

<実践報告>

親から私達に伝えられたもの、私達が子どもに伝えたもの —カウンセリングを学んで変わったこと—

佐藤 和子 信州大学教育学部附属教育実践総合センター 研究協力員
小森久美子 信州大学教育学部附属教育実践総合センター 研究協力員
中村 智子 信州大学教育学部附属教育実践総合センター 研究協力員
仲村三枝子 信州大学教育学部附属教育実践総合センター 研究協力員
中山 和代 信州大学教育学部附属教育実践総合センター 研究協力員
横地 容子 信州大学教育学部附属教育実践総合センター 研究協力員
大和 義史 長野県総合教育センター 信州大学教育学部客員教授
土井 進 信州大学教育学部教育科学講座

How Our Parents Communicated to Us and How We Communicated to Our Children

SATO Kazuko:Project Collaborator

KOMORI Kumiko:Project Collaborator

NAKAMURA Tomoko:Project Collaborator

NAKAMURA Mieko:Project Collaborator

NAKAYAMA Kazuyo:Project Collaborator

YOKOCHI Yoko:Project Collaborator

OHWA Yoshichika:Nagano Comprehensive Education Center

DOI Susumu: Faculty of Education,Shinshu University

We are six students on a counseling course. As we discussed the worries and problems we faced raising our children, we realized a lot of things from our past experiences. We raised our children as our parents raised us, but it didn't have the positive results that we had hoped. We then began to look back at our relationships with our parents and ourselves.

To look back and "understand oneself" can be an encouraging source for "change of oneself".

To change oneself is not the same as to adjust one's feeling or thoughts to suit others against one's will. It's not the same as changing one's character, either. It is the same as changing our relationships with people around us, and we need self-respecting spirits to do it.

Our lecture was centered around Client-Centered Therapy, Assertion and Rational-Emotional Therapy which collectively have a deep effect on us.

【キーワード】 自己発見 自己受容 自己変容 自尊心 イラショナル・ビリーフ

1. はじめに

私たちはカウンセリング講座で4年間ともに学んできた。「カウンセリングとは何か」から始まり、現在、一般的に行われているカウンセリングの技法について理論的な背景と基本的な方法について講義をうけた。また、ロールプレイを重ねてクライアントの気持ちに寄り添って対応していく訓練をしてきた。その結果、それまでの自分たちの考え方や行動にはなかった視点や方向を見出すことになった。とりわけ、フォーカシングで自分の内面的な感情を感じる事ができたことは、無意識にあったものを意識化することで自分の気持ちのもとを知ることになった。アサーションは、「言いたいことをうまく伝えられるようになりたい」という願いに結びついて興味深かった。また、思い込みや慣習によって自分たちが束縛されてきたこと、論理的に論駁していくことで気持ちが楽になる体験をした。

このようなことを経て、講義の前後に仲間が集まって来ると、話題は「自分達は、これからどうしていったらよいか」になり、同時にカウンセリングを学んでから自分の考え方に変化が出てきているという「気づき」について、考えてみたいということになった。

そこで、私たちは、子育てでつまづいたり悩んだりしてきたことを語り合い聞き合った。そのなかで自分は、無意識のうちに親からされたように子どもを育ててきたのでは、あるいは無意識に親にされたようには育てたくないと思うあまり無理をしてきたのではないか、という点に目が向いていった。まず一つはこの視点から問題を整理したいと考えた。

また、子どもや家族あるいは周囲の人との関係をどうつくっていくか、自分自身がどう生きていったらよいかについて語り合うなかで、女性として母親としていかに自立して生きるか、自分らしく生きるためにどうやって道を開くかということも大きなテーマの一つとなった。

