

NHA ストーリー

かわいひとみ著

第1章 みんなのストーリー

わたしは今、子育てに行き詰まっている。

なぜ、こんなことになったのだろう？

わたしが悪かったことって、なんだったのだろう？

子育てに失敗したんだ。

そんな思いが駆けめぐる。

だれか助けてほしい！

でも、助けてなんて、はずかしくて言えない。

そんな堂々巡りを毎日繰り返しながら、こころは傷つきでいっぱい

だった。

わたしには2人の子どもがいる。長女は21歳だが、今は家にずっといる。いわゆるひきこもりだ。まわりは、大学やら仕事やらで青春を楽しんでいるのに、私の長女はずっと家にいて、ゲームや動画をずっと見ている。こんなんでいいのかしら？

長男はまだ小学4年生だが、とにかく落ち着きがない。生まれたときから、ひっきりなしに動いていて、長女のと看とは全く様子ちがっていた。

幼稚園でも、小学校でも、この落ち着きのなさで、しょっちゅう学校から呼び出しの連絡が来る。わたしは専業主婦だが、この2人の子育てで手一杯で、自分の美容院に行くことすらまならない。

わたしの両親は、遠くに住んでいるし、あまり社交的でもないわたしは、子育てのつらさを共有できる友だちもいない。主人の両親は近くには住んでいるけれど、そんなに気軽には頼めないし、相談で

きない。

主人は、仕事の帰りも遅く、休日もときどき出勤していて、つかれ
きっていて、子育てを手伝ってくれることさえ、なかなかむずかし
い。話をしようとしても、いやな顔をすぐされてしまうので、相談
もできない。

まさに、八方塞がりだ。

さらに言ってしまうえば、わたしは家事もあまり得意ではない。料理、
洗濯、そうじ、片付け、どれも好きでもない。

でも、わたしは専業主婦だ。どれもしっかきやらなければならない。
家事は、ひとつこなしても、またひとつとひっきりなしにやってく
る。やってもやっても終わりがない。区切りがない。

仕事であれば、家に帰って来れば、あまり仕事のことを考えなくて
もすむかもしれないが、家事も子育てもその区切りがない。いわば、
家が仕事場なのだ。

子どもにカウンセリングを受けさせることも考えた。でも、家から出ることができない娘に、カウンセリングをどう受けさせればいいのかわからない。しかも、なかなかの金額がかかる。わたしも二の足をふんでしまう。

そんな不安を抱えながら、ただ日々が過ぎて行った。

わたしの名前は、まき。わたしは、中学生のときに、不登校になりました。きっかけは、部活で友だちとぶつかってしまったこと。今、考えてみれば些細なことだったのだけれど、そのときは、わたしにとっては大きなショックで、学校の制服すら見るのも嫌でした。

先輩後輩の関係がきびしく、さらに練習もきびしかったテニス部。わたしはダブルスを組んでいたけれど、その相手と練習内容でもめてしまい、そしてその子がわたしの悪口を影で言っているのを知ってしまい、その日から部活に行けなくなってしまったのです。

それからは、わたしの悪口を言っているかもしれない、わたしはまわりからどんな風に見られているのだろう、そんなことばかりが気になり、学校に行くこともできなくなってしまいました。

学校に行くことを考えると、朝はゆううつな気分になり、おなかも毎日痛くなりました。でも休めることがわかると、とたんに、おなかの痛みも治ってしまうので、お母さんからは仮病だと思われていました。だから朝は「行く、行かない」で毎日お母さんとケンカに

なっていました。意地でも布団からでませんでした。

だんだんお母さんもあきらめてきて、結局、中学校の卒業式もお母さんだけ出席しました。高校は通信制の学校に入り、はじめは行けていましたが、でもまた友だちがいない孤独さと、やはり他の人からの視線が気になり、だんだん行けなくなってしまって、数年経ってしまいました。

もうわたしも21歳。成人して、まわりは仕事や大学で楽しそうなのに、わたしは外出さえできていません。なにをしてもむなしばかり。でも外に出ることを考えると、おそろしくて足がすくんでしまいます。

ぼくの名前は、なお。ぼくは小学4年生だ。なぜかずっと家にいるおねえちゃんと、いつもうるさいお母さんと、ほとんど家にいないお父さんと一緒に暮らしている。

ぼくは、いつも学校で怒られている。じっとしてないからだ。じっと席にすわっていればいいのはわかっているけれど、どうしても体が動いてしまう。しらないうちに、体が動いてしまっ、先生にとめられることもある。動いているほうが、考えやすいし、集中しやすいんだけどな。

席につきなさい、勉強はしっかり背筋をのぼしてやりなさい、じっとして字を書きなさい、どれも、みんな普通にやっているけれど、ぼくはできない。どうしてだろう？ぼくの努力が足りないってことかな？ぼくなんか、どうせうまくいかないんだ。どうせ、ぼくなんか。

第2章 第1の宣言 絶対にNO

わたしのそんな八方塞がりの状況に、光がさす瞬間がやってきた。

それは、ある「方法論」との出会いだった。

今年始めてなおのクラスメイトになったお母さんから教えてもらったのだ。保護者懇談会で偶然、隣になり、お互いに同じようなタイプの子どもがいることがわかり、意気投合したのだ。わたしには、とてもめずらしいことだった。

