

RNC 西日本放送ラジオ番組

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2023年1月16日 15時23分～15時47分



良い親子関係はモノタスクと二期一会を意識することから

—鈴木裕美先生です。こんにちは。

こんにちは。

—こんにちは。今年初めての出演ですね。今年もよろしく願います。

よろしく願います。

—先生は十二月に随分長い間アメリカに行かれていたそうですね。

はい。一週間ほどワシントンDCとニューヨークに行ってきました。

—それはお仕事でとかですか？

いいえ、完全にプライベートです。私がハワイ大学に留学していた時に知り合った友だちに会いに行っていました。知り合ってもう三十年以上になりますね。

—そうなんですか。で、そのお友だちっていうのはアメリカの方なんですか？

その方は香港生まれのアジア人で、四歳で小学校入学、十五歳で大学入学、十八歳で卒業した秀才なんです。

—え、十八歳で大学を卒業!?

その後、大学院に行って二十歳から大学の先生になったそうです。彼女が二十二歳の時にハワイ大学の博士課程に留学で来て、私は学部でしたがその時に知り合いました。卒業後もずっとアメリカに住んでいて、今はワシントンDCにいます。日本が大好きで、夏休みに来日してうちでご飯食べたりもしたんですよ。その時にうちに来ないかって誘ってくれたんで、行っちゃいました(笑)。

—その行動力もすごいですね。

—じゃあ、行くね。みたいなね。それにしても、そのお友だちもすごい方ですね。

そうなんです。所謂ギフテッド(高い知能を持つ人)ですね。

—このギフテッドってというのはあまり耳馴染みじゃない方いらっしゃると思うんですけど。

そうですね。世界的に統一された定義はありませんが、便宜上、IQが百三十以上の人を言います。アメリカのように飛び級ができる国なんかだと、年齢関係なく学力に合わせて進級できるんですよ。だから大学に十五歳でも入学できる。日本はできないけれど。

—ギフテッドって何が優れてるんですか？

様々な分野で高い能力を持っているんですが、特に創造性と獨創性に優れています。学んだことを素早く理解し記憶するだけでなく、その知識や経験を生かしてオリジナルの新しい考えを生み出したり、ものを創り出したりします。好奇心を持った特定の分野に特化することが多く、オールマイティではないようです。日本にももちろんいるんですよ、ギフテッドって。でも飛び級できないし、特異な能力を伸ばすことに特化した教育機関もないですよ。理解もありませんし。

—あ、なるほど。じゃ普通の授業が面白くなったりしますよね？

そうですね。だから不登校の子どもの中にギフテッドがいることは珍しくありませんね。

—あ、そうなんですな。

—ただ、日本ではギフテッドっていう言葉も定着してないぐらいなので、みんなと同じようにしないと協調性がないと言われるのかな。

協調性がないということじゃないですよ。友だちと遊んだり、一緒に活動するのも好きだけど、漢字なんか一回見たら覚えられたりするわけで、勉強が簡単すぎるんですよ。

—写真みたいにはっと記憶しちゃう能力があるって聞きました。かつての偉人だったら、インシユタインとか。今だったら、ビルゲイツさんとか。

科学や数学が得意な人も多いですな。家で研究活動している不登校の子もいますよな。

—いや、もったいないですね。日本も少しずつ変えていかないと。

—年齢で一律同じ学習内容とか、既定の枠に収まりきれないお子さんもいらっしゃる。

そうですね。東京にはギフトッドのための研究所があって、特殊な能力を伸ばすプログラムがあるらしいですが、なかなか香川から行くわけにもいかないですし。

—そのギフトッドっていう方がこの三十年來のお友だちという…

会った時は彼女がギフトッドって知らなかったんですね。今回いろいろ話して知りました。留学中は同じ授業を取ってなかったので、気が付きませんでした。

—あ、そうなんですか。じゃ、今日はそのお友だちと随分長い間に時間を過ごして、その中で印象的だったことをお話してくださいとて。

はい。もちろん観光は楽しかったですよ。ワシントンDCにある有名な建物や博物館、ニューヨークの自由の女神やブロードウェイのハリポッター。でも一番思い出すのはダイニングテーブルで楽しんだ彼女との会話なんです。彼女が言うにはよく人は「マルチタスク」をする。例えば、携帯を見ながらテレビを見たり、子どもの宿題のチェックをする。いくつもの仕事を同時に行って、いろんな人に指示出しする。「マルチタスク」ですよ。

