え、 彼女に電話をかけ直すようにしています。 尊重し合うことが出来ている

いくことは出来ます。 いらだちを感じます。 積 おに なった仕事に追われている時、 L かし、 どんな状況でも、 私たちはスケジュ 仕事と家庭の良いバランスを見つけ ルをコント П 出来ずに、 出して

始めたことだよ ロサンゼルスにも支社があります。 「出張から帰ると、 起業家のデイビッドは会社を3つ持っています。自宅のあるマ 本とかね。 遠くにい 3人の息子たちにちょっとしたおみやげを渡すようにしてい ても、 そのため、デイビッドはしょっちゅう出張に行って 息子たちのことを忘れて V ない イアミの他に、ニュ つ てことを、 、るんだ。 伝えたくて います。 E

デ イビッドはとても忙しく、 過密なスケジ ユ ルをこなし ています。 しか どこに い 7

も毎 息子たちに電話をかけて連絡をとるようにし ています。

てお互いに言い合うんだ」 にいるかを、 「小さな行動が、 毎日10分間、伝え合っているんだ。 大きな変化を生むことを学んだよ。 電話を切る前には、 息子たちが何をしていたか、 必ず、 『愛しているよ』 僕がどこ つ

デイビッドの息子のマイクは言います。

ているんだ。 パは、いつも僕らのことを気にしてくれているから、 出張がない時は家族の時間を第一に考えてくれるよ」 遠くにい ても、 僕たちはつなが つ

デイビッドは、 「パパがいつも一緒にいた方がいいか?」 と息子の マイクに尋ねました。

「休日には遊んでくれるじゃん。 それで充分、 満足しているよ」

マイクは笑って言いました。

時間を共にしすぎることが、 裏目に出てしまうこともあります

娘を自宅教育している、 主婦のダニーは、 デイビッドとは正反対の状況 に います。

長くなりすぎないように気をつけているわ。 「自宅教育をしているから、親子の他に、先生と生徒でもあるのよ。だから、一緒にいる時間が、 家族にとっては正しい選択だと思っているけど、

良いバランスを見つけるのは本当に難しいわ

ダニーは続けます。

学校に通わせていない分、 「私たちだけで過ごす時間があまりにも長くなると、 娘が外に出かける時には、 人との関係性を築く機会を与えてあげたいとは思っているのよ」 ダニーの友人に見てもらうようにしています お互いに息苦しくなってくるの。

言うことを聞かなくなってしまうもの」と、 私だけが、娘につきっきりでいてはいけないと思っているの。娘は私をうっとおしく思っ ダニーは言います。

ごすよう心がけ たちがコントロ なのです。 れぞれが、 の要求に 家族みんなにとって、共に過ごす適切な長さの時間を見つけていくことで、 応えていくことが出来るようになります。 つ ながりを持つ時間と、 ながらも、 ル出来る時もあれば、 長くなりすぎないように注意していなくてはなりません。 一人で過ごす時間をバランス良く築い そうではない時もあります。充分な時間を一緒に過 どれだけの時間を一緒に過ごす ていくことが大切 私たちはお互

巣と翼

「親になることは、 もう一度、 自分も子供になれるってことなんだ_

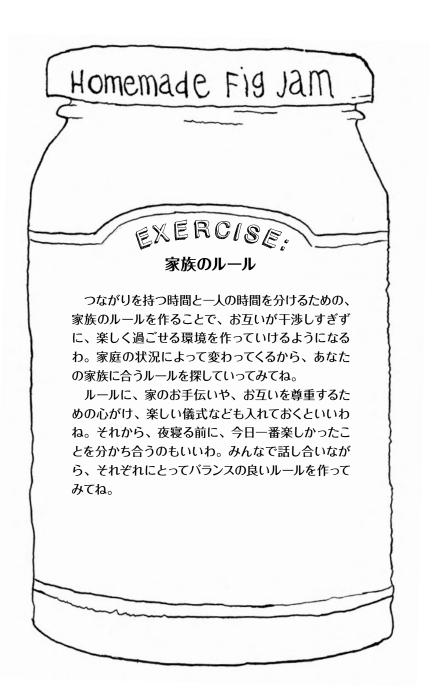
若い父親のスコットは言います。

「息子と初めて、 親になるまで想像もしていなかったけど、 海で遊んだ時、 僕もあの頃 のドキドキ感を体験している気分だったよ。 本当に毎日が充実しているよ」

共有することが出来ます。 頃の自分が大好きだった遊びを、子供たちと一緒にすることで、もう一度その感動を思い出し、 自分の子供の頃を、 子供たちと分かち合うことも、 とてもワクワクする経験です。