以上、この二つの視点から私達が歩んできた跡を振り返り、まとめてみたい。

2. 事例を通して

まず、自分と親との関係、あるいは自分が親として体験した葛藤について話し、聞き合ったなかから3つの事例をあげてみる。

事例1 自分が我が子にしたこと

私が高校生のとき、母が父に「同窓会に出席したいので行かせてほしい」と頼みましたが、父の答えは「駄目だ」でした。理由は「夕飯は誰が作るのか。同窓会の場所が遠すぎる。泊りになるので駄目だ」ということでした。会話を聞いていて私は、「お父さんは休日にはゴルフやマージャンをして遊んでいるのに。お母さんはいつも頑張っているのだから、こういうときには行かせてあげればいい。お父さんは自分勝手な人だ」と思いました。あきらめた母に向かって、心の中で「お母さん、あきらめないで！ 本当に行きたいんでしょ。お父さんなんかには負けないで、頑張って」と叫んでいました。それは悲痛な

叫びでした。私は嫌だ、そんな生き方はしたくない。このままだったら私の自由もなくなってしまふ。自分の人生なのだから自分で決めて自分らしく生きたい。私は私なのだと強く思いました。

そう思って生きてきた私が結婚し母親になって、親のようにはないと心がけ、「理想的な母親」であると信じて生活していました。ところが、子どもが反抗するようになって、どうしてなのかを自分を見つめました。すると、私は子供のすることに口を出していました。自分が言われて嫌になる感じのことを子供に言っていました。子どもの気持ちを大切にすることを忘れていました。

「こんな自分はいやだな」と自己否定する日々が続き、カウンセリングを勉強して自分の問題に気づきました。自分のところで止めようと決心しました。それと、自分の心は自分のもの、自由に自分で決められる、決めていいのだということ。私らしく、あなたらしく、困難も苦勞もどんなことも自分の人生は自分で決めて歩んでいける。そのことを子どもに伝えたいと思います。

カウンセリングを学んで、どのように両親が育ててくれたか、大きな影響を受けていたことを感謝しつつ思い返すことになった。また、内面で苦しんでいたことは、キーワードであげると、イラショナル・ビリーフ（不合理な思い込み）、ジェンダー、人生脚本、アサーションになることがわかった。一般的に、「女は夕飯を作るべき」とか、「女が家事や育児をする」というのは、世間の慣習や思い込みによるということから考え直すことで、まず女性の苦しみは軽減できるように思える。それはジェンダー（性的な差別）の問題、いかに自立するかに係わる問題になっていく。また、自分の考えだと思っていたが、実は、意識しないで自分の中に取り込んでいたものであり、自分の本当の気持ちではないということもある。

自分が言われたら嫌な感じになるような言い方ではなく、言いたいことを的確に言葉どおりに伝えたいという気持ちがアサーションのスキルを身に付けたいということに結びついている。

事例2 子どもの進路についての葛藤

子どもの進路相談で「このままの成績ではちょっと……」と担任の先生から言われ、まさかと信じたくない気持ちになり、この子の将来はどうなるのかと焦り始めた。子どもに「塾に行きなさい」「テレビを見る時間が長い」とか、日曜日には「いつまで寝ているの」と干渉するようになった。

「ちっとも親の言うことを聞かない子」「怠け者の子」というレッテルを貼って、叱責していた。そのため、子どもは心の居場所をなくしてしまったので、消極的に泣いたりわめいたりして反抗した。私はだんだんと「この子は苦しんでいる」と思うようになり、無理強いをしないようにした。

自分の生い立ちを振り返ると、親に従順でよい子だった。親には大切に守られて育てら

れたと感じているし、親をモデルとして生きていた。就職するとき、家から出て独立する道を選んだ。それは反抗というよりもタイミングよく巣立ち出来たと思える。結婚するときは、母親が「遠くへ嫁がせたくない」といって反対した。近くに住んでいる母方の叔母に「あなたのことを心配して反対しているのであって、本当は彼と結婚して幸福になってもらいたいと言っていた」と言われたことに後押しされ、反対を苦にせずに結婚した。自分が育てられたようにと思って育ててきたが、子どもは自分と違うということに戸惑ってしまった。母親のように思っていたが、それは自分が母親にされたり言われたことに問題や障害として感じる点がなかったということに気づいた。周囲に相談する人もいなかったが、今になると、子どもの問題を誰かに聞いてもらうことは出来なかったかと思う。悩んでいたときは、自分の気持ちを引き出す余裕がなく、誰かに話しをする方法が見つからなかった。

