

絵本で築く素敵な親子関係

～大切なことは絵本が教えてくれる～



聞き手 いとう さゆり

カナダ在住の絵本翻訳家
イギリスのクリスマスの定番絵本『こえだのとうさん』や全米ベストセラー『おやすみヨガ』を翻訳出版。キッズヨガ情報を発信中。



ゲスト ゆざわ ちはる

はるいろ木かげ アドラー心理学勇気づけリーダー&基礎絵本セラピスト。

今回は、絵本翻訳家のいとうさゆりさんが、アドラー心理学勇気づけリーダー&基礎絵本セラピストでたくさんの方々を癒しているゆざわちはるさんをご紹介します。お楽しみ下さい。

いとう

ゆざわさん、こんにちは。初めてお会いしたのは、山本潤子さん主催の大人のための[絵本セラピー®](#)だったと記憶しています。個人的には、『おやすみヨガ』（マリアム・ゲーツ（作）サラ・シェーン・ヒンダー（絵）いとうさゆり（訳）バベルプレス（刊））を翻訳出版して、キッズヨガへの興味がますます広がったのですが、ゆざわさんのブログを拝読し、私がヨガを学んでいく内に取り入れてきた考え方とゆざわさんが発信されているメッセージにたくさんの共通点があることが分かって、お話を伺いたいと思っていました。今日は、どうぞ宜しくお願いいたします。

ゆざわ

いとうさん、こちらこそよろしくお願ひいたします。私もいとうさんの翻訳した『おやすみヨガ』、『こえだのとうさん』（ジュリア・ドナルドソン（作）アクセル・シェフラー（絵）いとうさゆり（訳）バベルプレス（刊））の絵本が大好きで、翻訳者のいとうさんとお話できる機会を頂けてとても嬉しいです。そして、ブログをお読みいただいているということで感激しています。どうもありがとうございます。





おやすみヨガ
 作:マリアム・ゲイツ
 絵:アクセル シェフラー
 訳:いとう さゆり
 出版社:バベルプレス

いとう

はるいろ木かげでブログを書かれています、温かい人柄と優しさがにじみ出ていて、大好きです。ささくれ立っていた私の気持ちを優しく包み込んでくれるような言葉もあれば、逆に反省しなきゃとハッとさせられる言葉もあり、勉強になります。ブログを書くようになったきっかけを教えてくださいませんか？

ゆざわ

そんな風に想って頂けてとても光栄です。ブログを始めたのは、基礎絵本セラピストとして活動を始めたのと同様で、絵本や絵本セラピーの素晴らしさを多くの方にお伝えしたいと想ったのと、私が経験してきたことからの気づきや、自分を勇気づけるためのメッセージが、同じような悩みや問題を抱えている誰かの役に立てばいいなという想いから書き始めました。

いとう

とても役に立っています！ そしてもっとたくさんの人にもゆざわさんのブログを読んで頂いて欲しいなと思いました。ゆざわさんは、絵本セラピー以外にも、アドラー心理学をベースにした勇気づけリーダーをされているそうですね。どんな活動なのか、詳しく教えてくださいませんか？また、絵本セラピーという言葉を知って聞く方もいらっしゃると思うので、どのような活動なのか教えてください。



最新の記事

印象がよい「役割もある」
 基礎開始の勇気づけELMコミュニケーション講座♪(残席2名様)
 幼いころの幸せな時間。【ハルぽあちゃんの手】
 世界は優しいって、こまいうこと。【はく、ひとりで行けるよ】
 ココロのほくし如く能率deリーディングカフェ♪
 お母さんは、幸せでしたか？【か

プロフィール



ゆざわちはる(絵本の勇気づけリーダー)
 プロフィール | ビグの部屋



はるいろ木かげでブログ
 『大人にこそ絵本♪』で心にオアシスを...♡♡♡アドラー勇気づけであわせ子育て♡
 運営者:ゆざわちはる

ゆざわ

はい。私は主に母さん向けにワークショップを開催していますが、子育てして行く中で特に大切だと感じている大きな柱が「絵本」と「勇気づけ」の2つだと想っていて、それをお伝えする活動をしています。