「最近の子供たちは、 いかわからなくて、 少なくなったような気がするわ。 テレビゲー 困ってしまう子供たちをたくさん見かけるのよ」 ムばっかりするわね。 テレビゲー 自分で考える要素のあるゲ ムを取り上げたら、 どうやって遊べ

近所の子供たちを集めてゲームを始めるところでした。 シカゴに住む、2児の母親のマルシアは言います。 私がマルシアの家を訪れた時、



241

あげているの。 「子供たちは遊び方を知らないだけなのよ。 子供たちがゲームに夢中になっている時に、 テレビゲームよりも楽しいことがたくさんあるのを知ってほしい だから、こうやって子供たちにゲ マルシアが私の方へ向き直りまし のよ

O演劇や合唱にも参加するようになりました。 造力を使う機会を与えてあげることが出来るのです。 シアが遊び方を教えることで、 子供たちはさまざまなことに興味を持つようになり、 私たちが創造力を使うことで、

3歳の娘を持つサラは、 私たちは子供たちにとって、 身近な人の協力は、子供たちが大空へと飛び立つための、 今まで演技をすることに興味を持ったことはありませんでした。 安心出来る場所、 V わば、 『巣』 『翼』となることがあります。 となることが出来ます。

 \mathcal{O} を感じることではないけれど、 を見る彼女の目は真剣そのものなのよ。 「私に演劇のことはよく分からないけれど、 娘がワクワクしているのを見ると、 娘を出来るだけ演劇に連れて行きたいと思って 娘のエ 一ヴァはとても楽しんでいるわ。 私も嬉しくなるわ。 私が情熱

サラは続けます

「最近、 彼女は自分一人で演技の練習も始めたのよ。 すでに女優の顔になってきてい

サラは笑いながら言 います

分でお話を作って、 「エヴァが家で役作りをしている時は、 自分で演技をするのよ。 そっとしておくようにしているの。 私はそんな彼女の熱狂的な観客なの エヴァ はよく É

とに決めました。大人になった今、 サラの) 弟の トビーは、幼い頃に初めて演劇を見て以来、とりこになり、 トビーはプロの演出家として生計を立ててい 演劇の道に

「初め て演劇を見た のは、 小学校の低学年だったよ」とトビー は思い出します。

舞台の演出をしているんだよ」 けなくなってしまったんだ。僕はあ 迫力 と美しさに、 圧倒され たよ。 の時の感動を、 魔法に かけられてしまったみたい お客さんにも味わってもらい に、 たいと思って、 その場から動

243 第11章 自立心を育む

EXERCISE: ゲームをする 子供と一緒にゲームをしてみて。テレビゲームのことじゃ ないのよ。子供の頃、あなたが好きだったゲームが理想 的ね。どんな思い出がよみがえるかしら? あなたの子 供は、どんなふうに楽しむかしら?

クワクを抑えることが出来ません。 トビーにとって姪にあたるエヴァが、 演技について熱く語り合います。 彼女の家を訪れては、 演技に興味を持ち始めているのを知り、 演劇の映画を持っていき、 トビーはワ エヴァ

はエヴァの情熱に注目してあげることで、安心して大空へ羽ばたけるように支えているので をはたしています。 演技を教えてあげることで、エヴァが飛び立つための、 母親のサラはエヴァの観客となり、 トビーはエヴァの親戚であるだけではなく、 拍手を送ってあげることで、安心出来る、 『翼』の役割をはたしています。 同じ情熱を持つ仲間として、