カウンセリングを学び、仲間と話をし、子どもとコミュニケーションをすることで親子の溝がなくなり、向き合うことに自信がついてきたと思っている。

今、振り返ると、子どもの進路について焦ってしまったのは、自分では意識していなかったが漠然としたレールを敷いていてその上を子どもが走ることを予想していたからだろう。しかし、子どもはそうはいかないということに戸惑ってしまったのだ。また、自分自身も本当の意味では自立していなかったのも、感わされたともいえる。

論理療法を知り、「勉強ができないからといって人生が終わりというわけではない」という考えるようになって気持ちがとても楽になった。

さらに、ロールプレイで、来談者中心療法で教わったように「相手と話を聴きあう」訓練をしてきて、自分の話を聴いてもらえる体験をしてきたうえで、この仲間に信頼して話し、聞いてもらえるという場を得たことが有意義な体験となった。

同時に、アサーションで、相手に自分の気持ちや希望を伝えることには何の問題もないということを体験して、それからは、まず自分の気持ちを言えるようになり、それが相手と違って無理に相手に合わせる必要もないし、自分を責めることもないと割り切れるようになった。

事例3 子どもが不登校になった

私は両親に頼りにされて親の手助けをしてきた。苦勞を乗り越えてきた両親のようにありたいと願い、母親をモデルとして子育てをしてきてそれでよいと思っていた。

しかし、次男が不登校になり、自分も苦しくなって体が動かなくなり、実家へも行けない状況になった。食料の買出しに近くのスーパーに出かけるのがやっと、というような生活を続けてきた。しかし、ある日このままでは、次男も自分も駄目になってしまうと気づいた。何とかしたいという思いでカウンセリング講座へ通い始めた。

自分の苦しみをフォーカシングしてみると、親が自分を認めてくれないことへの悲しみからきているように感じられた。何かをやろうとしてうまくいかないと「もういいからあ

「うちへ行っていなさい」と言われたことが、自分がいることを無視された思いにつながり、常に目立たない存在であることを求められていたようなことが思い返された。自分が嬉しいと思うことを一緒に喜んでくれることもなかった。自分が次男にしてきたことは、母親のそういう面でのコピーだったと気づいた。母親に認められたい、誉められたいという気持ちは現在も続いているし、認められなかったことが人間関係を結ぶ際の大きな不安に繋がっていたように思える。そして、分かってきたのは、「～しなければならない」という思いに刈られて、「今、ここ」にある自分を見たくなかった面と、他者にも「こうあってほしい」と要求している面がたくさんあることだった。子どもを自分の一部であるかのように考えて、「私は子どもを変える」と思っていたことが間違いだと気づいた。本当の自分の姿を知り、自分を認め、好きになると、それと同じ程度に他者を認められるようになるようになる。私は今、子どもたちの存在を丸ごと認める姿勢でいるし、子どもたちもそういう自分を認めて、ともに生きているような気がしている。

フォーカシングして自分のなかに何かはつきりしないものが、あるイメージになって変化するのを感じることができた。交流分析では、自分を作り上げてきた人生脚本を知り、それを書き換えることを、精神分析では、フォーカシングを用いて自己分析を進めてみることによって新しい自分発見の作業になった。論理療法では、自分のイラショナル・ビリーフとそれに伴う感情体験を見つめた。