絵本セラピーは、数冊の絵本からなるプログラムを通して、まず読み聞かせてもらうことの心地よさや、自分で読むこととの違いを体験して頂き、そこから感じたことをシェアしたり、効果的な質問に答えたり、物語のテーマから発展したワークを体験することで、ごく自然にその人らしさを引き出していくという気づきとふれあいのワークショップです。



(ゆざわさんのイベント風景)

いとう

「自然にその人らしさが引き出される」ですね。はじめて、絵本セラピーを体験したときのことを思い出しました！ 絵本を読んでもらうことで、普段繕っている表面的な自分でなくて、繕いを剥いだピュアな自分に出会えた気がしたんです。心の洗濯をしたかのようなとても癒された気分になりました。

ゆざわ

絵本の世界はどこまでもおらかに私たちが包み込んでくれますし、大人が読んでも人生において大切なことが散りばめられていて、特に母さんたちにとってはどんな育児書よりも心に響くことがあるのではないかと想っています。

そんな絵本から受け取れるメッセージが、勇気づけを実践していく中で得た学びや気づきと通じる部分がとても多くて、ぜひ合わせて伝えていきたいと想いました。

いとう

実は「勇気づけ」というのは初めて聞いたのですが、もう少し詳しくどんなものなのか、教えて頂けますか？

ゆざわ

はい。アドラー心理学では「勇気」とは「困難を克服する活力」とされていますが、わかりやすく言うと、「何があっても、どんな状況になっても、わたし（ぼく）なら絶対に大丈夫！と、自分の持っている無限の可能性を信じられるチカラ」のことで、勇気づけは、そのチカラをどんどん引き出していってあげることです。

そして、勇気づけをしていくためには、人にはそのチカラが生まれながらにちゃんとあるんだ、と無条件に信じることがとても大切なんです。

『こえだのとうさん』のお話の中でも、そんな「勇気づけ」を感じるどころがたくさんあって。こえだのとうさんは、家で待っている家族が、「きっと、とうさんは大丈夫。何があっても絶対帰ってきてくれる」と信じてくれていると想えたから、それが勇気となって、あきらめずにお家に帰ってこれたんじゃないかなと想うんですよ





こえだのとうさん
 作:ジュリアドナルドソン
 絵:アクセル・シェフラー
 訳:いとうさゆり
 出版社:バベルプレス

いつでも、どんな自分でも信じてくれる人がいる、必要としてくれる人がいる、そう想えると、人はとても勇気が湧いてくるんです。

そしてそれは、自分が自分に対しても、そう信じてあげられることがとても重要なんです。そのために必要になってくるのが「今ここに在る感覚」や「自分を感じる」ことだったりするのですが、絵本セラピーも、勇気づけも、どちらもそこを大切にしている、さらにそれはヨガとも共通するものではないかとも思っています。いとうさんが感じた共通点もそういったところだったのでしょうか？

いとう

「今ここ」の感覚。まさにヨガですね。大人になると、過去のことに執着したり、未来のことに不安を覚えたりと、自分の意識も感覚も、知らず知らずのうちに「今」にいないことが多いですよね。なので、私にとってヨガは、頭と心と体を「本来の健康的な状態」に戻してくれる大切な時間です。

先ほど、ゆざわさんがおっしゃっていた絵本セラピーが与えてくれる「心地よさ」も、ヨガと似ています。一呼吸一呼吸を大事にしなが、ゆっくりと体を伸ばしたりしていると、「今日は右の首が凝っているな」、「目の奥が痛いな」、「呼吸が浅いな」とか、「自分を感じる」ことで、今の自分のカラダやココロの状態に気づきやすくなります。今は、こまめに休憩することを自分に許可しているので、たいていの体の不調はヨガで治すことができます。きっと、色々なキーワードが重なり合って、親近感を覚えたんですね！

ゆざわ

まさにそうですね！自分のココロやカラダとつながれる瞬間というのは本当に心地よいものですよ。今の自分の状態がわかるとそこからどうしたら良いかが見つかりますし、セルフメンテナンスもできますよね。

『おやすみヨガ』も読ませていただきましたが、ヨガで心身をリセットするというか、ありのままの自分を受け入れて、フラットな状態にしてから眠りにつくという流れもとても共感しました。私も寝る前にいつも、「今日一日色々なことがあったけど、わたしもあなたも今のままで愛されているから大丈夫」と安心感を伝える勇気づけをしながら娘と一緒に眠るようにしているのですが、おやすみヨガとともに生活の中に取り入れていきたいなと思いました。