章 信じる心を育む

「信じられる鏡」を見つける

の道を照らし出すランプとなるのです。

くことが出来ます。やがて、子供たちの創造力は、消えることのない炎へと成長し、私たち(私たちは、子供たちに干渉しすぎずに信じてあげることで、創造力をのびのびと育ててい

ŧ なるだけではなく、子供たちがこういった人たちに囲まれて暮らせる環境を作っていくこと 私たちの中にある好奇心と幸福感を呼び覚ましてくれます。 『信じられる鏡』とは私たちの素晴らしい部分を引き出してくれる人たちのことです。彼らは、 創造力を育んでいくのにとても大切なことです。 私たち親が、『信じられる鏡』と

助けとなってくれるのか、 の人々は献身的にサポートをしてくれ 見極める洞察力を子供たちに身につけさせてあげてください るのです。 自分に にとって、 んな人

た子供たちは、 ら創造の自由を奪うと、 創造力 振り返る余裕もない は、 を挑 子供たちの んでい 小さな箱に押 るような気分に ほどにスケジュ 彼らはとたんに暴力的になったり、 心にとって、 しこめられたように息苦しさを感じ、 になって 酸素のようになくてはならないものです。 ルに追われた毎日を送っていると、 いきます。 同じように、 いじわるになったりします。 反発して怒りをあらわに 創造性をせき止められ 私たちはまるで 子供たち

を持っていることに気がつきました。 私は創造力あふれる人たちと話したり、 共に仕事をしたりしながら、 彼らがよく似た特徴

い たり、 もし親である私たちが、 それは、どの人も道の途中で、『信じられる鏡』に出会い勇気づけられてきたということです。 素晴らしい人生を自分の手で作っていったりすることが出来るようになるでしょう。 『信じられる鏡』になることが出来れば、子供たちは望む職業につ

じさせたりすることは、 来たことは本当に幸運だったな』ってよく言っていたよ」 何か良いことがやってくるのをただ待っている中で、若くして自分の情熱と創造力を発見出 きらめずに夢を追いかけることが出来たのか聞いてみると、 「両親のおかげだよ。 のクラス いつだって手助けもしてくれたよ。父さんが、 0) 生徒であ 僕が音楽の道を志してから、 一度だってなかったんだ。 り、 プロ のミュ ジシャンでもある人がいます。 金銭面や精神面でサポートを必要として 罪悪感を抱かせたり、 『たいていの人が、 迷うことなく答えてくれまし 無謀なことだと感 彼に、 自分の人生に どうし てあ

はまさに真実を言 い当てています。

「自分の人生に何か良いことが起こってくれないだろうか」 私は疑問を抱きます。 と多くの 人々が待ち続け 7 い

249

実際に行動 です。 見本となり、 そ れを指し示してくれる人こそが、 私たちが必要とする、

アーティストとしての自尊心は、 創作をすることによって得られます

じられる鏡』

なの

ことが出来ます。 意識的に、 創造性をサポートすることによって、 アーティストとしての自分にこう伝える

よく知りたいの 「ユニークなあなたの目に映る世界を見せてちょうだい。 あなたの考えていることをもっと

俳優のピー つ 一 つの ターは小学生の時、 小さなアクショ ンの積み重ねが、 演劇に参加していました。 パワフルな効果を生み出すこともあります。

たんだ。 演技が大好きなんだってこともね 「母は決し それから、 て舞台を見逃すことはなかったよ。 『僕は本当に俳優なんだな』 僕の演技を見て、 って自分を認めることが出来たよ。 母は最高の喜びを感じてい 僕自身、

気が 『信じられ うい 自分と向き合います。そこで、 ていくのです。 る鏡』になる方法は、 人によってさまざまです。 何も のにもかえられない宝物が自分の中 子供たちは創造性の泉に飛びこ にあることに

たおかげで、 「義理の母は私の創造力を最も刺激した人よ。 退屈した状況をワクワクする状況に変える術を、 彼女が私たちを怠けさせないように 学ぶことが出来たの

ミシェルは言い 、ます。

洗いなんてしたくなかったから、 ていなかったから、 「その頃は、 恥ずかしがり屋の弟と、 電話や、 義理 の母に、 コピー用紙で人形を作ったの。 お化粧道具、 日中にテレビを見るのは禁止されていたし、 よく、 買いものかごなんかを描いてすごしたわ」 どうやったら楽しめるかを工夫しなくちゃならなかったの。 『想像上の友達』という遊びをしたわ。 何時間もかけて、その 土曜日の昼間にお皿 人形のための つ

