

RNC 西日本放送ラジオ番組

## CHIT CHAT RADIO 子育て CHAT ROOM

2023年3月21日 15時17分～15時37分



あなたの子育てにきくと役立つおすすめの本をご紹介します

—鈴木先生、今日もよろしくお願いします。

お願いします。

—桜が待ち遠しいですね。

本当ですね。お花見行きたいです。

—鈴木先生もご予約などは立てているんですか？

はい、来週あたり道後に行ってみようかなと思っています、その途中で三豊の紫雲山（しうでやま）に寄ってみたいと思っています。おばあちゃんも連れて三世代で行こうかと。

—良いですね！今日は、鈴木先生おすすめの子育てに役立つ本について伺っています。最近お読みになった本の中で面白いと感じられたものがあるそうですが、早速ご紹介いただけますか？

はい、今日は三冊持ってきました。一冊目は絵本ですが、大人にも子どもにもいいかなと思います。これは第十九回絵本大賞を取った「とき なつきさん」という方の本で、香川大学医学部の現役医学生です。

—えっ！そうなんですか！

そうですね。すごいでしょ。絵本大賞を受賞して、出版されたんです。

—今も学生さん？

はい、今も学生さんです。

—将来はお医者さん？先生になるっていいことですか？

そうですね。その方が書いた「おキモチヤ」という絵本なんですけどね。

—はい、今日実際にスタジオにもお持ちいただいておりますけれども、可愛らしいイラストですね。どんな内容の本なんですか？

主人公は、すごく退屈してる子どもです。それで刺激を求めて、家の裏にできた「おキモ子」というお店に行つて、いろんなものの「おキモ子」を買って楽しむという話です。

—キモ子を買う？

そう、「おキモ子」を買うんです。例えば、キリンや魚、虫、流れ星、ママが使ってる鏡の「おキモ子」。最後は寝てばかりのパパの「おキモ子」を買う。言葉にしないと「おキモ子」は分からないっていう内容なんですけれど。

—子ども向けに書かれたと思いますが、大人にもって仰つていた理由がわかる気がします。

そうなんですよ。私たちは夫婦でも、いちいち気持ちを言わないですよね。「大好き」とか、「ありがとう」とか。「あなたの存在が生きがい」とか。でも、気持ちって言葉にしないと伝わらないですよ。言わないと「自分に関心がない」とか、「自分のこと大切に思っていない」とか勝手に思い込んで関係が悪くなったりしますよね。親子でも同じだと思いますが、この絵本でも主人公がパパの「おキモ子」を知って、「そうなんだ！」って驚くわけです。親も子どもにもっと伝えていかなきゃいけないんだなって思います。

—いろいろな大人も学びが多そうな一冊ですね。

—すぐにでも読みたいくなる作品ですね、「おキモ子や」。

「おキモ子」と言えば、子育てプログラムで出会ったお母さんで、ワンオペで仕事もして、子どもの世話もして、日タイライラしちゃうといった方がいました。子どもが食事中に粗相したりとかすると、足引つ張られるような気がして不機嫌になったり、きつい言い方で責めたり、ネガティブな気持ちを長々引きづってしまったりするそうです。

そのお母さんと「気持ちを伝えるってすごく大事なことだよね」とっていう話をしたところ、その方はお子さんに「お母さん、本当はみんなと楽しく過ごしたい。いつもイライラして怒ってばかりじゃなくて、楽しく過ごしたい、怒りたくない」とってことを話したそうです。そして「一人でやること多くて困ってるから、助けてほしい！」って気持ちを伝えたら、「お手伝いなんかしたくない」とって言われるんじゃないかなと思つたのに、子どもが「え、困つたの？何かできることない？これやろうか？あれやろうか？」って、とても手伝ってくれるようになったそうです。手伝ってくれるのがすごく嬉しいから、笑顔も増えて親子関係

がすごく良くなったって言ってました。思った以上に子どもは協力的で優しくかった。今まで自分が勝手にイライラして不機嫌だったから、子どももどうしていいかわからないし、家庭の空気も悪くなってたことに気が付いたと言っていました。気持ちを伝えることで、相手が気持ちを知って、お互いの行動が変わるんですね。

—想像するばかりだと、相手の気持ちを知るって上では限界がありますよね。やっぱり言葉にして、直接伝えるっていうことがどれだけ大切かってことですね。

そうですね。それに、こっちがイライラして不機嫌な態度をとると、相手も同じように不機嫌になりますよね。

—そうですね、もう日々反省することが次々に頭に浮かんできました。

そうそう、だから「おキモチ」ってすごい大切ですよ。時々はこの目の前で広げて見せないといけないんだなって感じます。香川大学の学生さんが書いた素敵な絵本なので、皆さん是非買って読んでください！