おやすみヨガのいろいろなポーズ

<p>おひさま</p> <p>いさをすいながら、りょうでを ひらげて、あたまたのうえへ、いさをほさながら、りょうでを ひらげてしたへ。</p>	<p>くも</p> <p>いさをすいながら、ひざをひらいてあげ、りょうで、くもをかきつめる、いさをほさながら、のびあがり、あつたくもを、あたまたのうえで、ほなす。</p>	<p>おほしさま</p> <p>あしを、ひらいてあつて、りょうでを、ピンととどくへ伸ばして、</p>	<p>あかづき</p> <p>いさをすいながら、せなかをひんものばして、あたまたのうえで、りょうでをあげて、いさをほさながら、からだを、さゆうにまげるよ。</p>	<p>ことり</p> <p>とねぐを、しんとあつめ、かたっ側のあしを、うしろにあげて、りょうでをひらけて、ハハッス！はい、ほんたいのあしもね。</p>	
<p>さ</p> <p>せなかを、まっすくにして、たつてあしのうらへ、もうかたっ側のあしくひかひざよりうまにつけて、ハハッス！はい、ほんたいのあしもね。</p>	<p>でんとうむし</p> <p>ひざをひらいてまげて、ぐつと、むしをほり、りょうでを、あげて、さっさと、ちからをいれて。</p>	<p>ふよふよ</p> <p>ゆかにすわって、あしのうらとららをおかわせたら、ひざをひらいて、ぐつと、むしをほって。</p>	<p>はち</p> <p>いさをすいながら、さちんとすわったら、りょうでを、うしろにのばして、いさをほさながら、おでこをゆかに、</p>	<p>こねこ</p> <p>いさをすいながら、かおをあげ、せなかがぞらせて、</p>	<p>こども</p> <p>かかたにおしりをつけて、まあるくくたろ。</p>



**おやすみヨガ本文より
おやすみヨガのいろいろなポーズ**

いとう

子育てしていく中で絵本と勇気づけの大切さに気付かれたそうですが、子育てが行き詰まり、精神のバランスを崩されてしまったようですね。たくさんのお母さんが、ホルモンの変化や現実と理想の狭間で同じような経験をしていると思います。具体的に、ゆざわさんは、どういったことに悩み、どのように解決していったのでしょうか？

ゆざわ

私はもともと結婚願望も出産願望もとても強くて、こういう子育てがしたい！というイメージが固まっていて、それに対する理想もとても高かったんです。でも実際子育てが始まってみたら全く思い通りに行かなくて……我が子のありのままを受け入れられる理解あるお母さんでいたいと想っているのに、毎日イライラしてばかり。娘を可愛いと想えない自分に罪悪感でいっぱいになり苦しんでいました。

そんな自分をどうにかしたくて、色々な本を読んだり、講座に通っていたのですが、どんな学びも最終的に行き着くところは「自分を整えること」だったんです。

いとう

私も全然思い通りにいかなかったです（笑）私は男の子が二人いますが、主人が長期の出張に何度も行ってしまったので、心の余裕が全くなかったです。精神的にも体力的にも、最大限頑張っているときに、周りから、子どものことや、育児のことで、批判的なことを言われると、本当に参りました。まだまだ、新米の母で、経験も浅い私だったので、そういう批判を受け流す余裕もなく、イライラし、それを感じ取った子どもも泣きわめき……で、私はもっとイライラするのサイクルの中にいました。

母としてのこうなりたいという理想と、子どもにこうあって欲しいのにそうはならない現実がぶつかり合い、周囲からの声もプレッシャーでした。きっと、自分を良く見せたいという気持ちも当時は強かったんだと思います。子育ては、思い通りにいなくて、大変な思いもしますね。講座などを通して得た学びは、どんなものでしたか？