創造性はある特別な出来事 Ó 経験や出来事が関連していることは偶然ではありません。 0) 中に横たわっ ています。 創造力を育んだ思い 出を語る 子

「コメディ \wedge の情熱は祖父からもらったもの なのよ

251

ミシェルは続けます。

たわ」 それから何年か経って、 のが見えたの。 「私がまだ小さかった時、 祖父は私を笑わせようと、 祖父に会うために電車に乗ろうとしていたら、 祖父はよく私の前にしゃがみ、 片目を半分閉じて、足を引きずりながら歩いてい へんな顔をして笑わせてくれたわ。 祖父がこっちに来る

そう言うと、ミシェルは笑いました。

を面白いって思うようになれたのよ」 ても笑ってくれたわ。 ら自分のキャラクターを作り出していったの。 「私が誰かになりきって演じることを思い 私のことを面白いって祖父が信じていてくれたから、 ついた時、 私がどんな顔をしても、どんなジョークを言っ 最初は祖父の真似から始め 私も自分のこと て、 それか

ラクター。それはもちろん、 ミシェルは即興演劇のコメディアンとして活躍しています。 『足を引きずった男』です。 彼女のお気に入りのキ

と押しつぶそうとすることは、 創造力を必要とする夢を追いかける人に、 とても無責任な行いです。 「無責任な仕事につこうとするのはやめなさい」 なぜなら、 私たちはみんな創造力

にあふれた存在だからです。

来のあるべき姿を見せることで、 他者を受け入れることは、 本当の自分を受け入れてあげることでもあります。 お互いにとって、 『信じられる鏡』になれるのです。 みんなが本

 253
 第12章 信じる心を育む

誰かの役に立つ

足感を覚えました。 「子供たちに会いたい ジェナは誇らしげに言います。 のなら、 私の家に来ると良いわ ジェナは子供たちが仲良くなっていくのを見ると、

子供の数はしょっちゅう二桁に上りました。

りなかったので、

ジェ

ナはミネアポリスの郊外に住んでいました。

彼女には

人の子供がい

家を開放してベビーシッターを始めました。

人入れる場所があるの

よ」と彼女は口ぐせのように言い

いつだっ

「すごく幸せな気持ちになるわ。 ジェ ナは言います。 ジェナにとって最高のご褒美は、子供たちの笑顔を見ることでした。 この仕事が大好きなんだ、

って思う瞬間よ」

「誰か 日を少しでも明るく出来たら、 最高よね

深い満足感は人の役に立つことによって得られるものなのよ、 とジェナは笑って教えてく

EXERCISE: 『信じられる鏡』

あなたにとって『信じられる鏡』となる人を思い浮かべてから、 空欄を埋めてみて。

私の、『信じられる鏡』は	た。
この人は私を	だと映し出してくれる。
では、あなたの子供のことを考え になり得る人は見つかっているかし 迎え入れられる人がまだ他にもいる	ら? それとも、子供の生活に
私の子供にとって、 『信じられる鏡』は	た。
私の子供にとって、	

『信じられる鏡』になり得る人は

256

ういった人たちから学ぶことはたくさんあるはずです。 学校の先生が、 子供たちのためにその役を買って出てく 'n たとしたら、 そ れ はとても幸

なことです。

ンはタイラーのことを、『人生を変えてくれた人』と表現しています。 シャロンは、 息子と演劇 の先生のタイラーとの関係につい て話をしてくれま じた。 П

「タイラーは部屋に閉じこもっていた息子を外へ連れ出してくれたの

そう言うと、 すぐにシャロンの目から涙があふれ出そうになりました。

もタイラーには何もかもわかっていたのよ。 は息子に突出した才能があるのは知っていたけど、 かったの。 そして、 あきらめないでいてくれたの。タイラーは息子を励まし続け、殻の中から連れだしてくれた 「周りから、『あなたの息子を助けることは出来ない』と言われたわ。 私たちは、 息子のコメディの演技の能力を見いだし、 それに、 こうい 部 った人生の先生を見つけることで、 屋から出てきてもらうにはどうすれば良いのかもわからなかった。 彼には感謝してもしきれないわ」 何をしたがっているのかまではわからな みるみるうちに上達させていったの。 子供たちを励ましてい けれどタイラー ける のです。 だけ わ。

