

家族を強める



親のためのリソースガイド

家族を強める

親のためのリソースガイド

発行

末日聖徒イエス・キリスト教会

ユタ州ソルトレーク・シティー



「あなたがたの〔家族〕が祝福を受けるように、
あなたがたの家族の中で、
わたしの名によって常に父に祈りなさい。」

3ニーファイ18:21





目次

「家族——世界への宣言」	iv
はじめに	v
1. 子育ての原則と実践	1
2. 子供の発達を理解する	5
3. 愛あるコミュニケーション	9
4. 子供を養い育てる	15
5. 自信をはぐくむ	19
6. 怒りに打ち勝つ	23
7. 対立を解消する	27
8. 責任ある行動を教える	33
9. 結果を課す	37

写真の著作権

以下を除いて、すべての写真はロバート・ケーシーが著作権を所有しています。©Robert Casey. 複写は禁じられています。

xiiiページ：クリスティーナ・スミス

4ページ（上）、6—— ©Superstock. 複写は禁じられています。

10ページ（上）——マット・ライアー

18ページ（上）——スティーブ・バンダーソン, ©2001, Steve Bunderson. 複写は禁じられています。

18ページ（下）—— ©Dynamic Graphics, Inc.

世界への宣言

末日聖徒イエス・キリスト教会
大管長会ならびに十二使徒評議会

わたしたち、末日聖徒イエス・キリスト教会の大管長会と十二使徒評議会は、男女の間の結婚は神によって定められたものであり、家族は神の子供たちの永遠の行く末に対する創造主の計画の中心を成すものであることを、厳粛に宣言します。

すべての人は、男性も女性も、神の形に創造されています。人は皆、天の両親から愛されている霊の息子、娘です。したがって、人は皆、神の属性と神聖な行く末を受け継いでいます。そして性別は、人の前世、現世および永遠の状態と目的にとって必須の特性なのです。

前世で、霊の息子、娘たちは神を知っていて、永遠の御父として神を礼拝し、神の計画を受け入れました。その計画によって、神の子供たちは肉体を得ることができ、また、完成に向かって進歩して、最終的に永遠の命を受け継ぐ者としての神聖な行く末を実現するために、地上での経験を得られるようになったのです。神の幸福の計画は、家族関係が墓を超えて続くことを可能にしました。聖なる神殿において得られる神聖な儀式と聖約は、わたしたちが個人として神のみもとに帰り、また家族として永遠に一つとなることを可能にするのです。

神がアダムとエバに授けられた最初の戒めは、彼らが夫婦として親になる能力を持つことに関連したものでした。わたしたちは宣言します。すなわち、増えよ、地に満ちよ、という神の子供たちに対する神の戒めは今なお有効です。またわたしたちは宣言します。生殖の神聖な力は、法律に基づいて結婚した夫婦である男女の間においてのみ用いるべきです。

わたしたちは宣言します。この世に命をもたらす手段は、神によって定められたものです。わたしたちは断言します。命は神聖であり、神の永遠の計画の中で重要なものです。

夫婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負って

います。「子供たちは神から賜^{たま}わった嗣業^{しきぎょう}であり」(詩篇127:3)とあります。両親には、愛と義をもって子供たちを育て、物質的にも霊的にも必要なものを与え、また互いに愛し合い仕え合い、神の戒めを守り、どこにいても法律を守る市民となるように教えるという神聖な義務があります。夫と妻、すなわち父親と母親は、これらの責務の遂行について、将来神の御前で報告することになります。

家族は神によって定められたものです。男女の間の結婚は、神の永遠の計画に不可欠なものです。子供たちは結婚のきずなの中で生を受け、結婚の誓いを完全な誠意をもって尊ぶ父親と母親により育てられる権利を有しています。家庭生活における幸福は、主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません。実りある結婚と家庭は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動の原則にのっとり確立され、維持されます。神の計画により、父親は愛と義をもって自分の家族を管理しなければなりません。また、生活必需品を提供し、家族を守るという責任を負っています。また母親には、子供を養育するという主要な責任があります。これらの神聖な責任において、父親と母親は対等のパートナーとして互いに助け合うという義務を負っています。心身の障害や死別、そのほか様々な状況で、個々に修正を加えなければならないことがあるかもしれません。また、必要ときに、親族が援助しなければなりません。

わたしたちは警告します。貞節の律法を犯す人々、伴侶や子供を虐待する人々、家族の責任を果たさない人々は、いつの日か、神の御前に立って報告することになります。またわたしたちは警告します。家庭の崩壊は、個人や地域社会、国家に、古今の預言者たちが預言した災いをもたらすことでしょう。