そもそもあまり、懇談会で他のお母さんと仲良くなることはなかったが、そのお母さんは、あたたかい雰囲気をもっていて、話しやすかった。

そのお母さんの名前は、沙羅さんと言い、自分の子どもに試してみたら、とても効果的だったと教えてくれたのだ。

「私は、これを学んで、自分の家族がもっと楽に生きることができたの。もっと会話が増えたし、なにより、もっと母親としての自分が好きになったの」

「本当に？そんな夢みたいなことあるのかしら。」

「もしよかったら、私が少しずつどうしたらいいのか紹介していくわ。実は、私、これがすごくよくて、みんなに教えることができる認定トレーナーにもなったの。」

慣れないこともあるかもしれないし、抵抗感も感じるかもしれないけれど、私もはじめは同じだったから、大丈夫。でも無理強いはしないわ。どうかしら？」

「ぜひ、教えて！！」

これはわたしにとってのチャンスだと、思った。これから、自分が大きく変わっていくなんて、このときは思いもしなかった。

* NHA の基本的な考え方

「私がこれからお伝えする方法論は、NHA® ところを育てるアプローチと言うの。アメリカから来ているので、英語だと、Nurtured（栄養を与え、育てる）Heart（ハート）Approach（アプローチ）。アメリカのハワード・グラッサーという方が、自分の経験から直感的にひらめいたもので、通常の子育てとまったくちがったエネルギーをまわりに与えるの。」

「エネルギー？」

「そう。この NHA の根本的な考え方の一つとして、すべてはエネルギーでできている、ということがある。私たちも、物も、人間関係もすべてエネルギーなの。」

たとえば、だれかと喧嘩をすると、強い怒りのエネルギーがたくさんお互いに流れるし、無視をすると、一方からのエネルギーがゼロになる。なんとなく感覚的に分かるかなと思うけど、どうかしら？」

「そうね。なんとなく分かったわ。」

「このわかりにくいことをすんなり理解できるのは、とてもオープンな視野を持っているね。」

「そうかな。ただ、せっぱつまっているだけなんだけれど。」

「ふふ、正直な気持ちだね。」

また、NHA のもう一つの根本的な考え方として、「意識するものは拡大する」ということがある。引き寄せの法則でもあるんだけど、何かに意識すると、それが拡大していき、現実化しやすいということ。たとえば、お金がない、お金が足りないと無意識でも思っていると、お金が足りない状況がたくさんうまれていく。

でも、本当はどんな出来事でも、いろんな視点をもつことができるの。ポジティブに捉えることもできるし、ネガティブに捉えること

もできる。

まきさんが学校に行けなかったことを、つらかったこと、大変だったこととして捉えることもできるし、これを成長する機会として捉えることもできる。」

「なるほどね。大変と捉えれば、大変ということが多くなっていくわけね。」

「その通り。だから、NHAでは、その人の悪い点を見て直そう、という視点ではなくて、その人の良い点、もっと言えばすばらしい点を見て、それを大きくさせよう、という視点なの。」

「じゃあ、自分の視点も変えなければならないということ？」

「その通り！理解が早いわ。」

「大変そう。というか、そこまでしなきゃいけない？」

「そう思うことは自然なことだと思うよ。だれかを変えたいときは、自分を変えることは、とても大変で、イヤに感じるよね。ただ、視

点を変えることは大変に思うかもしれないけれど、変えられると、だれよりも自分が楽になるよ。」

「そうなんだ。」

「少しずつ、自分の視点、思考に気がつくところからやってみよう。」

*** 第 1 の宣言 絶対に NO**

「NHA は、理論としてはとてもシンプル。3つの宣言と4つのテクニックで成り立っているの。ただ、実践しようとする、壁にぶつかるような想いがでてくるかもしれないから、めげずにやってみよう。」

「ハワードさんは、NHA を実践する人のことを「愛のある戦士」と呼んでいるぐらいで、その通りだと私も思っているの。」

「戦士？戦うのね。」

「やっていくと、なんとなく分かると思うよ。」

早速、1つ目の宣言から伝えるね。それは絶対にNO！というもので、ネガティブなことに反応しません、という意味。ネガティブなこと、たとえばお子さんからのイライラや反発があったときに、何も言わない、そちらも見ない、という感じ。」

「え？どういうこと？無視をするってこと？」

「実は、無視とは違うの。無視というのは、とても受け身なことで、本当に何もしないこと。ネガティブなことに反応しない、ということとは、とても能動的で活動的。」

どうしてかと言うと、お子さんがネガティブなことをしているときは、エネルギーは流さないけれども、そのネガティブなことが終わった瞬間に、ポジティブなエネルギーを流す。だから、そのネガティブなことがいつ終わるのか、ワクワクしながら待っているような感じ。この待つことが、活動的なもの。

少し分かりにくいかもしれないので、例をあげるね。なおくんと一緒にご飯を食べているのを想像してみて。はじめは、集中して食べていても、だんだん食べることに飽きてきて、お箸で遊んでみたり、椅子から降りたり、テレビに没頭してしまったりすることないかな？ そのお箸で遊んでいる瞬間は、何も言わないし、あまりそちらに意識は向けない。

でも、お箸をテーブルに置いた瞬間、もしくは遊ぶのをやめて食べ始めた瞬間に、「今、お箸で遊ぶのをやめて、ご飯を食べ始めることができたね。」と、伝えていくの。こんなこと、通常だと、わざわざ言わないよね？」

