

特別企画・2号連続掲載

養正館流

きょうだい別育成法

後編(2人きょうだい、3人きょうだい、1人っ子)



養正館館長
渡辺貴斗

きょうだい(兄・姉・弟・妹)には、2人きょうだい、3人きょうだい、1人っ子の3つの代表的な組み合わせがあります。上の子はこんな子になりやすい、下の子の性格は、などといったきょうだい別の典型的な特徴が存在するところでは仮定します。特徴があるということは、長子向けの対処法、末子向けの指導法などを講じることができるはずです。

後編では、前編に引き続き、2人きょうだい、3人きょうだい、1人っ子の、それぞれの「きょうだい別育成法」について考えていきたいと思います。まずは、2人きょうだいによくあるトラブルです。しっかり者の上の子が、急におねしょしたり、「空手行かない」とイヤイヤぐずったり、夕飯に2時間もかかったり、お母さんの手を煩わせ出したら、まず疑ってみてほしいことがあります。小2女子 Mさんのお母さんから、ある日、以下のようなメールをいただきました。

2人きょうだい



最近、口も達者で私に反抗的で、広げた本やおもちゃを片付けず、子ども部屋はいつもごみ屋敷状態です。夕飯も寝ころびながらで、注意しても食べ終わるのに2時間かかったりします。強制的に食器を片付けようとすると、「片付けないで!」と私の腕をすごい力で引っ張り抵抗します。どう対応したら良いか悩んでおります。自分が困るだけなので放っておいて、私は自分の家事などをすれば良いのですが、最近のMの態度にはほとんど困りかねています。赤ちゃんの妹がいますので、どうしても下の子に手がかかってしまい、このように反抗的な言動、態度になるのには、Mばかり責められず、私自身も自分の振り返りをしなければならないことは重々承知しているのですが、日々途方に暮れており、アドバイスいただけたらと存じます。

道場では礼儀正しくしっかり者のMさんですの
で、家での幼稚で反抗的なふるまいに驚きました。
しかしながら、すぐに「原因はアレだな」と見当が
つきました。そこで次のように返信しました。



幼稚な態度をとっているということは、
以下のように推察されます。

- ①今までは私だけのお母さんだったのに、妹にお母さんをとられてしまった。
 - ②そんな妹の面倒もみて、お母さんの手伝いもしているのに、私ばかり叱られる。
 - ③お母さんは妹ばかりで、私のことをかまってくれない(私のことが嫌いなんだ)。
 - ④お母さんを困らせると、叱られるけど、私の方を向いてくれる。
- という負のサイクルに入っているからです。

そこで、イライラして叱ってしまうとMさんの作戦にまんまと乗せられてしまいますので、「北風と太陽」の太陽のようにひたすら暖かな日差しを注ぎ続けます。つまり、Mさんに感謝の気持ちを伝える、Mさんのことが大好きだと伝えるようにします。今までの北風作戦はいったん中止です。

- a. 妹の面倒をみたときに、すかさず、感謝の気持ちを伝える。
- b. 妹が寝たあと、Mさんをギュッと抱きしめて2～3分そのままにいる。毎日大好きだと伝える(自分だけがお母さんを独占できる)。

- c. 妹が寝たあと、二人の秘密の時間を毎日 30 分位作る。
- d. いつも妹の面倒をみてくれて感謝していることを伝える。
- e. 「お姉さんのMは、小さなお母さんのようにお母さんをいつも助けてくれるね。ありがとう」と伝える。
- f. 食事が遅い、片付けをしないときに“叱る”のではなく、あえて日頃の感謝をMさんに伝えてみる（そのとき、食事の時間がかかっても、片付けしなくてもOK）。

以上、騙されたと思ってやってみてください、必ず3日以内に改善されます。

お母さんを困らせる目的は、お母さんに注目してもらうことなので、たくさんプラスの注目をしてあげれば問題行動をとる必要がなくなります。

今は、マイナスの注目でもよいので、お母さんの嫌がることを彼女なりに考えてやっているのです。不良中学生が問題行動を起こすのに似ています。

今のMさんは、「寂しいな、お母さんもっとこっちを見て！じゃないとグレてやる」という感じです。「赤ちゃんがいてお母さん大変なんだよね。Mが小さなお母さんになって、いっしょに手伝ってくれないかな」というスタンスで、頼りがいのある大人の友人だと思って接してみてください。

素直なお母さんはこれをすぐに実行に移し、2日後、以下のように連絡をくださいました。



先生から教えていただいたアドバイスをさっそく実行してみました。結果はすぐに現れました。遊んだあとの部屋の片付けを自らやるようになり、なんと今日は「部屋を片付けてきれいにすると、すごく気持ちがいいね」と自分から言ってきました。これには本当に嬉しくて嬉しくて「きれいに片付けられたね～、本当に心がすっきりして気持ちがいいよね」と私も自然と返答していました。

