

「叱る」をてばなす

本のタイトルに惹かれて買いました。その頃、高校生の息子は部活の顧問の言動に嫌気がさし、部活のサッカーが楽しくなくなっていました。監督の指示のもと試合が展開されて、試合中も沢山指示が飛び、ミスをすれば叱責される。他校の選手から息子たちのチームは、まるで「ウィニングイレブン」サッカーゲームのようだと揶揄されていました。本人も自分がどう動けば良いのか？わからなくなると話していました。

本のタイトルと、息子の置かれている状態とが重なり読み始めましたが自分自身にひしひしと突き刺さる内容でした。

著者は臨床心理士で、多くの、保護者と子どもの支援活動をする中で、「叱る」という行為と向き合ってこられました。心理学や脳・神経科学などの専門的な知見からもこの行為のメカニズムについて探究され、その結果、世間一般に信じられているよりもはるかに行為には効果がなく、また、叱らずにはいられなくなる依存的な状況を引き起こし得るものだと書いてあります。

私自身、子育てをするなかで、子どもに「怒るはダメだけど、叱るは必要」、と漠然と思っていました。そして、叱っていると、だんだん語気が強くなり、自分でも止められなくなり、よく子どもに、「もうわかった！ママしつこい！」って言い返されてました。何度も同じことで子どもを叱っている自分、後の嫌悪感が本書を読む中で救われる思いがありました。

人間には「よくないことをした人を罰したい」という欲求が脳のメカニズムとして備わっていて、正しい方向へ導きたい、成長してほしいと

いう思いで「叱る」。叱られた側の脳はネガティブな感情に支配され、思考を停止し、その場限りの回避を優先し、一時的に従う姿勢をとってしまいます。「叱る」行為は「成長を促すのではなく、むしろ自発性や学習意欲を損なう」真逆の行為だという指摘でした。

叱る側と、叱られる側の心理と脳の仕組みが、脳科学と心理学の知見から書かれていて、とても説得力があります。

ではどうすれば良いか？「叱る」に代わる建設的なアプローチとして、「問いかけと対話」、「フィードバック」、「叱る状況を未然に防ぐ」の3つのことが丁寧に示されています。また、一方、「叱る」ことを全面否定せずに効果、役割も書かれています。

息子と顧問、私と子どもの状況もですが、一方的にこうじゃないか？と答えを与えるのではなく、相手を信じて、自ら考え、答えが導き出せるように冷静に対話することがとても大切だと思いました。子育てだけでなく、より良い人間関係を築くためにも必要なことが書かれていて、何度も読み返す大事な一冊となりました。

佐々木友子



PHP新書
村中直人(著)