「うん、絶対に言わないし、そこまで見てないし、そもそも悪いことをしていたんだから、分からせるために、注意は必要でしょう？」

「NHAでは、ルールを伝えるのに、ルールがやぶられているときにはなく、それが守られているときに伝えるの。大人でも、自分が「あー、やっちゃったな」と思っているときに誰かに注意されたら、

あまり聴く耳もつことできないよね？でも、ちゃんと守れているね、ルールを大切にできているね、というように、できているときに伝えてもらったら、理解しやすくなると思う。」

「たしかに・・・」

「ただ、このネガティブなことに反応しない、というのは、やってみようとする、とてもむずかしいと思う。自分の中で、イライラしたり、不安になったり、注意したくなったりすると思う。」

実践あるのみだから、一度、家に帰って、挑戦してみて。」

「うん、分かった。ここまで教えてくれてありがとう。」

家に帰ると、早速、なおが私のところへやってきた。

「お母さん」

「何？」

「ちょっとスマホやりたいんだけど、貸して？」

え？スマホ？また？どうせまたゲームやりたいんでしょ。貸すの
イヤだな。

「ゲームやるの？」

「え？やらないよ。」

なおがとぼけるときにする表情が浮かんでいる。これは嘘だな。

嘘はつかないって注意しなくちゃ。

「待って。ここで、反応しないの。」と、沙羅さんの声がしたような
気がした。

え？あ、そうか。ネガティブなことは反応しないんだった。だから、
嘘かどうか追求しないってことなんだろうな。うーん、言いた
くなる！

後日、沙羅さんに分からなかったことを聞いてみた。

「そのときは、素直に、スマホを貸してほしいと言ってきたこと、
上手に頼んできたことに意識を向けてみるの。」

「なるほどね。じゃあ、スマホは貸さなきゃいけないのかしら？」

「いいえ。それはご自身の直感でいいよ。正解不正解はないから。」

「そうか。またやってみるね。」

沙羅さんが詳しくどうすればいいのか教えてくれた。

このスマホを貸すかどうかのやりとりは、毎日繰り返されるので、
またチャンスはやってきた。

またゲームをやらないと、とぼけた顔をしているなおに伝えた。

「なお、スマホは、今、お母さんが使っているから貸せない。」

とたんに、なおの機嫌が悪くなった。

「えー、今、借りたいのに。友だちは、みんなスマホ持っていて、ボクだけ持ってないんだよ。借りたいときに、貸してよ。」

このときに、まさに反応しないのよね。

でも、イライラするわ。ほんと、わがままなのよね。

そんなときは、自分のイライラを認めてあげること、そして、ただ深呼吸して、自分のイライラをリセットしてみることを言われたのを思い出した。

言われた通りに、深呼吸してみる。

少し落ち着いてきた。

「いいね。ではなおくんの機嫌が少しでもよくなったら、反応してみよう。それまでは、背中を向けていてもいいよ。」沙羅さんの声が聞こえてくるようだった。

そうだった。見ているとイライラするから、ちがう方向を見てみよう。

なおの声を聞いていると、はじめ大声でイライラしていたのが、
だんだんトーンダウンしてくるのが分かった。

よし、今、反応してみよう。

「なお、スマホを今やりたかったのに、お母さんがダメと言って、
イライラしたよね。でも、今、声の大きさが小さくなってきている
ね。自分をコントロールしているね。」

それを聞いたなおは、また

「なんだよ、聞こえているんじゃないか。早く貸してよ。」

あれ？さらに怒ってる。

でも、これは、はじめはよくあることと教えてもらっていたので、
もう一度、背中を向けてみる。

沙羅さんの言う通り、背中を向けてみると、後ろから悪態をつい
ているのが聞こえてくる。

「つらいかもしれないけれど、とにかく、ゆっくり呼吸してみよう。」

今、怒りにまかせて、なおくんは話しているだけ。聞き流していいんだよ。」また、沙羅さんのアドバイスを思い出した。

そうか、聞き流していいんだよね。

そうやって数分が経つと、またトーンダウンしてきた。

今、反応だわ！

さっき、伝えたことをもう一度伝えてみた。

すると、驚いたことに、

「もう、いいよ。」

ちょっとすねていたが、あっさりと自分の部屋に行った。いつもだったら、このやりとりは30分以上続いて、私が根負けして、結局、スマホを貸すことになるのに。

うれしい気持ちで、沙羅さんにメールした。

「そうなの。これが、ネガティブなことに反応しない、ということ。

反応しないと、子どもは、エネルギーをもらえないので、つまらない。

でも、ネガティブなことが終わった途端、またエネルギーがもらえる、これを繰り返していくと、子どもも理解して、ネガティブなことをしなくなっていくんだ。」

「すごいね。でも、反応しないって、とても大変だったわ。」

「そうだよ。自分の感情が出てくることがよくあるから。そうすると、反応したくなるんだよ。それをリセットしていくのが大変。

詳しくは、また3つ目の宣言に行ったときに説明するね。」

「うん。リセットって、よく分からないから。」

「ネガティブなことに反応しない、ということを理解していると思うよ。新しいことに挑戦してくれてありがとう。」