食事でも今まで叱りながら2時間かかっていたものが、先生からアドバイスいただいたやり方を実行したところ、なんと20分もかからず終わるようになりました。本当に驚きました。親の関わり方が、ここまで子どもに影響していたのですね。こどもを責める前に親自身の言動、行動を見つめ直すことの大切

さを学ばせていただき、やはり子育ては親育てなんだな、とつくづく感じております。習い事で、子育てについてここまで丁寧に相談に応じてくださることに、本当に感謝しております。

このように、上の子が急に幼稚な行動をとりだしたときは、8割は「赤ちゃん返り」を疑ってみてください。「お姉ちゃんなんだから」、などという声掛けを続けていると、我慢してしまう子がいます。Mさんのように、SOSのサインを出してくれた方が、早い段階で対処できるので、ありがたいですね。

何もサインを出さない子は、溜め込んで思春期の頃に大爆発するので、そのときには取返しのつかないことになります。「うちのお姉ちゃんは、おとなしくて聞き分けが良いからラクだなぁ」なんて思っていると、そんな手のかからない子の方が^{かえ}って要注意なのです。

3人きょうだい

次に3人きょうだいについて考えてみたいと思います。3人きょうだいの長子と末子は、2人きょうだいのときとだいたい同じですので、ここでは割愛します。ここで注目すべきは、真ん中の子（中間子）です。

＜目立たない真ん中の子＞

上の子は初めての子ということもあり、周りの大人が常に注目し期待しています。一方、末っ子はまだ生まれたばかりでできないことも多いので、どうしても大人が世話をしなくてはならず、結果として両親からの注目度は大きくなります。

そこで、真ん中の子ですが、親からの注目度が最も低く、3人の中で目立たない存在となります。そ



うなると、「どうせ、ボクなんか」とひねくれていじけるようになります。活発な子でしたら「もっとボクを見てよ！」と反抗的態度をとり、暴れて困らせることもあるでしょう。我慢してしまう子でしたら、「もう、いいよ」とあきらめムードで、自分で興味のあることを見つけ、1人でそれに没頭するでしょう。親からの期待度が低いので、「それ、やっちゃダメ！」と制限されることもありません。そうやって身に着けたズバ抜けた能力を発揮し、中間子は社会に出て成功する人が多いと言われています。

〈真ん中の子、頑張れ！〉

とはいえ、真ん中の子は、いつも寂しい思いをしているので、特別に時間を作ってしっかり注目してあげるようにしてください。そうすると問題行動も減り、落ち着いてくるはずです。

また、中間子は長子と末子に挟まれ、上の子のデメリット、下の子のデメリットをダブルで被ることになります。末子との関係では「お姉ちゃんなんだから我慢しなさい」のような上の子のデメリットを、長子との関係では「お前はまたチビなんだから、お兄ちゃんのiPad触っちゃダメでしょ！」のような下の子のデメリットを被ります。真ん中の子、頑張れ！！

1人っ子

最後に1人っ子について考えてみたいと思います。特徴は下の子が生まれるまでの長子と同じで、周りの大人から注目を集め、王様的な扱いを受けます。下の子がずっと出現しないので、その特徴が永遠に続くことになります。1人っ子は、同級生や年下の子と遊んだり、会話をするのが苦手です。どう接してよいか分からないからです。大人の中で育ててきたので、年上の子や、両親と一緒にいる方が落ち着きます。家庭では、きょうだいがいないので、ライバル不在です。欲しいものは入手しやすく、自分の希望は通りやすくなります。結果として、わがままで自己中心的な性格になりやすい傾向にあります。1人っ子はわがままな王様、女王様、などと言われる所以です。

〈1人っ子の特徴〉

きょうだいがいると、楽しみに残しておいたハン



バーグを上の子に横取りされてしまうこともありますし、「お兄ちゃんなんだから我慢しなさい」と弟だけお菓子を買ってもらえたり、きょうだいというものは、何かと我慢しなくてはならない場面が多いですね。

一人っ子にはそのようなライバルがいませんので、テーブルに置かれたお菓子は未来永劫自分のものです。慌てて食べる必要もなく、好きな時に好きなだけ味わうことができます。よって、おっとりした性格に育ちます。きょうだいがいると、お菓子の取り合いでケンカが始まりますが、一人っ子はいつも満たされているので、友達にお菓子をあげたりする心の余裕があります。

私はいつも飢えていた典型的末っ子ですが、小学生低学年の頃、よくお菓子をくれる一人っ子の友人がいました。食べきれないから、と言っていたのを覚えています。兄に理不尽にお菓子を奪われていた私にとって、彼の存在は私の目に新鮮に映りました。

〈空手は一人っ子に向いている？〉

そんな育ちのよい一人っ子は、集団や団体競技など弱肉強食の世界に放りこまれると、呆然と立ちすくんでしまいます。家庭では両親と祖父母のアイドルで注目を一身に集めていますが、集団に入ると俄然目立たない存在となります。