ゆざわ

理想の子育て像ばかりが独り歩きして、もともと自分はどんな人で、本当は何がしくて、娘はどんな子で、その子とどんな関係を築いて行きたいのか、そのためにはどうすればいいのか、という大事なところがすっぽり抜け落ちてしまっていて、そのことこそが様々な悩み根っこだったことに気がつきました。それから、じっくりと自分を内観することを始め、今まで否定してきた自分の嫌な部分ともちゃんと向きあって行きました。そうすると不思議と娘とも真っ直ぐに向き合えるようになっていきました。娘にははじめから何も問題はなく、私の意識の問題だったのです。自分の良いところも、そうでないところも、そのまま受け入れられるようになって、はじめて他人のことも受け入れられるようになるんだ。そう実感した出来事でした。

いとう

私もそういうことを経験したので、よく分かります。自分のダメなところを認めるのは、最初とても抵抗がありました……

ゆざわ

はい、そうですね。勇気づけでは「不完全である勇気」を持つことがとても重要だと言われているのですが、自分に完璧であることを課していると周りにもそれを求めてしまうし、失敗しないように自分のことも相手のことも常に監視しているような状態になってしまうんです。いつでも完璧しか許されなかったら、自分も子どもとても辛いですよね……人は皆、失敗を繰り返して成長していくものなのに、それが怖くてチャレンジすらしなくなってしまうかもしれない。

いとう

そうですね。完璧ばかり求められては、萎縮してしまい、自分らしさも出せず、成長の機会が奪われてしまいますよね。



ゆざわ

実際私も完璧主義過ぎて、自分で自分の首を絞めて身動きが取れないことで苦しんでいましたが、それは完璧な母や親子を求めるがゆえにその理想を娘に押しつけていただけで、一番大切な娘らしさを見れていなかったこと、そして自分らしささえ見失っていたことに気がつきました。

みんな不完全であって当然で、できるところも、できないところもあっていい。どこも等しく価値があり、だからこそお互いがお互いを必要として、どちらが上か下かもなく貢献しあって、自分らしさを発揮しながら調和して共存していける。そう想えるようになって随分と生きやすくなりました。

いとう

ゆざわさんの言葉が心に響きます。自分の不完全さを棚に上げて、子どものできないことばかりに目がいつまわっていました。うちの場合、上はおっとりしていて、あまり感情的になることがない子ですが、下は怒ると感情を爆発させるタイプで、いつも「男の子なんだから泣いたらおかしいよ」と彼の心にきちんと寄り添わずに、気持ちを抑え込もうとしていました。色んなタイプがあるんですね。自分の考えばかりが正しいと思い込んでいました。自分の考えを押し付けてましたが、最近やっと歩み寄れるようになってきたんです……

ゆざわ

感情をぶつけられると、抑えつけれなくなってしまうものですね。私の娘も感情表現が激しいタイプなのでよくぶつかっていましたし、今でもあつたりします。けれど振り返ってみると、本当に泣くのを我慢させているのも、気持ちを抑え込ませているのも、他の誰でもなく自分自身に対してだったということに気がつきました。

だからそれをいとも簡単にやってのける娘に対して「私はこんなに我慢しているのに！」と苛立っていたんです。私が勝手に我慢していただけなんですけどね（笑）

娘はそんな私に「お母さんも我慢しなくていいんだよ」とずっと伝え続けてくれているのかなと感じています。

いとう

子どもから教えてもらうこと、もらうものはいっぱいですね。

ゆざわ

もともと感情自体には良いも悪いもなく、そう感じる気持ちがそこにあるだけなので、然るべき方法で伝えられたらいいことなのですが、それがわからずただ抑え込んで無かったことにしようとしたり、悩みの種になっていたります。

大人だって難しいことなのに、今まさに感情の発達段階にある子どもだったら尚更ですね。みんなそれを知らないだけ、学んでいる過程なんだとその先の可能性をみつめられようになれば、おおらかに構えていられるし、きっと自然と接し方も変わって行くんじゃないかなと想っています。



いとう

その通りですね。子どもだけでなく、大人自身も学んでいる過程だと思えば、気持ちも楽になりますし、子どもへの言葉掛けや接し方が、変わっていきそうです。

日々家事や子育てに追われ、「私はこんなに頑張っているのに!!!」と体力も気力もギリギリの線で頑張っているところに、子どもが自分の期待通りに動いてくれなくて「なんで自分ばかりこんな惨めな思いをしなきゃいけないの?」と思っているお母さんもいると思います。そんなお母さんの心を柔らかくほぐしてくれるような絵本やメッセージがあったら、ご紹介下さい。