わたしたちは、全地の責任ある市民と政府の行政官の方々に、社会の基本単位である家族を維持し、強めるために、これらの定められた事柄を押し進めてくださるよう呼びかけるものであります。



はじめに

このガイドの目的

家族を崩壊させる社会の影響から家族を守るには、親は愛をもって効果的にその務めを果たす必要があります。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように述べています。「恐らくわたしたちの最大の関心事は家族に関することです。今、世界中で家族が崩壊しています。かつて父親と母親と子供たちをつないでいたきずなが、あらゆる所で、解け始めています。同じことが、わたしたちの中でも解決しなければならない大きな問題となっています。教会員の中にもほんとうに多くの崩壊した家庭があります。かつて結婚へと導いた愛が、どこかで蒸発し、代わって憎悪が感情を支配しています。人々の心は張り裂け、子供たちは涙に暮れています。」¹

このガイドはLDSファミリーサービスが用意した「家族を強める」コースに参加する皆さんに、情報や助けを提供するものです。愛にあふれた、仲むつまじい家族関係を築くことがこのコースの目的です。各セッションは教会のほかのクラスと同じように行われます。すなわち、福音の原則がその土台となり枠組みとなっています。加えて、もろもろの原則やスキルを生活に取り入れるのに役立つ、様々な学習活動や専門的な見解が提供されています。

コースへの参加

このガイドでは、家族を強めるのに役立つ9つのテーマが提示されています。教師は参加者の必要と関心に基づいて、焦点を当てるテーマを選びます。テーマによっては、2回以上のセッションに分けて行う必要があるかもしれません。一般に、コースは9回から12回のセッションで構成されます。

このガイドを注意して読み、各セッションの学習活動を実行してください。資料を研究し、スキルを伸ばすために全力を尽くしてください。皆さんがクラスに積極的に参加し、学んだ教義と原則を応用するときに、最大の益を得ることができるでしょう。

クラスに貢献する

このコースをあなたにとって最も意義あるものとするための鍵は、積極的に参加することです。前もってよく準備し、クラスでは話し合いとスキル習得の活動に参加します。積極的に参加することによって、ほかの参加者から学ぶことができますし、あなたも彼らの学習を助けることができます。聖霊の導きを招くことができるように最善を尽くしてください。あなたが伝えることのすべてが人々を教化するものであるようにしてください。クラスに出席するに当たって、以下のルールを守ってください。

- **守秘義務。** クラスで話した個人的な事柄を、クラス以外では口外しないようにしてください。
- **簡潔さ。** 多くの人が参加できるように、意見を簡潔に述べてください。

- **公平さ**。何度でも発言できますが、ほかの参加者も同様に発言できるように注意してください。
- **忍耐と思いやり**。新しいスキルを学び、吸収するときに、^{ほんりよ} 伴侶、子供、そして自分自身に対して忍耐と思いやりを持ってください。
- **励まし**。ほかの参加者と互いに励まし合います。伴侶と励まし合い、家族を強めるために力を合わせてください。
- **赦し**。^{ゆる} 新しい行動について教わった後でも、だれでも失敗するものです。自分と人を赦すことの大切さを学んでください。

クラスではあなたの経験を話すように求められますが、教会の指導者や専門家の助けを必要とする個人的で微妙な事項については話さないようにすべきです。伴侶や子供、その他の人々を当惑させることのないように注意してください。個人的な助けを必要とする場合はビショップまたは支部会長に相談してください。LDSファミリーサービスでは専門のカウンセラーを紹介することができます。

教義と原則を応用する

進歩するにはこのコースで学んだ原則を応用する必要があります。ハロルド・B・リー大管長はこのように教えています。「わたしたちはそれぞれの原則に従うことによって祝福を得るまでは、福音のいかなる教えも決してほんとうに知ることはできないのです。」²

新しいスキルを練習すればするほど、そのスキルが必要な状況に直面するとき、スキルを上手に応用できるようになります。子育てに関する福音の教義と原則について理解を深められるように絶えず努力してください。主は義にかなったあなたの努力を祝福して下さることでしょう。

親に与えられている約束

このガイドに記されている子育ての原則とスキルを学ぶに当たって、家庭の夕べ、家族の祈り、聖文の研究を定期的に行う家族に与えられている約束を心に留めてください。

家庭の夕べ

1915年、毎週実施する家庭の夕べのプログラムを始めるに当たり、大管長会は次のような約束を与えました。「もし聖徒がこの勧告に従うなら、大いなる祝福が与えられることをわたしたちは約束します。家庭に愛が、両親への従順が増し加えられるでしょう。イスラエルの若人の心に信仰がはぐくまれて、彼らは襲いかかってくる悪の力と誘惑を撃退する力を得ることでしょう。」³

