

【 中央地域 】

「イライラよりイキイキ子育て！」

～人にも自分にもあたらない社会を目指して～



講師：一般社団法人 児童虐待防止機構 理事長

島田 妙子 先生

(◆兵庫県児童虐待等対応専門アドバイザー ◆一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター)

みなさんこんにちは！私は虐待防止等の対応専門アドバイザーをしております島田妙子です。今年度の「阪私幼中央支部・中央地域「家庭連携お母さん講座」の講師を務めさせていただきました。当日会場にお越しになれなかった方にもぜひ共有させていただきたいと思い、要約になりますがお伝えさせていただきます。

小学校1年生の終わりから中学校2年生までの6年間、わたしは、父親と継母から、精神的虐待、肉体的虐待を受け続けました。

そんな境遇から逃れられたのは、担任の先生が気づいて助けてくれたからでした。それから後は、「本当ならなかったはずのこの命が、今日いま、この瞬間も続いている！ そのことだけを心から感謝して生きていこう」と自分の心を「封印」しました。

それは、決して「つらかったことなんて思い出したくない」というネガティブな封印ではありません。

「もう戻れないきのうまでのできごとを嘆くより、大切な今日を楽しいことや癒すことにつかおう」というポジティブな封印でした。

そんな私ですが、3人の子どもの子育てでは、しんどい時期がありました。すっかり大きくなった子どもたちですが子どもたちが小さい頃は、本当に大変だった記憶があります。

ちょうど介護も重なったこともあり毎日の子育てと介護の中で、「寝てくれない」「言うこと聞いてくれない」「主人はなにもしてくれない」「誰もわかってくれない」。

そう心の中でつぶやきだすと、もう止まりませんでした。くれない病にかかってしまったのでした。

くれない病にかかった私は、これまで感謝していた事や感激していた事さえも感じない

心になっていきました。「喜怒哀楽」の感情表現がうまくできなくなってしまったのです。喜びや楽しみの感情は低下し、悲しみや怒りの感情は高くなっていきました。

現在は、沢山の方に「喜怒哀楽」のお話をさせていただいております。人間が自然に感じる「喜怒哀楽」は、実はとても素晴らしいもので、怒りや悲しみも適度に感じる事で喜びや楽しい感情もうまく出せるようになってくるのです。

悲しい気持ちや怒りの感情はたまらないうちに言葉に出して相手に伝えたり誰かに聞いてもらう事がとても大切です。

私が「くれない病」から抜け出せたのは、「ま、いっか」という気持ちからでした。「くれない病」に自分自身が疲れてしまったのでしょね。

それからは、意識して「～くれない」を外していきました。私も忙しきやしんどい時は今も時々「くれない病」にかかります。

皆さんも安心して「～くれない」から「ま、いっか」にチェンジして子育てを楽しんでいただけたら私も嬉しいです。

「人が人にも自分にもあたらない社会にしたい！ 被害者も加害者もつくりたくない！」
とあって活動をはじめたのは、ともに親から虐待を受け、何度も何度も命を落としかけながらも、生き延び、支えあってきた、すぐ上の兄（小兄ちゃん）の死がきっかけでした。

小兄ちゃんは、38歳のときに急性骨髄性白血病を発症し、2年間の闘病もむなしく、当時2歳と4歳の子を残してお空に昇ってしまいました。

大切な人だけはどんな状態になっても絶対に死なない……。わたしはそう思っていました。でも小兄ちゃんは死んでしまったのです。どれだけ手を合わせても、泣き叫んでも戻ってくることはありませんでした。

その小兄ちゃんが、生きるか死ぬかの状態のとき、わたしにこう言いました。「もし生き残れたら、つらかった過去のことを何かのお役に立てたい！」

でも、小兄ちゃんは、その思いを遂げることができませんでした。
小兄ちゃんは、「生きたい！ 生きたい！」と強く願いながら、死んでいかなければならなかったのです。そんな兄の死を前に、わたしは「もう不平不満言ってるヒマなんてない」という気持ちになりました。

皆さんは「心」ってどこにあると思いますか？胸のあたり？それとも頭の中？その「心」は見たことはありますか？

私は見たことはありません、胸のあたりにあったり、頭の中にあったりする気はしますが、自分の心も、人の心も見たことはありません。「喜怒哀楽」という感情は生きている人すべてが日々自然に感じる感情です。見えない心の中に私たちは、毎日色んな感情

を入れながら生きているのです。
当日はイメージしてもらいやすいように、ガラスのコップを使ってみなさんにご覧いただきました。

環境や時期によっては、コップの大きさも変化します。

私も子育て中は、一番小さいコップだったように思います。



「アンガーマネジメント」という言葉をご存じでしょうか。

1970年代にアメリカではじまったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）ための心理技法です。

このアンガーマネジメントを学ぶことによって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたりできるというわけです。

アンガーマネジメントは「怒ること後悔しない」という意味です。自分自身が変わり、感情をさらに豊かにし、職場や家庭での人間関係に良い循環を生み出すことを目指します。

私は現在、このアンガーマネジメントのファシリテーターとして、沢山の方に「怒りをコントロール」する技法をお伝えする活動もしています。

虐待やいじめ、DVなどは最たるものですが、わたしたちのふつうに見える日常の中にもちょっとした機嫌の連鎖や、怒りの連鎖による人間関係の乱れが起こっていて、ときには殺人事件にまで発展してしまうこともあります。「ついカッとなって」「そんなつもりじゃなかったのに」

いつもなにかに追われていたり、いつも誰かと比べてあせっていたりする人が本当に多いなと感じています。

ビー玉を感情に例えています。私たちは、毎日色々な気持ちをひとつひとつ心に入れたり、出したりしながら生きています。「しんどい」や「辛い」等のネガティブな気持ちも自然に感じる気持ちです。また「楽しい」や「嬉しい」というポジティブな気持ちも入れます。

この出し入れで感情をコントロールしていくのです。だからネガティブな気持ちを入れたままにしておくと、ビー玉はいっぱいいっぱいになってしまいます。いっぱいになると、もしも心が見えていたら、コップをもう少し大きくするか、ビー玉を抜けばいいのですが、この感情というものだけは、実に抜きにくくなるのです。

いっぱいいっぱいになっている時に、次になにか嫌な出来事が起こると中に入らなくなってしまうので、どうなるかという「あふれる」だけなのです。この「あふれた感情」が誰かにあたってしまう言動や行動になってしまうか、自分にあたってしまうか、モノにあた

ってしまうのです。ふだんなら怒らなかったことで、怒ってしまった事ってありませんか？

人は、一番近いあたりやすい人にあたってしまう。あたれなかった時には自分にあたってしまう。一番抜きにくい感情のひとつに「自分さえ我慢したら」という感情があります。ぜひ、心のコップを透明にしておいてください。そしていっぱいにたまるまで放置せずに、器を大きくするか、ビー玉をぜひ抜きながら、一番大切にしたい家族と感情をしっかりと出し合いながら、生きていていただきたいと思います。

子どもたちの心のコップもいっぱいになっていることがあります。喜怒哀楽の感情は誰もが自然に感じる感情ですので、「怒」の感情もとても大切な感情のひとつで生きていく上でなくすこともできません。ただいっぱいにならない間に、気持ちを自分の言葉で伝えることのできる環境を整えておく必要はありますね。「怒」の感情を抑えすぎると、実は他の感情も同じように下がってきます。楽しいや、嬉しいという感情表現も低下してきますので、上手に感情表現していきたいですね。どうぞ人にも自分にも、そしてモノにもあたらない社会でたった一度だけの人生を・・・

