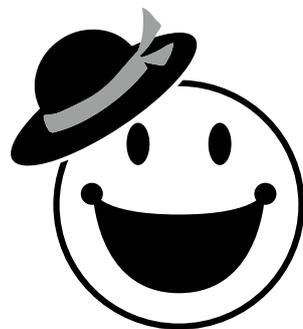


「全少」を日本一研究する指導者による提案

ZENSHOに

挑戦しよう！



養正館館長・渡辺貴斗 第14回

違う角度から見ると……

◆「ダンスうまいね、踊って見せて」

去年の静岡県ジュニア強化練習のときに、泊親会清水の堀川敬吾先生が選手たちに練習方法を説明されていました。その間、常に動き続けて話を聞いていない選手がいました。私は、「どんな対応をされるのかな？」と興味深く拝見していました。

すると、「君ダンスうまいねえ、前に来てみんなに見せてくれない？」と笑顔でその選手に問いかけました。他の選手から笑いが起こり、その選手はバツが悪そうにして気をつけの姿勢をとりました。

普通は、「こら、きちんと話を聞きなさい！そんな態度で試合に勝てると思っているのか？」と説教が始まり、やる気のある子もそのようなネガティブなやり取りにうんざりします。普通は叱るところを、違う表現に言い換え、強化練習の雰囲気壊すことなく練習が進行していったことにこの表現の巧みさがあります。

その後、私も道場に戻ってから、「みんなの前でそのダンス踊って見せて」は何度も使わせてもらっています。叱るにはエネルギーを使いますが、この方法なら指導者の精神的負担が無く、本人も素直に従うことができ、周りのポジティブな雰囲気も壊さず大変有効だと思います。

◆隣の芝生は青く見える

「Aちゃんは、学校から帰って、すぐに宿題済ませるんだって」

「B君は、メダルとったのに、なんでウチの子は」

「Cちゃんは、毎日トイレ掃除をしてるんだってよ」

「D君は、九九をもう全部言えるんだって」

「E君は、ピーマンも人参も好きで、野菜が食べられるんだってよ」

お母さん方は、他の子のできているところに目がいき、我が子の不甲斐なさにイライラしてこんな声掛けを日々繰り返します。他の子と比較した声掛けは、何の効果も無いどころか、子どもを卑屈にさせるだけです。以下のように、できているように見える子も、他のことは全然ダメかもしれません。

Aちゃんは、宿題をすぐに済ませるが、50m走はクラス一遅い

B君は、空手は得意だが、算数が全くダメ

Cちゃんは、トイレ掃除を毎日欠かさないが、リボン結びがまだできない

D君は、九九は完璧だが、返事や挨拶ができない

E君は、野菜が食べられるが、暴力的で友達にすぐ手を出す

他の子たちの一番良いところを抜き出して、それらを我が子と比較するのはフェアではありません。しかしながら、日々、子どもたちはこの残酷な比較をされ自信を喪失し続けています。

我が子は確かにできていないところがあるのかもしれませんが、ひとつくらいは誰にも負けない得意なものや没頭できるほど好きなものがあり、他のお母さんから見たら羨ましがられたりするものです。

私の小6の息子には、道場でリーダーシップをとって欲しいと思っていますが、その正反対の性格で、人と競うことや運動が苦手です。最近、同級生のお母さんから息子のことを「ウチの子と違って、他の子に意地悪や乱暴なこともしないし、皆に親切で優しい性格で本当に羨ましいです」とお褒めの言葉を頂きました。私は活発な他のお子さんを羨ましいと思っていましたので、他のお母さんから羨ましがられたことに正直驚きました。見方を変えれば、短所が長所になるのです。それからは、息子のこと

を肯定的に受け入れられるようになり、イライラや、余計な期待が無くなりました。

◆リフレーミングでポジティブに

「ノロノロしないで早くしなさい!」「やる気あるの?」など、何か子供たちに不平不満を言おうとする前に、ネガティブな表現をポジティブな表現に言い換えをすることで、子供達のやる気を削ぐことなく、こちらの気持ちを伝えることができます。

このように、別の見方をして言い方を変えることを「リフレーミング (reframing)」と言います。単語の意味は、「枠組み (frame) を違う角度から見て、全く違うものに再度 (re) 組み直す」といった感じでしょうか。