ゆざわ

私も頑張っても頑張っても報われない、とばかり思っていました。誰かに認めてほしくて仕方がなかったのです。でも、本当に一番認めてほしかったのは誰よりも自分自身にだったということがわかって。どんなに他人に認めてもらっても、自分が自分を認めてあげてなかったら、承認欲求は尽きることが無いんです。

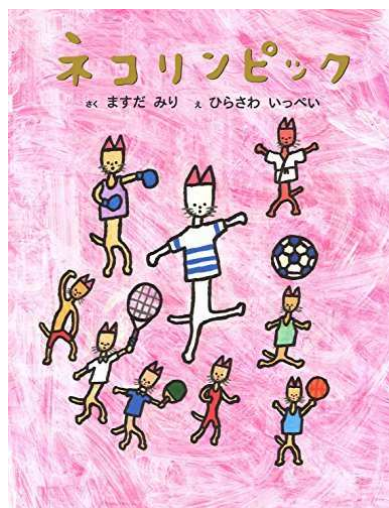
世のお母さんたちは本当に一生懸命子育てを頑張っています。だからそんな自分を心から讃えて『頑張ってるね、よくやってるね、ありがとうね』といっぱい感謝の言葉を言って労ってあげて欲しいと想います。

いとう

自分で自分をいっぱい褒めてあげたいですね！ 私も毎晩やっています。夜寝る前に、自分をギュッとハグして、頭を胸の方にうな垂れると、首のストレッチにもなって一石二鳥です。そして、おすすめの絵本をご紹介頂けますか？

ゆざわ

はい、私の子育てが辛かったときに出逢ってとても救われた『ネコリンピック』（益田ミリ（作） 平澤一平（絵）ミシマ社（刊））という絵本があるのですが、「こうするべき」や「こうでなければ」に縛られず、どんな私でも、あなたでもいいんだよ。どんな子育てだっていい。泣いても、迷っても、助けてもらっても、何度やり直したって大丈夫。という温かいメッセージに溢れていて、とても心が軽くなりました。多くのお母さんたちに読んでいただきたい作品です。



[ネコオリンピック](#)
作: [ますだみり](#)
絵: [ひらさわいっぺい](#)
出版社: [ミシマ社](#)

いとう

猫好きの私としてはたまりません。タイトルからしてすでに、心が和みます！最後に、たくさんの活動を通して、印象に残っている参加者の方のご感想があったら教えてください。





ゆざわ

皆さん、様々なご感想をくださいますが、「久しぶりに、自分のことをじっくり考えたり、話したりする時間が持てて良かった。」とおっしゃる方が本当に多いです。

特に子育てをしていると、あらゆることがお子さん優先になってきて、自分のことは後回しにしがちですよね。

それは無意識にしていることだったりしますが、疎かにされている自分自身は実はとても傷ついているのだと思うんです。だから、しっかり自分に寄り添う時間を作るだけでとても癒やしを感じる。

「ワーク中はとても頭を使ったけれど、帰ってからとてもスッキリしていつになく子どもに優しくできる自分がありました」というご感想もありました。

どんなコミュニケーションにおいても一番肝心なのは、「自分を知る」ことだと想います。なかなか一人ではそれが難しいけれど、絵本を読んだり、勇気づけの視点を得ながら他者とかかわることで、自分や相手への理解が深まりますし、親子関係を円滑にしていくきっかけになったらいいなと想っています。

いとう

素敵なお話をありがとうございました。これからも益々のご活躍をお祈りします。

以上、ご高評くださいますよう、お願い申し上げます。

【本件に関する問い合わせはこちら】

※こちらの記事を雑誌、本など各種媒体へ掲載された際には、掲載記事のご送付をお願いいたします。
その他、企画、取材等のご要望がございましたら、下記お電話及びメールにてご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。
必ず事前にご連絡いただけますよう、お願いいたします。

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町2-13-18

TEL：0422-24-8935 FAX:0422-24-8932 email:press@babel.co.jp

バベルプレス（株式会社バベル）HP：<http://www.babelpress.co.jp/>