—はい、そして他にはどんなおススメの本がありますか？

はい、私は精神科医が書いた本が好きなんですよね。精神科なので「おキモチ」を扱った本になるんですが、『ストレスフリー超大全』っていう本で子どもから、社会人や高齢者まで対象にした本です。人生を極力ストレス少なく生きるためにどうすればいいか、具体的に書いてあります。人間関係や生活習慣、仕事、子育て、健康、介護や認知症予防まで幅広く書いてあるんです。著者は樺沢紫苑(かばさわ しおん)先生で、心理学や脳科学、医学、疫学など、科学的なエビデンスを元に書かれているので、内容に信ぴょう性があります。それをシンプルに書いているので読みやすい。

—例えば、そのストレスフリーになる方法が書かれているんですか。

そうですね。例えば仕事がすごくできる人とか、すごく人に慕われている人を見て羨ましくなったり、自分と比較して落ち込んだり、ネガティブになったりすることもあるじゃないですか。そういう気持ちをどう取り扱うと楽になるかってことが書かれていますよね。そもそも他人と比較するのは、ストレスのもとですね。そうではなく、過去の自分、三年前や一年前、半年前の自分と比較して、できるようになったことや、わかるようになったことが増えているはずですよ。そういう自分の中で少しでも進めていることに注目することが大事なんです。比較するのなら、他人ではなく過去の自分と、書かれます。

—人と比較するんじゃないなくて、過去の自分と比較する。

そう。あとは他人と比較するのではなくて、観察する。よく観察すると、自分とは違う何かが見つかる。相手ができるけど、自分ではできていないことを観察して見つけて、それをモデリング（真似）するんですね。ただ、その人を羨ましくて妬んでいるとうまくいきません。なぜなら、妬む気持ちと嫌いな気持ちは同じだからです。嫌いな人を真似ようとは思いませんよね。真似して何かを学ぼうという前向きな気持ちにはならないわけです。だから、すごい人を妬むのではなく、リスペクト（尊敬）するんです。人はリスペクトする人を好きになりますから、その人を真似て学びたいという気持ちになります。人をリスペクトして観察してモデリングすれば、成長できるわけです。自分と比較して落ち込むより、よっぽどストレスがないです。

こんなふうに人生の様々なできごとや悩みに対して、どう考えたらいいか、どう行動したらいいかを過去の心理学者や哲学者がいろいろな言葉で言ってきたわけです。それをうまく整理して、シンプルに教えてくれているのが樺沢先生ですね。

—たしかに、他人や環境って変えられないから、自分がそれに対してどう考えて行動するかをあらゆるケースを想定したこの本で対応を見つけたらいいですよ。

そうですね。どう前向きに捉えるかという概念だけでなく、今日から具体的にできることがたくさん書いてあっていいですよ。

—気になるなあ。これだけ分厚い本ですから、おそらく自分が悩んでいることはこの中にありそうな気がします。

きつとあります。分厚いですが、参考図書の見紹介や図やイラストもあって見やすいんです。

—ちょっと面白い項目見つけました。「仕事を辞めたい時に」とか、「仕事を評価されない、昇進できないときの対処法」とか、「相手に好意があるかどうかを知る方法」とかね。あと「人から嫌われたくないときの対処法」とか。「介護の心配をなくす」とか、割といろんな項目があってもおもしろそう。

そうですね。人生の中で出てきそうな問題の大半を網羅しているみたいな感じですよ。私もこの本は何回も読み直します。

—今時な項目もありますよ。「人工知能に仕事を奪われる心配を乗り越える」。

—ほー！そうだったところまで。

—最近YIが本当に発達してきて、単純に喜ばなくなってきましたよね。

そう、仕事が取られるんじゃないかっていう不安がありますよね？この本では様々な心配や不安を取り扱っています。その心配や不安を乗り越えるためには、頭で考えていると不安がどんどん大きくなってくるので、行動することで不安を小さくしていくことと書いています。情報ばかり取り入れていると不安になってくるので、とにかく行動しろ、アウトプットしろって言っています。精神科の先生ですけど、自称アウトプット型精神科医でYouTuberでもあるんですよ。

—樺沢紫苑さん。『精神科医が教える ストレスフリー超大全』っていうタイトルでござい  
ます。

—いや、これちよつと面白そうだなあ。

—その他にもどんな本がおすすめでしょようか？

もう一つは、水島広子先生っていう、これまた精神科医の方で、「対人関係療法」を日本に導入した第一人者の方です。様々な精神疾患を対人関係療法で治すシリーズ本を書いてらっしゃるんですけど、この『対人関係療法で改善する 夫婦・パートナー関係』という本もそのシリーズの一つです。これは夫婦・パートナー関係に焦点を当てますが、親子関係や友人関係、仕事上の人間関係にも当てはまると思います。本の中で、人間関係がうまくいかない原因は「役割期待のズレ」だとおっしゃっています。