第3章 第2の宣言 絶対に YES

沙羅さんが、この日は、絶対に YES の特訓で、家に遊びに来てくれた。

「第1の宣言の絶対に NO、ネガティブなことに反応しない、ということがうまくできてくると、今度は、第2の宣言の絶対に YES がうまく行き始める。

この2つが組み合わさることで、子どもたちは、いつ自分にエネルギーがもらえて、いつもらえないのか、ということを経験していくことになる。

第2の宣言、絶対に YES の意味は、ポジティブなことをどんどん見つけて、それを相手に伝えていくことで、エネルギーを流してい

く、ということ。前に、ネガティブなことに反応しないことを練習したときに、声かけをしたときを覚えている？」

「うん、もちろん。なんだか言い慣れなくて、戸惑ったわ。」

「そうなの。はじめは、新しい言語を学ぶような気持ちでやるというと思うよ。それぐらい使い慣れないと感じると思う。私もそうだったから。でも実践あるのみ！」

「わかったわ。とりあえず、ほめればいいのかしら？」

「いえ、この NHA では、ただほめるのとは違うの。ほめるというのは、こちらがこうなってほしいからという意図が必ずある。作為的といえればいいかな。あまり栄養のない駄菓子を与えているようなものなの。」

「え？ そうなの？ ほめるといって、よく聞くけれど。」

「うん。ただ、「いい子だね」「がんばったね」ぐらいだと、実はあまり効果がないの。」

この NHA では、賞賛するとか承認するとか、それぐらいポジティブなエネルギーを相手に流すイメージ。ただ、その場で、何か特別なことをしていなくても、あなたってすばらしいんだよ、偉大なんだよ、と実感して、それを伝えることになるの。」

「え？何もしていないのに？本当に、この NHA って戸惑うことが多いわ！」

「ふふ。そうよね。それも自然な反応だと思う。戸惑っているということは、この NHA を理解し始めてくださっているということ。」

この第2の宣言のポジティブなエネルギーを流すときに、どう声かけをするのか、実践的な4つのテクニックがあるから、一つずつ伝えていくね。」

*** 第1のテクニック 描写する。**

「まず、一番基本となるテクニック、描写する。まるで自分がカメラを持っていて、写真を一枚撮り、そして、その写真に写っていることを詳しく描写する感じ。

例えば、今、あなたは私の方を向いて、真剣に私の話を聞いてくれているよね。よくわからないときは、分からないと言ったり、わからないという表情をして、私に伝えてくれているよね。私が説明して納得できると、笑顔になって、うなずいてくれているわ。」

「あ、そう？なんだか照れるわ。

でも、それって普通のことではない？」

「そうなの！一見、普通に見えること、あたり前だと思っていることを、あえて切り取って、描写するのよ。」

「むずかしそう。」

「練習あるのみ、よ。」と、沙羅さんが面白そうに言った。

ちょうどまきがやってきた。

まきはのどが乾いたらしく、キッチンに入って、ジュースを入れている。

「これを描写すればいいの？」小声で沙羅さんに聞いてみる。

沙羅さんがうなづく。

「うーん。今、のどが渴いたから、ジュースを入れているんだね。」

「いいね。伝えてみよう。」

まきに、同じように伝えてみると、

「何？突然？」すごく機嫌がわるそうな声が返ってきた。

うわ、怒り始めたけど、うまくいかなかったのかしら。

そう思っていると、

「はじめは、よくある反応だから、大丈夫。もう少し描写してみて。」

沙羅さんが小声でアドバイスしてくれた。

「う、うーん。わかった。」

抵抗があったけれど、

「お母さんが言ったことがちょっと嫌だったかもしれないね。」

「だから、何？突然！」まきは、さらに怒り口調になってきた。

「突然、お母さんがいつもと違うことを言っているからイライラしているんだよね。」

「訳わからない」部屋を飛び出して行ってしまった。

「少しショックだったかもしれないけれど、これは思春期以降のお子さんだとよくある反応なの。気が付いてくれた通り、今までとあまりに違うので、相手はびっくりするのよ。だから、愛のある戦士になっていくんだ。あきらめないで続けてみよう。」

「わかったわ。でもやっぱり傷つくわね。一生懸命やって、あんな態度だと。」

「そうだよね。その気持ちは大切にしてくね。一緒にやっつけていこう。必ず変化がでてくるから。」

*** 第2のテクニック 価値を認める**

「では、次のテクニック、価値を認める。」

このテクニックは、第1のテクニックの描写を必ずしてから、やらなければ、効果がないの。

「お子さんに育ててほしい価値や性質はある？」

「価値？ うーん。そうだな。まきには勇気とか積極性かな。なおには、落ち着きだわ。」

「そのような性質が発揮されたときに、このテクニックを使ってあげるといいよ。

例えば、なおくんが、何かを集中してやっているときに、こう伝えるの。

なお、今、とても集中して一生懸命パズルをしているね。このピースとこのピースが合うかなと、真剣に考えているね。うまくいかなくても、なげだしたりしていないね。なおには自分をコントロールする力があるね。落ち着いているね。」