—やることを同時進行でいくつもやる。

そういう人が仕事のできる人って思われてるけれど、「モノタスク」が大事なんだって。

—モノタスク。

はい、人との付き合いは特に「モノタスク」でなければならぬと。

—「モノ」っていうのは「単」ですね、「一つ」ってこと。

—一つだけにフォーカスするのが大事と。また、彼女は日本語の「一期一会」という言葉が一番好きだと言っていました。こうして私たちが話してるこの「瞬間」は、最初で最後、二度と経験できない瞬間で、まさに一期一会だと。この時間がとても貴重だと話していました。

—そのマルチタスクとモノタスク。まあ、良い面も悪い面も両方どちらもあるんじゃないでしょうか。でも、人付き合いはモノタスクの方が良いという。

—そうですね。子育てに当てはめてみると、私たちは子どもといるときもマルチタスクになっちゃうんですよ。

—いや、なりますよね。

そうですね。普段忙しいから家庭のことをやりながら、あれもやり、これもやりで、子どもの話を聞くこともマルチタスクの一つになってしまっています。ですが人と話すとき、特に子どもと話すときはモノタスクにする。自分だけに目を向けられていると、自分に関心があるんだ、心配してくれているんだ、愛されているんだと実感するんですね。携帯もしまつて、子どもとの時間をたった一分二分でいいので、モノタスクで過ごす。その瞬間は二度とこない瞬間、一期一会と意識して過ごす。

私たちは誰かに高価なプレゼントをすることでその人が自分にとって大事であることを示すけれど、一番高価であげるのが難しいプレゼントは「時間」だと彼女は言っていました。例えば高いプレゼントを一つ親にあげるのとは簡単だけど、例えば毎週日曜日、夜八時に十分電話をかける約束し、一年間やりとげるのはとても大変なことだと。お金はかからないけど、誰かのために時間を使うってすごく難しいです。子どもも親からももらった高価なプレゼントよりも、親と過ごした時間の方がずっと記憶に残ってる。

—お母さんもお父さんも、子どもが話しかけてきた時に他事しながら、「はいはいはい」なんていうのじゃなくて、しっかり向き合って話を聞くっていいことですね。

そうですね。分かっているもなかなかできないんですけどね。彼女と話してから人と話す時間って一期一会なんだなって思うようになって、その時間を大切にすることで人生が豊かになるんだなって思いました。

—どうしてもマルチタスクの完成度が高い方が優秀と思いがちだし、私も子どもが生まれて泣かれると何もかも途中で放り出して行かなきゃいけないのが、ものすごいストレスだったんですね。いろいろなことが中途半端になって自分ってできないやつなんだとすごく落ち込みました。でも、もしその時にモノタスクの方がよっぽど大事なんだよって聞いとけば、そんなに落ち込まなくても済んだのかなと。

私もね、マルチタスクが苦手なんですけど、モノタスクで集中するのでいいと聞いて安心してました。マルチじゃない自分は効率的に物事が進められない、できない人間と思ってましたので。

—マルチタスクはかなり脳には負担がかかって相当しんどいんだと聞きました。そういう意味ではこのモノタスク、一つに集中する方がストレスを感じずに済むっていうのは恭子さんの話に繋がってくるのかもしれない。

そうですね。丁寧に一つ一つ取り組む方が脳にはストレス少ないですね。家ではいろん

なことを同時にやらないといけないことが多いですが、子どもが話しかけてきてくれたその瞬間はモノタスクでやろうと心がけるといいんだらうなって話を聞きながら思いました。

—そうですね。ついつい添え物みたいな感じで話し、子どもと接しているような気がしますね。いや、これ反省して一分でも二分でもしっかりと向き合わないとですね。

もう一つ面白いなと思ったのが、知り合いの男の子でモテたいがために、すごい筋トレをしてマッチョになろうとしてる子がいるんですね。その子の話を友人にしたら、「いや、モテるってそうじゃない」って言って自分の知り合いで最強にモテる男の話をしてくれたんですね。

—それ、教えてください。営業車で今聞いてらっしゃるサラリーマンの皆さん、今車ちょっと止められると、しっかりと鈴木先生の話の聞けると思いますけど。最強のモテる方法？