3. 「親に認められる」・「子どもを認める」

上記の3事例を通して、「親に認められる」・「子どもを認める」という視点で考えてみた。まず、この過程を振り返ってみるとつぎのようなことが言える。

私たちは、自分の生い立ちを振り返り、どんなことに自分が拘ってきたのか、どんなことで悩んできたのかを話し、互いに聴きあった。その際は、来談者中心療法で学んだように、相手を尊重し、批判を加えずに、共感的に聴こうと努力した。そして、自分の話すことを聴いてもらえる場ができて、自分の気持ちや感情を吐露できるようになった。みなさんの気持ちの内部には、「一緒に勉強してきたのだから、ここでは何を話しても聴いてもらえる。ここで話したことが外部に漏れるようなことはない」という基本的な信頼感と安心感があつたと思う。

しかし、相手の話を聴き、問題を理解しようとするときに生ずる問いをどのように尋ねるか、どのように考えたらよいか、話し合いが混乱することもあつた。つまり、問題そのものを解決するにはどうしたらよいかという方向に話しが脱線したり、感情的な摩擦や反発が見られる場面も出てきた。あるいは、思わぬ誤解が生じたこともあつた。

各自それぞれに自分をみつめ自己分析をすることによって、自分と他者の関係が見えてきたように思う。そのなかでも共有できた点は、フォーカシングにより、自分の気持ちや感情を見つめて心を整理しようとしたこと、論理療法のイラショナル・ビリーフを知って考え方を変えようとしたこと、「言いたいことが言える自分」になれるようにアサーションのスキルをうまく使えるようになりたいということだった。

具体的に述べると、フォーカシングでは自分の心の感じを自覚するだけで苦しい気持ちが軽くなったことや、イメージがすこしずつ変化してきたことで自分が変わっていく体験をしたことなどが報告された。それまでは、自分の心の感じそのものがどういう感じなのかがよく分かっていなかったり、自分の感情を出すことを抑圧してきていたのではないかと思われた。

たとえば、子どものころ、辛くて泣いたり悔しくて泣いたりしたときに「うるさいから黙りなさい」とか「いつまでも泣いていると向こうの山へ捨ててくるぞ」と叱られて泣くこともできなくなり一層辛く悲しくなったことがある。本当は「なぜ泣いているのか」と聞いてもらいたかった。そして「泣くほど辛いことなんだね」と言ってそばにいてもらいたかったのに、叱られて自分の気持ちを表わすことも出来なくなってしまっていた。「黙らなければ、どこかに捨てられてしまう」という不安を感じた体験が、自分の存在をありのままに認められない気持ち、相手に自分の気持ちが伝わらない失望感、言いたいことを言えない気持ちに繋がってきたのではないかということだ。

フォーカシングによって、自分の気持ちが悲しくて辛いことを自分自身が感じるのは自由であると私たちは考えるようになった。それがまず第一歩であり、親や周囲の人にそれをどう伝えるかはそのつぎのステップであると分けて考えるようになった。

交流分析では、人と人との1対のやり取りの単位のことをやりとり(transaction)といい、3つのタイプに分類している。それは、「相補的やりとり(平行交流)」、「交差的やりとり」、「かくされたやりとり(裏面交流)」である。そういう視点から自分のやりとりを分類してみたことで、不安や葛藤が少し軽くなったように思われた。言い換えると、不安や葛藤があるので「言いたいことが言えない」という体験に繋がっていたように思える。その背後にみられるやりとりから生じる認知的不協和を避けようとする思いや、非言語コミュニケーションの強さについて考えてみた。

I 認知的不協和を避けようとする思い

認知的不協和というのは、フェスティンガーが提出した概念で、ある事項の認知に不協和が起こると、それを解消して協和した状態にしようとする心的作用が生じることをいう。何かのはずみで不本意な行動をしたときに生じる心のわだかまりのことである。不協和の内容はつぎの点である。