一人っ子はスポーツをするならば、空手のような個人競技の方が向いているかもしれません。また、本特集記事の前編で触れましたが、長子と一人っ子は学力の高い子が多いという研究結果があります。“勉強”も典型的個人競技ですので、一人っ子の得意分野ですね。

〈一人のほうがラク〉

一人っ子でも小さい頃から道場のような場所で

育った子は、性別も学年も異なる集団の中で揉まれていき、きょうだいがいるのと同じような経験を積むことができることでしょう。本人は一人で過ごすのが好きですので、ちょっかいを出してくる道場の仲間を大切と思いつつも、ウザいとも感じています。一人遊びが好きですので、周りが心配するほど、一人でいることに寂しさを感じていません。

ケンカしたあとどうやって仲直りするか、そもそもケンカしないためにはどんな感じで友達と接したらよいか、そのあたりがあまり分かっていません。よって、人間関係におけるトラブル回避・解決能力はやや低めです。過去に人間関係で嫌な思いをしたことがあるので、ますます、一人でいることを好むようになります。

〈ウチの子の友達になってね〉

そんな我が子を見て、きょうだいがいないと寂しいのではないかと、優しくそうな子を見つけて、「一緒に遊んであげて」、「お友達になってね」とお節介を焼くお母さんがいます。ひとりぼっちで本当に寂しい思いをしているのでしょうか？ また、友達を作るのは相手の子に興味があるからで、無理やり興味のない子とお見合いみたいなことをされても何を話してよいのか分かりません。空想したり、本を読んだり、何かに没頭したり、ひとりぼっちは良い面もたくさんあります。子どもの世界に、土足で入って来ないでいただきたいのです。

きょうだいゲンカができない、きょうだいの話し相手がない、両親の注目がずっと続くので逃げ場がない、など1人っ子も辛い思いをしていることと思いますが、ケンカや話し相手は友達ともできますし、両親の愛情を十分受けることは決して悪いことではありません。

友達を作るというのも、本人自身が経験しなくてはなりませんので、お節介を焼くと、経験のチャンスを奪っていることになります。お母さんは手助けだと思っていますが、本人の成長にとっては迷惑でしかありません。本当は子供のためではなく、お母さん自身がホッとして、安心したいだけなんですよね。

〈弟、妹がいなくてゴメンね〉

1人っ子であることを、「この子は寂しい思いをしているのでは？ 下の子がいなくて申し訳ない」

などと思い悩む必要はありません。両親の愛情をたっぷり注いであげれば大丈夫です。甘やかすのはダメですが、甘えさせるのはいくらでもOKです。

注目しすぎる(期待しすぎる)ことと、愛情をたっぷり与えることとは別モノです。愛情をたっぷりもらっている子は、自分のことが大好きで、心に余裕があり、周りの人にも優しくできます。困ったときは自分で何とかするので、お母さんは気を揉む必要はありません。

以上、前編と後編に渡って、きょうだい別の特徴について考えてきましたが、まとめますと以下のとおりとなります。

- ・期待の掛け過ぎに注意(特に長子、1人っ子)。
- ・きょうだいゲンカの仲裁など、子どもの世界に土足で入らない(自分たちで解決できます)。
- ・友達を作ってあげようとお節介を焼かない、はっきり言って迷惑です(特に1人っ子)。
- ・注目されていない子がいたら、意図的に一緒に時間を作る(特に、中間子、赤ちゃん返りの長子)。

上記4つをさらに集約しますと、次の2つになります。

- ・先回りして、困らないように、失敗しないようにお節介を焼いていませんか？
- ・きょうだいの中に、注目されていない子、大丈夫だと思って見逃している子がいませんか？

家庭環境によっても変わってきますので、ここまで述べてきた“きょうだい別の特徴”は、すべてのお子さんに当てはまるわけではありません。しかしながら、心当たりがある部分がありましたら、子育てや選手育成の参考にさせていただき、ご家庭や道場での問題解決の一助になれば幸いです。

PROFILE

■渡辺貴斗 TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から研修会副会長・渡辺貞雄(父)に師事。2001年父の町道場を継ぎ、2006年コーチングを導入した指導法に切り替えると、2010年に全少優勝者を早々に輩出。その後、2014年7名、2015年7名、2017年9名など、1道場からの全国最多入賞数を少なくとも8年連続で記録する。1道場に380名の道場生が在籍し、道場経営でも全国一を誇る。8年以上続いた連載「ZENSHOに行こう」で、空手キッズの指導にコーチング理論を導入し体系付けた空手界の第一人者。東京大学大学院博士号を持つ異色の指導者でもある。2024年1月号より、新連載「道場経営の成功法則」が再スタートする。



空手道場 養正館 / 静岡県沼津市本町 11-12