てあげることは出来ます。 私たちは、 子供たちに踊 り 方を教える必要はありませんが、 ダ ンスレ ッ スンに連れ つ

れて行ったことくらいさ」と教えてくれました。 カリフォルニアに住む、 ある父親は、 「僕がしたことと言えば、 子供たちを色ん に連

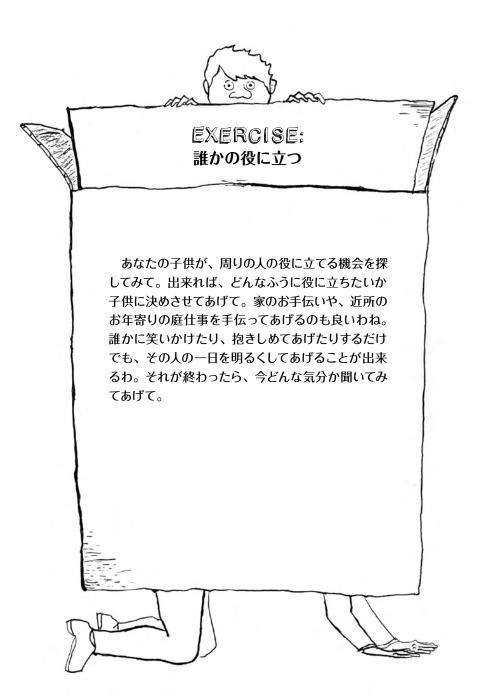
労力の見返りを求めないサポートが、 何年も子供たちを色んな活動に連れて行くのは、 子供の才能を開花させていっ まさに無償 の行 たのです。 V で した お 金や

大人になった彼の娘は今、 好きなことだけをして生計を立ててい 、ます。

くなれたのよ」 父の献身的なサポートがあったからこそ、 「父は、 さまざまな活動を通して創造的な人たちと関われる環境を作ってい 私は同じことに関心のある創造的な人たちと仲良 つ ħ たの。

現在、 彼女はダンサ 自分自身の創造性にも弾みが 次の世代へと受け を目指す 継がれていっ 人たちの支援活動も行っ うい 7 い くのです。 たのです。 人は、 ています。 他者の こうして、 創造的探求を励ます 父親

257 第12章 信じる心を育む



不思議な力を信じる

しかし実際はその逆です。「人生は美しい。思う存分自由に生きなさい」。これこそが真実です。 「人生は厳しい。 私たちは決して一人ではありません。 やりたいことをやる機会を与えてあげることは出来ます。 みんなの言う通りの道を歩みなさい」 親はいつでも子供の手助けを出来るわけではありま と、私たちはよく言われてきました。

とをやる時、不思議な力がそっと手を貸してくれるのです 前向きで創造的な行動は、必ず誰かがサポートしてくれます。 そして、 本当にやりたいこ

巻き込みたくなかったからです。 彼女のお父さん、 一時期、私はドミニカを、ニューヨークから離れたシカゴの公立の学校に通わせていました。 つまり当時の私の夫はとても有名な人だったので、 なるべくドミニカを

クラスメー クからシカゴまで知らない人はいないほど大ヒットしました。 彼が携わった映画、『The Last Temptation of Christ (邦題:最後の誘惑)』は、ニュ -トから、 よくからかわれていました。 そのことで、 ドミニカは

すぎて、 慢が出来ませんでした。 いくら彼らが若すぎるからと言ったって、 自分のしていることがよくわかっ 私はそれほど深刻なことだとは思っていませんでした。 ドミニカが一人で耐え忍んでいるのを見るのは我 ていないだけよ、と結論づけていたのです。 からかう子たちはまだ小さ