- ①親の言うとおりにしなかったら、捨てられてしまうかもしれない
- ②自分が親(相手)の希望に添わなかったら親(相手)が困るかもしれない
- ③予想外なところで、相手を攻撃し、傷つけてしまうかもしれない
- ④相手(周囲)との関係を切られてしまうかもしれない
- ⑤周囲の噂になって、孤立してしまうかもしれない
- ⑥自分の本意は理解してもらえず、反論や反撃でつぶされてしまうかもしれない
- ⑦自分が言われて嫌だったと思うことを避けようとするあまりに、適切な表現ができない

II 非言語コミュニケーションの強さ

「目は口ほどにものを言う」と言われる。ボディランゲージというように態度や表情、声の調子や相手と向き合う姿勢など全てが、そのひとの印象をあらわすことになる。森田(2000)によれば、「アメリカのメラビアンのという社会心理学者は『コミュニケーションに占める割合として、最も大きいのは態度や表情で、全体の55%を占める。つぎが声の調子で38%、そして、話しの内容はたった7%にすぎない』と報告している。つまり、怒った表情や声の調子で『怒っていない』と言ったとしても、相手には『この人は怒っている』というメッセージが伝わってしまうわけで、同じ言葉でも、それを言うときのボディランゲージ(態度、表情、声の調子、相手と向き合う姿勢など…非言語コミュニケーション)によっては全く違ったメッセージが伝わることになる」という。そこで私たちにとって「言えない」要因となっていた非言語コミュニケーションの影響をあげてみる。

- ① 言葉の内容とボディランゲージが符合しないので真意がつかめない
- ② 怒鳴られたり、頭ごなしに言われた経験が傷跡になっていて、そうなることを恐れている
- ③ 相手が笑ったとき、馬鹿にされているように感じることもある
- ④ 怒りや嘆きなどが押し寄せてきて、不安や痛み、悲しみの感情につながる

これらから、認知的不協和には生育環境や過去の体験から積み重ねられてきた不合理な思い込み(イラショナル・ビリーフ)を抱えていたことが分かってきた。

4. 「自分を知る(自己認識)」～イラショナル・ビリーフの発見～

イラショナル・ビリーフというのは、アルバート・エリスが提唱した論理療法で用いられる不合理な思い込みのことを言う。たとえば「私はすべての人に好かれなければならない」と思っている人がいる。だれしも、なるべく多くの人に好かれたり、よく思われたりしたいと願う。しかし、すべての人に好かれたいとなると身動きできなくなってしまう。そういう面からすべての人に好かれたいという思い込みが不安や恐怖のもとになっているといえる。その思い込みが現実的でないことを知ることが論駁になる。つまり「すべての人の好かれることはありえない。だからあきらめよう」「すべての人に好かれるにこしたことはない」というように考え方を変えればよい。先に述べた認知的不協和で取り上げた項目についても、「言えよ～かもしれない」という推測のもとで不安になっていたし、「そうやってはいけない」という思い込みがある。実際に、言うことで不協和は解消できた場合もあるだろうし、「なつてもしかたがない」「そうならないにこしたことはない」と論駁できればよいのではないかと思うようになった。

「親に認められる」「子どもを認める」という視点でみたとき、私たちがとらわれていたイラショナル・ビリーフに気づくことが自分のありのままの姿を知る(自己認識)ことになった。私たちのイラショナル・ビリーフはつぎのようなどころに見られた。

- ① 人、特に母親に認められなければならない(受容)
- ② 周囲の期待や要請に応えなければならない

- ③立場や役割を優先して、義務や責任をはたさなければならない
- ④人によく評価されたい。悪い噂になってはいけない
- ⑤世間的な慣習、常識を守らなければいけない
- ⑥どんなことにもがんばらなければならない
- ⑦子どもは自分の思いどおりに育たなければならない