その最強にモテるおじさんはインド人で、私も写真見ましたけど、ちょっと髪が寂しい感じで背も低いんですね。でもすごいモテる。結婚してるけど、彼女が出張先にそれぞれいると。

—お——

はい。で、彼がやってることは一つだつて。

—お金じゃないですね。

お金じゃないんです。で、何をしてるかって言ったらこれがモノタスクなんだそうです。彼女いるときは携帯の電源を切って、全集中するそうです。彼女がとても愛されている、すごく大切にされていると感じさせるのが彼はともうまいんだそうです。ひたすら話を聴く。自分の時間をすべて惜しみなく相手のために使うことで、他に彼女がいたとしても、今、この瞬間は自分が一番だと感じられるわけです。

この話をまた子育てに当てはめてみると、私たちには大事なものがいっぱいありますよね？例えば、仕事や友だち付き合い、親戚づきあい、趣味も大事です。子どもも複数いれば、一人ひとりが大事だし、特に誰かが病気や障害があれば、心配して時間も多く割きがちです。その中でも、一人の子どもが自分はとても大事にされていると満足するには、やはり親のモノタスクの関りが必要だと思うんです。お母さんにはいっぱい大事なことや人はいるけれど、自分のことを最も大事にしてるんだと思わせることができる。このインド人のおじさんが教えてくれます。

—ところが満たされるわけですね。

—でも嬉しいかもしれないですね。「君と話をするから携帯は切るよ」なんて言われて、体を自分にちゃんと向けてくれて話をうんうんと聞いてくれると。

—話をしてる時にスマホをちらちら見られると、この時間何なの？ってなりますもん。

なりますよね。だから相手が同僚でも子どもでも携帯を見えない所に置いて、目を見て話を聞くだけで自分が大事にされてるって感じさせることができて、いい関係が築けますよね。

—モテるわけですね！

はい(笑)。

—もう筋トレじゃないんですね。

—まあ、筋トレもいいのかもしれませんが、モノタスクも大事に。私も携帯の電源切りまくり状態になると思いますね。なかなか会社との連絡が通じないかもしれません。

—いや、そんなに対峙する方が多いんですか？(笑)

—ええ、もう切りますってこう見せて(笑)あいつ全然繋がらない！(笑)

—いやいや、でも相手からしたら、嬉しいですよ。

—どうでしょう？電源つけていいよって言われたら(笑)。

—いいですよ、そんなに緊張しなくてって(笑)。

—でもそれって、しっかりが向き合ってることですよ。

そうですね、それはプレゼントなんですよ。自分のこの時間全てをプレゼントするっていう。一番高価で貴重な贈り物なので。

—で、それをアメリカで「一期一会」という日本には素晴らしい言葉もあることをそのお友だちから再認識させられたということですね。友だちも嬉しかったんじゃないですか？わざわざワシントンまで行って、お友だちと大事な時間を一緒に過ごしたっていうのは。

そうなんです。「ヒロミと過ごすこの時間が一期一会。とても貴重で素晴らしい」と言ってもらえて、実はほっとしたんですよね。おいでと言われたからと真に受けて二週間も滞在したけど、実は社交辞令だったりしたらどうしよう。でも彼女の言葉を聞いて、とても嬉しくなりました。

—いや、とてもいい話ですね。

—いい時間を過ごさせて…素敵なお友だち。

—モノタスクっていう言葉。人といえるその瞬間、瞬間を大事にする。そして相手の話をしっかり聞く。子どもの頃から言われ続けてきたことですが、原点に立ち返るっていうのが大事かもしれませんね。今日はアメリカで香港の昔からのお友だちとお話したことを伺いました。

—素敵な時間を過ごされました。

—鈴木先生、今後の予定を教えてくださいいいですか？

はい。オンライン子育てセミナーで「親子で幸せになれるメンタルケア」についてお話しします。一月三十一日（水）朝十時十五分より一時間です。お申し込みは、NPO法人親の育ちサポートかがわのホームページのセミナー案内からお願いします。過去のセミナーはYouTubeにアップしていますのでこちらもご覧ください。

—鈴木先生、今月もありがとうございました。

ありがとうございました。

—ありがとうございました。

—来月もよろしくお願ひいたします。以上、子育てチャットルームでした。