「なるほど。またむずかしそうなテクニックね。そんなスラスラと性質の言葉なんて出てくるかしら？」

「ふふ。そうだよ。これも慣れ。はじめは、これ一つとターゲットをしぼってやってもいいよ。やっていくうちに、だんだん考えなくても自然に出てくるから。」

「そんなものかしら。また、試してみるしかないわね。」

と、言っていたら、今度は、なおがやって来た。なおも、まきと同じように、ジュースを出して飲んでいる。

「なお、今、冷蔵庫からジュースを出して、自分のコップにこぼさないで入れることができたね。おいしそうにジュースを飲んでいるね。」

「え？何、お母さん？」

なおも同じように戸惑っているが、まきと違って、どことなくうれしそうな顔をしている。

「とてもいい描写だったよ。細かく描写できているし。性質の言葉もいれて、もう少し伝えてみよう。」沙羅さんが小声で教えてくれた。

「なお、私が今話しかけたら、こちらを見て返事をしてくれたね。…
えっと、それはあなたが私の話をちゃんと聞いているということよね。素直だね。」

なかなか性質の言葉が出てこないが、ひねり出してみた。

「お母さん、なんかいつもと違うね。」でも、なおの顔はとてもうれしそうだ。

「いつもとちがうと気がついたんだね。観察力があるね。ちがっていても、動揺しないで、私の話を落ち着いて聞くことができているし、受け取ることができているね。なおは、落ち着く力があるね。」

沙羅さんが手助けしてくれながら、そう伝えることができた。

「そうかな～。ジュース飲んじゃダメっていつも怒られるのに、今日はほめてもらえるんだ！」うれしそうに、自分の部屋に戻って行った。

「あら、なおはうれしそうだったわ。」

「そうなの。お子さんが小さいと、反応がいいことが多いんだ。また、なおくんのように、活動的でエネルギーが多い子は、反応しや

すいんだよ。」

「へー、そうなんだ。」

「エネルギーの強い子は、活動的な子だけではなくて、いろいろ考えて不安になりやすい子も同じなの。それだけ考えるエネルギーが強いんだろうね。」

「そうなの？ 一見、全然違うタイプなのに。まきは、どちらかというと、その不安のタイプね。」

「そうね。まきさんにも続けていけば、絶対に変わってくるよ。」

「だといいいんだけど。」

*** 第3のテクニック：今起きていないことを賞賛**

「次のテクニックは、少し変わっていると私は思う。だから、特に

慣れが必要かもしれない。

私たちは、大人として子どもにルールを教えようとするよね？でも、通常の子育てだと、そのルールを破られているときに教える。

たとえば、廊下を走っている子がいたら、「廊下は走るな」と言って注意するよね。でも、静かに廊下を歩いているときは、なんの声かけもしない。NHAでは、まさに反対のときに声をかけるのよ。」

「わかったわ。廊下を静かに歩いているときに伝えるね。」

「そう、その通り。そのときに、このテクニックがとても役に立つの。」

今、廊下を走ってもいないし、スキップもしていないし、歌を歌ってもいないし、大きな声もだしていないね。廊下を静かに歩いているね。ルールを守ることができているね。それって、周りに静かに勉強している人たちへ気遣いができているってことだね。人を思いやる優しい気持ちがあるね。」

「していないことを伝えるってこと？」

「そうなの。普段、伝えたいルールを、守られているときに、「～していない」という形で伝える。そして、それはどんな性質なのかも伝えるの。だから、自分の想像力も必要になってくるかもしれない。」

「たしかに、おもしろい伝え方ね。これも練習あるのみね。」

「ふふ。そうね。」

まきが自分で食べた皿をキッチンに持って来た。まきと一緒にごはんを食べたがらないので、自分の部屋で食べて、終わったら持ってくるのだ。

「ここは描写ね。」

「そう。チャンスに気がつくのがすばらしいね。」

「まき、自分が食べたものを、すべてキッチンに持って来てくれてありがとう。手伝ってくれたのね。」

ここまで言うと、まきが、またか、という顔で睨んできた。

「私が言ったことに抵抗があるのね。でも、今、私をどなりつけていないわね。私の気持ちを尊重してくれてありがとう。やさしいね、まき。」

まきは、何も言わずに自分の部屋に行ってしまった。

「すばらしい実践だったわ！まきさんのルールを破っていないところを、ちゃんと観察できていたね。新しいことを実践するのがとても上手ね。」

「そう？あれでよかった？」

「バッチリよ。」沙羅さんがうれしそうに、拍手してくれた。

*** 第4のテクニック 賞賛の機会を作り出す**

「とうとう最後のテクニック。

このテクニックでは、わざと賞賛の機会を作り出すように、ハードルをとってもさげて、何かを要求するの。そのときに、お願いするよ
うな言い方ではなく、「～して」というようにはっきり伝える。

例えば、こちらの話を聞いてほしいときなのに、相手が何かに気
をとらわれていて、聞いてくれないときがあるよね？そんなときに、
まず、「なお、お母さんの方を見て」と伝えるの。