5. 「自分を変える」～イラショナル・ビリーフの論駁～

上記のようなイラショナル・ビリーフを論駁することは、そういうことにとらわれない自分になりたいという方向を示してくれた。認知的不協和の解決のために相手に合わせるのではなく、ときによっては相手と対決しなければならないし、周囲から孤立してもやむを得ないと腹を括ることも必要だということを実感するようになり、もっと自分を大切にしたいという自尊心が高まってきた。また「自分が本当にやりたいことは何か」を探そうという気持ちがはっきりと芽生えてきて、自分を変えたい（自己変容）という姿勢ができてきた。そうして、私たちの気持ちはスーと楽になってきたように感じられた。

同時に、アサーションも、人間の基本的な権利や自己の尊厳を守ることから生まれてきたことがよく理解できた。自分が言いたいことを言うためには、適切な表現方法を選ぶようにしたいし、自分がよく言うためには、相手の言い分をよく聞くことが大切である。

そういうことを知って押し寄せてくる壁を押し返そうとする力ができてきたような実感になっている。私たちは今、つぎのようなビリーフを持っている。

- ①自分と他人は違う
- ②子どもの人生は、子どもが決めることだ
- ③人の助けを求めてよい、ひとりでがんばり過ぎない。
- ④自分の気持ちは、自分のものである。
- ⑤自分は自由。自分を決めるのは自分である。
- ⑥他人の評価は気にしない。
- ⑦押し寄せてくる壁を支える力ができた。

6. 考察

私たちは自分の不安や悩みから話しを始めたが、それは個人の単独の問題として解決できるものではなく、生育環境や家族の中の人間関係あるいは学校や会社、地域社会のなかでの人間関係に大きく左右されていることが分かってきた。方々で少年犯罪や児童虐待などの事件が起きていることが報道されている。一般的にみてもさまざまな要因が母親にとって子育てをするときに心配や不安を与えることにもなっている。

言わば混沌としていた自分をみつめ、自分のとらわれのものが何であるかを発見し、自分の現在の姿を認めることになった（自己発見と自己認識）。

事例の中で、親に自分どのように育てられてたか、それをどう受け止めていたかによらず、子どもの問題や葛藤をきっかけとして「子どもに自分の考えを押し付けていた」ことを発見した。しかも、無意識のまま、自分が育てられたようにこどもを育ててきたということ

だ。自分が親とそっくりな姿で子どもを叱りつけてしまったことも思い返した。子どもはありのままの姿で親に認められたいと反抗したりつまづいたりしたのだと感じられた。その結果、私たち自身が、「親に認められたい」「ありのままの存在を受容されたい」と願ってきたことを教えられたともいえる。そのことをよく考えてみると、自分自身を一人の人間として認めること、つまり、ありのままの存在を受容できると、子どもや親、他者の存在を受容できるようになるのではないか。逆に、自分を受容するときに、親や他者から受容されることが欠かせない。そうやって互いに受容し、認め合うことでよい循環が生まれてくるように思えた。

そういうことを経て、「自分を変える」というのは最も大切な根底の部分では自分を変えないでよいというように私たちは理解した。

私たちは、子育てや対人関係がうまくいかなかったとき、誰かに相談したり本を読んだりすると「他人は変えられないから、自分を変えろ」といつも言われてきた。その言葉どおりにいかに自分を変えたらよいか模索してきた。しかし、なかなか変えられない。なぜ自分を変えなければいけないのかというプライドもあるし、悪いのは相手なのだという気持ちもないわけではない。また、人に合わせて自分を変えようとしたら何とおりの自分をつくることになり、本当の自分がどれなのか全く自分というものがなくなってしまうことになるような気がした。

しかし、今の私たちにとって「自分を変える」ということは、欠点も短所も含めて自分自身の本質は変えなくてよい、自分と相手との関係のありようを見つめ直し、問題や周囲との間に適度な距離をとるという意味に置き換えられた。「全ての人に好かれる人はいない」と割り切ることができれば、八方美人のように全ての人に合わせなくてもよくなる。親子関係における「悪循環」も、こういう力によって断ち切ることが可能となるのではないかと強く感じる点である。