いましたが、 ドミニカはよく泣きながら学校から帰ってきました。 父の名誉を守ろうと必死に戦っていました。 彼女は、 学校で仲間 はずれにされ 7

トに対する興味を温かく迎え入れてくれた、 私は考え直し、ドミニカにとってより良い環境を探し始めました。 新しい学校に転校させたのです。 そして、 ミニカの

た年上の ドミニカは、 男の子に恋をしたのです。 演劇の技術部に入り、 照明と音響について学びました。 彼女はそこで出会 つ

のです。 思いもよらないところで、 \Box マンティックな関係を経て、 不思議な力が彼女をサポ 現在、 二人は幸せな結婚生活を送っています。 卜 素敵な人と巡り会わせてくれた

創造力は、 命 のように暗闇 0) 中 から始まります。 何か大きな力に導か れ ながら、

歩んでいきます。

ていると、彼らの創造力はその力を発揮していきます。 私たちは、 暗闇の中でも光を信じなければなりません。 子供たち の成長を忍耐強く見守 5

てあげてください。 子供たちの創造力を、暗闇の中でも育ててあげてください。 子供たちの 個性を温か 0

かんできたのです。 ことの素晴らしさを思い出しました。 今日、 私の美しい孫、 私たち人間は創造力にあふれ セラフィナ・ ています。 そして、 口 ーズと人形で遊 彼女の手を握りながら、 私たち人間は、 んでい 、ると、 創造 し続けるもの 不思議さに身を任せる こんな言葉が心に浮 0 で

「私たちは偉大な創造者である」と。

 261 第12章 信じる心を育む
 260

EXERCISE: メッセージカード

願い事を書いてみて。長くても短くても良いわ。それが現実的かどうかなんて考えなくて良いの。親友に渡す手紙のように、ただ心を込めて書けば良いのよ。これは他でもない、あなただけのために書かれたメッセージカードになるのだから。

DEAR	

ジュリア・キャメロン Julia Cameron

創造性を育てる方法論「アーティスト・ウェイ」を語り、さらに磨きつづけているジュリア・キャメロンは、 30年以上にわたってハリウッドの第一線で活躍しつづけているアーティスト。小説家、詩人、脚本家、映画 監督、シナリオ・ライター、創造性のワークショップのファシリテーターなどその活動は多岐にわたっている。 彼女が開発した創造性を養うための方法論やプログラムは多方面から高く評価され、大学の講義にも取り入 れられている。

エマ・ライブリー Emma Lively

クラシックのヴィオリストでありながらミュージカルの脚本家、指揮者、作詞家。作品会社のライブリワー クス社とケータリング会社のパニーベーカリーの代表取締役。過去10年間ジュリア・キャメロンのビジネス マネージャーを努めており、キャメロンの音楽の作曲、作詞をサポートしている。2人の最初のコラボレーショ ンは、大ヒットを飾った「THE PROSPEROUS HEART」。

子供はみんなアーティスト!

The Artist's Way for Parents -Raising Creative Children-

2015年3月14日 初版発行

著 ジュリア・キャメロン、エマ・ライブリー/Julia Cameron, Emma Lively

監訳 沼田壮平

翻訳 荒尾日南子/渡邉典代

イラスト Sohhei Numata www.bignothing.net/sohheinumata.html

編集·制作 高橋歩/伊知地亮/滝本洋平

編集アシスト 菅澤綾子

デザイン 大津祐子

印刷·製本 中央精版印刷株式会社

発行者 高橋歩

発行·発売 株式会社 A-Works

東京都世田谷区玉川 3-38-4 玉川グランドハイツ 101 〒158-0094

TEL:03-6805-6425 FAX:03-6805-6426

URL: http://www.a-works.gr.jp/ E-MAIL: info@a-works.gr.jp

営業 株式会社サンクチュアリ・パブリッシング 東京都渋谷区千駄ヶ谷 2-38-1 〒151-0051 TEL: 03-5775-5192 FAX: 03-5775-5193

ISBN978-4-902256-62-8 PRINTED IN JAPAN

※本書の無断複写・複製・転載を禁じます。
※乱丁、落丁本は送料小社負担にてお取り替えいたします。