—役割期待？

そう、自分が相手に期待したことを相手がいけないときや、やらないでほしいと期待したことを相手がいちゃう時にストレス感じますよね？また、相手が自分に期待することで自分がやりたくないことだったり、できないと思ってることだったりする時にストレス感じますよね？これは自分と相手の間の期待がずれているからストレスが生まれるし、問題になるので、そのお互いの期待を調整して合わせていこうっていうのが対人関係療法なんですよね。

だから最初に、自分が相手に何を望むのか、どうして欲しいのかを整理して考えたり、それが相手にとって現実的なのか、実行可能なことなのかをよく考える必要があります。また、絶対自分は譲れない一線はどこか、最低限やってほしいことは何かを決めて、それをうまく

伝えたり、納得いくまでやり取りする方法が「対人関係療法」になります。本の中でたくさん具体例を挙げてくれていますし、自分でもできそうです。

—これも相手を変えるんじゃないくて、自分の感じ方や、考え方をどうしていくかっていうところなんですかね。

そうですね、問題をいつも「相手が自分の期待するようになってくれないから、自分をわかってくれないから」と相手の責任にして、不満に感じがちですよ。相手が望むように変わってくれたら、それで解決みたいな。でも、それって不可能なんですよ。子どもに対して、「あれしろこれしろ」って指示出して、できないと不機嫌になって、できないことをなじったりしますね。それは、子どもに「不機嫌に当たるけど、気持ちよく親の言うことを聞いてほしい」という期待、「責めるけど、頑張って能力を十分発揮してほしい」という期待をしていることなんですよ。これって可能なんでしょうか？本では期待自体に問題はないか、期待の仕方、伝え方を工夫できないかということを書いてあります。

夫婦関係の問題も多くて、子どものことで悩まれて相談されるんですけど、よくよく聞いてみると夫婦関係を改善することが解決につながることもあります。夫婦関係が悪いせいで子どもが不安定になって問題行動を表しているということもあります。

—今までそういう相談が多かったですね。

そう、多いんですよ。夫婦関係が良ければ、子どもの問題は比較的簡単に解決ができていきます。ですから、ぜひ、この本を読んでパートナーとのコミュニケーションについて考えてみてほしいなと思います。すべての対人関係に役立ちますし、専門家でなくても読みやすいので、ぜひ。

—なるほど。『対人関係療法で改善する 夫婦・パートナー関係』。

—これも面白そう！

—そうですね、こんな風にも書いてますよ。「あなたのパートナーを最大のストレスから最も頼りになる力へ」。もういるだけでストレスだわって言うんじゃないくて、頼れる存在が身近にいるっていう風に。

パートナーがストレスの素でうつ病になる人もいますね。ですから、パートナーとの関係が良くなれば、うつ病もよくなるわけです。うつ病までいなくても、精神的にしんどい状態が改善されれば、生活が楽になりますよね。私たちの人間関係で一番核になるのは、家

族で夫婦関係だったりしますよね。家族の関係をよくしていくのが、社会生活を送る上でも仕事をうまくやっていく上でも、重要だと思います。ストレスから最も頼りになる力に変えられたら、本当に人生が変わりますよね。親子関係も対人関係療法でよくなれば、親が子どもにとってのストレスから最も頼りになる力になることができるわけです。この本はとても面白いですし、大変参考になります。

—いやいやいや、三冊とも本当に読みたい、いい本をお勧めしていただきました。

—はい、一つ一つ読んで自分の力に変えたいなと思いました。今日は、鈴木先生におすすめの本、子育てに役立つ本、夫婦関係に役立つ本というのをご紹介いただきました。さあ、鈴木先生、何かお知らせはありますか？

はい、現在、不登校のお子さんや親御さんのための情報誌（ユニパスバンク不登校編）を作成しております。香川県には市町が十七あるんですが、すべての市町にある学校以外の居場所や相談場所の情報を載せたいんですね。教育支援センターやフリースクール、フリースペース、親の会などです。何か情報をご存知の方は教えてもらいたいなと思っています。運営されている方に紹介文をお寄せいただいて、冊子を作ろうと思っていますので、NPO法人親の育ちサポートかがわ」のホームページにある「お問い合わせ」メニューから、ご連絡をお願いします。

—今日も鈴木先生、ありがとうございました。

ありがとうございました。

冊子の名称であります「ユニパスバンク」は、ユニークな道（パス）を生きる人々の登録コミュニティ（バンク）のことです。ここでいう「ユニパス」さんは、不登校や長期入院、逆境体験（虐待や厳しい家庭環境）、精神疾患、依存症、自殺未遂を体験した人たちのことです。

これらの経験をした子どもと親は孤立してしまいがちです。同じ悩みを持っていたけど、今は進学している、仕事をしている、社会で活動しているなど、大変な過去を経て今がある先輩とつながることで、未来に対して希望がもてるのではないかと考えました。将来的にはユニパスバンクのアプリを作成し、先輩と後輩をつなぐ助けをしたいと考えています。