7. 終わりに

私たちは繰り返し話し、相手の話も聴いた。よく聴いていたつもりだったが、理解の内容や深さに個人差があり、思わぬ誤解や食い違いが生じたことも知った。それは語る人の用いる言葉や表現の仕方によって伝わる意味合いが異なってくるからであり、話す人と聴く人の背負っているバックグラウンド全体が反映されているからであろう。言葉の意味が真に伝わり合うために、あるいはアサーティブ（自分も相手も大事にする）に自己表現し合うためには、互いにこの点に配慮すること、十分に時間をかけて理解する努力が必要である。

ある人の話しを聞いた後に、聞き手の何人かが「あなたの言うことはよく分かる」と答えたが、その内容は聞き手それぞれによって差異があることを体験した。そして、聞き手は、自分を鏡に映しだすようして、言い換えれば自分の枠組みの中で話し手の言葉を聞いて、自分のことに引き寄せて分かっただけなのではないかという感じた部分もあった。本当に話し手の言い分を理解するためには、意識的に、話し手の枠組みに添って聴き、確認

していく地道なやり取りを積み重ねることが必要だということも痛感した。そのスキルを身につける訓練がカウンセリングのロールプレイであり、「クライアントに共感するとはどういうことか」という課題に繋がると考えられる。

また、「ボディランゲージのクセは、他人に指摘されてはじめて気がつくことがほとんどです。でも、それに気がつけば、ちょっと変えるだけで相手への伝わり方が違ってきます」と森田(2000)は言っている。癖も含めて自分の印象をよくする姿勢も大切になる。一方、相手の癖を知っていれば、自分が受け取る印象も変わることになる。人の言動に傷つきやすい人はこの点を知ったらもっと楽になるのではないだろうか。そういう面では、カウンセリングを取り上げるまでもなく、学校や会社という組織のなかでアサーションのスキルを取り入れて挨拶やコミュニケーションが円滑にできるように訓練することが必要だと感じる点が多い。

人はひとりで生きることはできない。たくさんの人とのつながりのなかで生かされている。悩み苦しむときにも、自分を見守ってくれたり支持や援助をしてくれたりする存在があることを知るだけでも救われるように思える。そういう面からみると、ひとりで悩んでいる若いお母さんたちが気軽に外へ出て行って話を聞いてもらえる場所が公的に設けられ、行き詰まったときにちょっとヒントがもらえるような援助機関ができることを望んでいる。

振り返ると、自分たちの気持ちや考え方は一点にとどまることなく、日々変わってきた。自分たちの思いが螺旋を描くようにだんだんと大きく深くなるように回ってきたようにも思える。どれか一つの技法を深く学ぶことと、同時に広く統合的な方法も身につけた。私たちは親から何を受け継ぎ、子どもに何を伝えていくべきか、これからも問い直し続けながら Good Enough (よい加減) でやっていきたいと願っている。

8. 引用・参考文献

- アルバート・エリス 國分康孝・石隈利紀・國分久子(訳) 1997 どんなことがあっても自分をみじめにしないためには 川島書店 東京
- アン・ディクソン 竹沢昌子(訳) 小野あかね(監訳) 1997 第四の生き方 柘植書房新社 東京
- アン・ワイザー・コーネル 大澤美枝子・日笠摩子(訳) 諸富祥彦(解説) 1999 やさしいフォーカシング コスモス・ライブラリー 東京
- 平木典子 1994 カウンセリングの話 朝日新聞社 東京
- 金城辰夫 編 1996 図説 現代心理学入門 培風館 東京
- 河合隼雄 2000 人の心はどこまでわかるか 講談社 東京
- 森田汐生 2000 アサーティブネスへようこそ アサーティブネスジャパン 東京
- 諸富祥彦 1999 カール・ロジャーズ入門 コスモス・ライブラリー 東京
- ユージン・ジェンドリン・池見陽 池見陽・村瀬孝雄(訳) 1999 セラピープロセスの小さな一歩 誠信書房 東京

(2001年3月31日 受付)