そして、なおくんが、少しでも顔を自分のほうに向けたなと思ったら
ら、「今、お母さんの伝えたことを聞いて、こちらを向いてくれてあ
りがとう。」と伝える。

要求をシンプルに伝える、そしてそれができそうになったら、す
ぐに賞賛の言葉をかける、ということ。」

「なるほど。それはむずかしいことではなくて、すぐにできそうな
ことを要求するのね。」

「そう。飲み込みが本当に早いね。」

また、練習するチャンスがやってきた。

なおがりビングに来て、テレビをつけて見始めたのだ。なおは、ゲームもテレビも大好きで、集中しすぎて、何時間でも時間を忘れて見てしまう傾向がある。

「ねえ、沙羅さん。このテレビを見ていることも承認の言葉をかけたほうがいいのかしら？ テレビを見すぎるからイヤなのよ。ほめるところが分からないわ。」

「正直なお気持ちを言ってくれてありがとう。」

そうね。このようなときにこそ、この最後のテクニックがいいかもしれない。どれくらいでテレビを見るのをやめてほしい？」

「うーん、テレビを途中で切ってしまったら、なおもイヤだろうから、そうね、とりあえず番組が終わる 1 時間かしら。」

「では、1時間テレビを見たら、そのときに要求を出してみよう。
すぐにテレビを消して、と言うと、ハードルが高いので、まずは、
低いところから始めてみよう。」

「そうね、とりあえず、私の言うことを聞こえるように、こちらを
見てもらうわ。」

「いいね。とてもいい要求だね。」沙羅さんが優しく微笑んだ。

1時間が経った。

「なお、お母さんの方を向いて。」

なおが、ふっとこちらを向いた。意識はまだテレビにある。

「なお、こちらを向いてくれてありがとう。ソファから立って。」

「え？」

「ソファから立って。」

「なんでだよ？今、テレビ見ていたのに。」

どうしていいか分からないでいると、沙羅さんが助け舟を出してくれて、そのままに言ってみた。

「なお、お母さんの声がちゃんと聞こえているね。

座るのをやめて、ソファから立ちます。」

なおが渋々ソファから立ち上がろうとしているのが見えた。

「なお、まだテレビを見るために、ソファに座っていたかたかもしれないけれど、お母さんが言ったように、立ちあがることのできたね。

では、テレビを消します。」

なおが、ぶつぶつ文句を言いながら、リモコンを取ろうとしているのが見えた。

「なお、テレビをまだ見たかたかもしれないけれど、リモコンを手にとって、テレビを消そうとしているね。なおには自制心があるね。」

「自制心って何？」

「自分の気持ちをコントロールする力のことよ。お母さんに、テレビを消してって言われて、イライラしたかもしれないけれど、大声も出さなかったし、暴言も言わなかったし、物に当たることもしなかったね。自分のイライラを上手に消化できたね。それは、自制心があるってことだよ。」

「ふーん。」

なおは、少しうれしそうに笑った。

なおが、自分の部屋に戻ったとき、興奮して、沙羅さんに伝えた。

「沙羅さん、なおがテレビを見るのをやめたわ！奇跡だわ！しかも、怒るところか、笑っているすごいわね、これ。」

「それは、あなたが、上手に自分のイライラを手放すことができたからよ。ハードルを下げて、なおくんがイライラしても、それをも

らわないで、落ち着いたトーンで話ができただから。」

「うん、ありがとう。自分でもイライラがうまく対処できた感じがするわ。」

「いいね。このイライラをリセットしていく大切さが、第3の宣言につながっていくの。」

「今日は、本当にありがとう！」

第4章 第3の宣言 絶対にクリア

「本当によくここまでがんばってくれたわ。この2つの宣言をやるだけでも、自分の強い意思が必要だよ。それぐらい、通常の子育てとまた違った感覚だと思う。ついてきてくれて、ありがとう。

第3の宣言は、この2つの宣言で、子どもたちが、いつ自分にエネルギーがもらえて、いつもらえないか、ということを感じていく中で、効果を発揮していくの。

第3の宣言は、絶対にクリア。これはOKだけれど、これはダメだよ、というクリアな線を引くこと。ルールを明確にする、ということ。

この「ルール」は、通常に設けるルールと目的が違うの。通常は、ルールを守らせることを一番の目的とするよね？

でも、NHA では、違うの。ルールは、あくまで、いつもの素晴らしいあなたから少し脱線してしまったよ、だから、また素晴らしいあなたに戻ってね、という優しいリマインダーになる。だから、NHA では「ルールはやぶってもいいよ」とまで言う人も多いの。」

「え？ルールは守るためにあるのではないの？」

「そう思うよね。ここは少し混乱しやすいと思うわ。」

では、ルールを破ったら、NHA の場合、何が起きるかというところ、
「リセット」なの。リセットは、数秒で終わることもあるし、数時間かかることだって、数日間かかることだってあるかもしれない。
ただ、リセットは、その相手からエネルギーをぬくだけ。これは第1の宣言だったよね。そして、その相手がリセットできたら、すぐにポジティブなエネルギーを入れる。これは第2の宣言。」

「うーん、わかったような、よくわからないような…」

「正直にいつも言ってくれて、感謝しているわ。」

例を出して、お話しするね。例えば、なおくんが、イスに座って

いるべき時間に立ってしまっているとするよね。そのときに「リセット、立ちません。」となるべく落ち着いた中立的な声のトーンで伝える。そして、なおくんからエネルギーを切る。このときに、背を向けたり、違う場所に行くなどをしてもいい。

でも、なおくんがイスに座ろうと動いた瞬間に、「なお、私の声がちゃんと聞こえたね。イスに座ろうとしているね。ルールを守る力があるね。」と、すぐにポジティブにエネルギーを流すの。また、「立っていたかったかもしれないけれど、上手にリセットすることができたね。」と伝える。

このリセットを相手にかけてときに、エネルギーを抜く、これがルールを破ったときの NHA の「結果を与える」ことになるの。

子どもたちだけではなく、人間みんな、濃いつながりを求めている。だから、エネルギーをぬくことが、一番、効果的なもの。」

「なるほどね。子どもって、特に自分に注意を向けてほしいものよね。」

「そういうことなのよ。だから、第1と第2の宣言で、いつ自分がほしいエネルギーがもらえるのかが体感で分かっていると、この第3の宣言が効果を生んでくるの。

もう一つ重要なのは、リセットを相手にかけるときに、自分の感情に気をつけること。自分がイライラしていたり、不安だったりすると、それは声のトーンや大きさに現れるから。