子どもたちが見せるイライラする行動に不平不満を言う前に、それを一回飲み込み前向きな表現に言い換えれば、お母さんの精神的負担も軽減されます。

- ・ 落ち着きが無い → 元気があって子供らしい
- ・ ノロノロしないで素早く行動しなさい → なにごとにも慎重で冷静だな
- ・ やる気を出せよ! → 今はじっくり充電してるんだね、今後が楽しみだわ
- ・ あきっぽい性格で何をやっても続かない → 好奇心旺盛でチャレンジ精神にあふれているね

Column

「心のコップカード(その4)」 各論3・姿勢

「姿勢」のキーワードは、①「背筋を伸ばす」です。特に、人の話を聴くときは、②「手を動かさず」、③「相手の眼を観て」が加わります。本を読むとき、食事をするとき、ランドセルを背負って登校するときなど、自分で気付いたときに背筋を伸ばします。人の話を聴くときは、「手を止めます」。手を動かしている子、例えば帯をいじっている子は、次第に目線も帯に移り、帯に意識が行ってしまい話が聴けません。「相手の眼を観る」も大事で、他のところを見ていると、こちらに意識が移ってしまいます。「姿勢」は、「相手の眼を観て、背筋を伸ばして、手を動かさない」がキーワードです。体験入門初日、1~2秒間しか、こちらの眼を観られなかった子も、トレーニングを続けていくと10分近く止まって話が聴けるようになります。「授業についていけない」→「塾に行く」→「それでも成績が上がらない」。それは、塾に行っても話を聴いていないからかもしれません。姿勢カードの通信欄から、ママさんの声をお聞きください。

●姿勢に気をつけるようになって宿題なども集中して出来

・今日の試合、何で負けてんだよ! → 次に生かせる「良い負け」。勉強になったね

◆尊徳翁の逸話から

二宮尊徳の逸話に以下のようなものがあります。

二人の若者が江戸へ出てみたら、水を買っているのを見て、一人は江戸では水すら買わねば暮らせぬと驚いてすぐ村へ帰ってしまった。もう一人は江戸では水を買っても商売になると喜んで江戸に残った。(二宮翁夜話より)

水を買っているという事実は一つですが、見方により「ダメだ」と悲観的になる人と、「チャンスだ!」とウキウキする人がいるということです。子どもを見るときにも、「なぜうちの子はダメなのかしら」と思う前に、リフレーミングでプラスに見れば、親子関係はもっと良好なものとなるでしょう。

PROFILE

■渡辺貴斗 TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から父である館長から空手の手ほどきを受ける。先代の病気をきっかけに養正館を継ぐ。児童心理学や成功哲学を研究して子どもたちの「心をつくる」指導法に切り替え、2014年、2015年と2年連続で全少7名入賞させ全国最多入賞道場となる。道場経営でも、一道場で330名を超える大躍進を続ける。

日本空手道鴻志会空手道場養正館 / 静岡県沼津市本町 11-12



るようになってきました。集中するから早く終わるので、「今日はあつという間に終わった」と本人も驚いていることもあります。急成長に私も驚いています。ありがとうございます。(小2 安宗悠人君)

●先日、知り合いの演出家の方に招待していただいて、近所の方たちと演劇を見に行ってきました。周りを見回しても秀真くらいの幼児はおらず、内容も子供には難しい内容でしたが、1時間半もの間、姿勢を正して大人しく椅子に座っていられました。その様子に周りの大人たちが、「まだ小さいのに、お話をしっかり座って見れて大したものだよ!!!」と褒めてくださいました。いつも空手で先生のお話を聴く態度が、身になってきたのだと思います。親としては、すぐに結果や成果を求めてしまいがちですが、子供のペースで、温かく見守っていきたいです。(年長 高木秀真君)

●先生にはめて頂いたことはすごく自信になっているようで、靴並べ、姿勢の良さは普段の生活でも気を配れるようになりました。今年1年で別人のように変わりました。(小5 浅田英里さん)

●昨日、入学式でしたが、初日から先生に褒めていただきました。「陽音くんは、話もちゃんと聞けていて、姿勢もハナマル!」とほめられたと嬉しそうに話してくれました。このようにできるのは、空手で指導していただいているお蔭です、ありがとうございます。(小1 下山陽音君)