リセットを伝えるときは、中立的なトーンでなければならない。いつもよりも大声になってしまうと、その分、エネルギーを相手に渡してしまっていることになるので、相手が欲しいこと、つまり濃密な関係性を与えるということを満たしてしまうのよ。」

「それ、一番大変そう！」

「うん、そうなの。すぐに気がつくことができていることが、すばらしいね。

相手にリセットをかけるときは、自分のリセットが大切。

でも、感情をリセットと言っても、感情をないがしろにすること

ではなくて、むしろ、感情を大切にすることが大事。感情はコントロールすることができない。だから、イライラが出て来たときは、そのイライラを優しく抱っこするような気持ちで向き合ってみると、いいわ。それが一番イライラを手放すことができるから。

イライラしているときに、あの人が悪いんだ、とか、私が弱いんだ、とか、なんで私ばかり、など、自分の思考がでてきたら、それはストップしてみよう。これは思考なの。

思考はコントロールすることができる。この思考がぐるぐる頭の中でしているときは、イライラは消えることはないの。」

「さらに、むずかしそう！思考はストップ、感情は抱っこね？瞬時にできるかしら？」

「これも練習あるのみ。

もちろん、一番いい方法は呼吸に意識を向けること。そうすると、余分な思考がストップしやすくなるよ。

その他にも、自分のリセット方法をたくさん見つけておくといい

よ。

例えば、手を洗う、トイレに行く、お茶を飲む、空を見る、などすぐにできるもの、または、絵を描く、一人になってリラックスする、お風呂に入る、旅行に行く、自然の中に行く、走る、瞑想するなど、時間が少しかかるものもいいと思う。」

「へー、自分がリセットできる方法か。私は花が好きだから、植物を見たり、水をやったりするのもいいかしら。」

「それはとてもいいリセット方法ね。」

「ちょっと、楽しそう。やってみるわ。」

「すぐに実行しようとする実践力がすばらしいね。」

「よし、リセット、やってみよう。」

「では、早速やってみよう。」

一つ、自分の中で、これはいいけれど、これはイヤだなというラインを明確にしておくのも大切。はじめは、ルール化してしまうの

もいよいよ。」

「そうなんだ。なおにまずやってみようかしら。なおは、お風呂に入るのが遅くて、それで寝るのが遅くなるのよね。」

「いいね。今、何時になおくんは寝ているの？」

「11時よ。遅いでしょ。」

「では、何時に寝てほしい？」

「本当は9時には寝てほしいけれど、はじめからは無理だろうから、まずは10時かしら。」

「では、それをルールとして、まずなおくんに伝えてみよう。」

家に戻ってから、なおの部屋に行くと、ベッドの上でごろんと寝転んでマンガを読んでいる。

「なお、話があるんだけど。」

「あとにして。」

イラっとしたが、深呼吸してみた。少しスッキリした。

「なお、話があるから、マンガを置いて。」

「わかったよ。」とマンガを放り投げた。

「なお、もっとマンガを読みたかったかもしれないし、お母さんに言われてイライラしたけれど、マンガを置いてくれたね。ありがとう。」

なお、新しいルールを作ったの。これからは、寝る時間は10時にします。」

「10時？早すぎるよ。」

「10時にします。ルールのことを、ちゃんと聞いてくれてありがとう。」

部屋から出た。

ふー、自分でも上手にリセットできた感じがする。

10時になった。なおは、まだリビングでテレビを見ている。

「なお、10時になりました。テレビを消します。」

「え～、まだ見ていたい。さっきも見られなかったし。」

「なお、リセット。10時になったので、テレビは見ません。」

なおから背中を向けた。それでもテレビの音はまだ聞こえている。

だんだん、自分がイライラしてきたのが分かった。

よし、一回トイレに行こう。

戻ってくると、さっきよりも少し落ち着いた自分を感じた。

「なお、テレビはもう見ません。」

なおは、泣きそうな顔をしている。

だめだ、この顔を見ると、ゆるしてしまいそう。背中を向けた。

そうしていると、1分ぐらい経っただろうか。テレビの音が消え

た。

「なお、テレビを消すことができたね。上手にリセットできたね。
もっと見たかったのに。」

なおは、少しうれしそうな、でも半分残念そうな顔をしていた。

「なお、ちゃんとお母さんが言ったことを守ることができたね。す
ごく残念な気持ちだよ。でも、それでお母さんにあたることもし
なかったね。」

「うん。」

「よし、じゃあ、部屋に行って、寝よう。」

なおが、部屋に行こうとしている。奇跡だ！

「なお、ちゃんと約束守って、部屋に行こうとしているね。10時に
寝る約束を覚えていたね。お母さん、とてもうれしいよ。なおは、
ルールを守る力もあるし、自分のいやな気持ちをコントロールする
力もあるね。」

「おやすみ。」

「おやすみ。あいさつしてくれて、ありがとう。」

第5章 なお

最近、お母さんが変だ。

突然、今までほめてくれなかったようなことも、ほめてくれるようになった。はじめは、はずかしいやら、くすぐったいような気持ちがあったけれど、だんだんうれしい気持ちがでてきた。

むしろ、お母さんが言って来たルールを守ると、ほめてもらえる。よく考えたら、それだけじゃなくて、普段何気なくやっていることもほめてもらえるようになった。

しかも、前まで叱られていたことに、叱られなくなった。テレビを見る時間は前よりも厳しくなったし、寝る時間も早くなったけれど、怒られてはいない。不思議だ。

リセットという新しい言葉が入ってきて、はじめはなんだかコントロールされている感じがして、いやだったけれど、お母さんも同じように、「リセット」と自分で言って自分をリセットしているのを

見て、なんだか、わるいものではないような気がしてきた。

以前は、落ち着きがない、もっとしっかりしなさいと、ずっとお母さんから先生たちから言われてきていて、自分ってなんてダメなんだろうと思っていた。でも、レベルアップしたお母さんからは、そんな言葉がなくなった。

むしろ、「じせいしん」というむずかしい言葉を使ってほめてくれるようになった。どうやら、ぼくは、落ち着くことが自分でできるらしい。なんだか安心する。

第6章 まき

最近、お母さんが変です。

以前とちがっていて、なんだか落ち着いています。

お母さんがめずらしく友達を家に連れてきたときから、特に変で

す。わたしが何かを言っても、きついことを言っても、以前なら「あやまりなさい！」とヒステリックに叫んでいたのに、今は「リセット」と言ってきます。

はじめは、この「リセット」を言われるのがなんだか抵抗がありました。なんだかわたしの弱さを注意されている感じがして、余計にイライラしました。しかも、そのあとどこかにお母さんは行ってしまっているので、言いたいことも言えないし、八つ当たりもできないし…でも、八つ当たりしてしまったら、そのあと強く後悔してしまうので、余計につらいのですが。

また、当たり前前に行っていることについて、何か言ってくるようになりました。わたしが食器をキッチンまで持っていくだけで、ほめてくれます。前はそんなことなかったのに。部屋から出ると、何かしらほめてくれています。トイレに行くだけでも、

「トイレに行くために、部屋から出ることができたね。自分の体に素直に動くことができているね。体を大切にできているね。」

はじめ聞いたときは、何それ？と思いました。でも、だんだん心地よく聞こえてくるようになってきました。

わたしはなんてダメな人間なんだろう、21にもなって、外にも出られない、自分でやれることは何もないと思っていました。

でも、お母さんが、ことあるごとに、わたしのことをほめてくれるので、だんだん勇気がわいてくるようになってきました。それは、少しずつ外に出てみようかという気持ちにさせてくれました。

わたしはマンガが大好きなので、本屋に行って、もっとおもしろそうなマンガを見てみたいと思ったのです。お母さんに伝えたら、とてもうれしそうな顔で、

「まき、自分がやりたいことができてきたんだね。マンガという自分の大好きなものがあるということは、自分の世界を大切にすることができて、生きる楽しみを知っているということだね。そして、自分から本屋に行きたいと思えるということは、まきに積極性がある

からだね。すばらしい勇気だね。」

そんなに言ってもらえると思わなかったので、思わず「はずかしい」と言ってしまったけれど、内心、とてもうれしかったんです。

実際に本屋に行ってみたら、案外大したことがなくて、みんな自分が読みたい本に集中していて、だれもわたしのことなんて見ていませんでした。

この安心感が、わたしをさらに動かしてくれました。さらに外出が増えてきて、そして1日でもいいからバイトをしてみようという気持ちになり、実際にやってみたら「いけるかも」という思いにもなり、バイトの面接に行くようになりました。

はじめは、つかれてしまったり、人間関係があまりうまくいかなくて、すぐにやめてしまったけれど、ある喫茶店でバイトを始めたら、なんだか自分にしっくりくるようになり、そこで続けられるようになっていました。

自分の頭では「やらなきゃ」と思っていたけれど、どうしても体

が動かなかったことが、今は少しずつやれている自分を誇らしく思
います。

最終章 続く道のり

私の家族がとても変わったのを感じる。

何より変わったのは、自分だと感じる。小さなことでも、感謝の気持ちをもてるようになったのだ。それは何よりも、自分が楽になった。NHAを実践することによって、なるべくものごとのポジティブな面を見るようにしたら、だんだん自分の人生は大丈夫だと思えるようになった。

もちろん、沙羅さんがサポートしてくれて、わたしが困ったときにずっと手を差し伸べてくれていた安心感は絶大だった。

子どもたちがどんどん変わって行って、それはわたしの主人さえ気がついたぐらいだった。今まで、自分の気持ちなど言わなかった主人が、子どもが変わっていくのを見て、

「まるで奇跡だ」と言ったのだ。

NHA をすることは、ときにはとても大変だった。自分のイライラや悲しみをリセットすることが、とてもむずかしいときもあった。

自分の思い込みを取り外すことも、とても大変だった。

でも少しずつ少しずつやっていくうちに、ふと、気がついたら、変わっていた自分がいた。NHA は自分を見直すチャンスくれたと思う。NHA に正解がないことも、むずかしかった。それは実際にやってみないと分からないことが多くて、試行錯誤も多かった。集中力も結構必要だったから、つかれているときなど、やりたくないときもたくさんあった。

そのたびに、沙羅さんが

「それでいいのよ。失敗もないの。まずは自分を大切にね。」

と、言ってくれたことが、わたしがここまで続けてこられた理由だと思う。

ありがとう、沙羅さん。

ありがとう、わたし。

終わり