家族の祈り

家族の祈りに関して主が聖文の中で与えられた教えについて、ジェームズ・E・ファウスト大管長は次のように述べています。「『あなたがたの妻子が祝福を受けるように、あなたがたの家族の中で、わたしの名によって常に父に祈りなさい。』(3ニーファイ18:21) わたしたちの時代に、教会は朝晩家族の祈りをするように強調しています。……家族がともに祈るとき、奇跡的なことが起こります。」⁴

ゴードン・B・ヒンクレー大管長は家族の祈りの大切さについて次のように教えています。「ともに祈り、主の前に弱さを告白し、家庭とそこに住む者たちに主の祝福を願い求めること以上に、家族の緊張を和らげる方法、知らぬ間に両親を敬い、従順へ結びつく方法、^{はたん} 破綻した家庭の傷を大きく癒す悔い改めの精神を促す方法をわたしは知りません。」⁵

家族の聖文研究

マリオン・G・ロムニー大管長は、一緒に聖文を研究する家族に大いなる力と祝福がもたらさ

れることについて、こう語りました。「わたしは、預言者ジョセフ・スミスだけでなく自分自身や愛する人々の経験を通して、モルモン書がほかのどのような書物を読むよりも 神に近づくことのできる書物であることを信じています。モルモン書がその中に秘めているものについて、人からどれほどすばらしい言葉を聞こうとも、その言葉だけで満足してはなりません。この聖なる泉そのものから飲んでください。

家庭にあって両親が、夫婦として、また子供を交えて家族として、ともに祈りをもって定期的にモルモン書を読むようにするならば、家庭はこの偉大な書物からわき出る特別な力で包まれ、家族一人一人がその力強い影響を受けるでしょう。家庭はこれまで以上に敬虔な雰囲気^{けいけん}に包まれ、一人一人が互いに尊敬し合い、関心を持つようになります。そして、いがみ合うようなことがまったくなくなります。また両親はいっそう深い愛と知恵の中で子供たちを諭すようになります。そして子供たちは両親の勧めに耳を傾け、従うようになるでしょう。義は増し加えられ、信仰と希望、慈愛すなわちキリストの純粋な愛が家庭や日常生活に満ちて、平和と喜びと幸福がもたらされることでしょう。』⁶

注

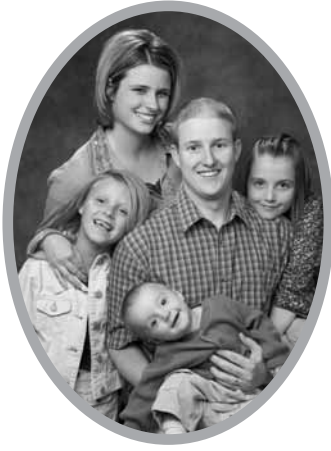
1. 「将来に目を向けて」『聖徒の道』1998年1月号, 79参照
2. *Stand Ye in Holy Places* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1974年), 215
3. “Editors’ Table: Home Evening,” *Improvement Era*, 1915年6月号, 734
4. 「祈りという命綱」『リアホナ』2002年7月号, 68
5. Conference Report, 1963年4月, 128
6. 「モルモン経」『聖徒の道』1980年9月号, 102参照



「両親には、愛と義をもって子供たちを育て、
……また互いに愛し合い仕え合〔う〕ように教えるという
神聖な義務があります。」

「家族——世界への宣言」





子育ての原則と実践

現代ほど、愛にあふれ、子育てを効果的に行える両親が必要とされる時代はありません。ゴードン・B・シンクレイ大管長は次のように語りました。「世界中で〔家庭が〕崩壊しつつあります。かつて父親と母親と子供たちをつないでいたきずなが、あらゆる所で、解け始めています。……人々の心は張り裂け、子供たちは涙に暮れています。』¹

子供を育てるうえでどのようなチャレンジがあるのでしょうか。

子供が責任感のある、法律に従う個人に成長し、神から与えられた潜在能力を発揮できるように、あなたはどのように助けることができるのでしょうか。

家庭の崩壊から子供を守る

多くの子供たちが、うつ状態、不安、反抗、学力の低下、引きこもり、ポルノグラフィ、不道徳、麻薬の乱用など、家庭の崩壊がその一因となっている様々な問題を抱えています。使徒パウロは、終わりの時に多くの人が「親に逆らう者、恩を知らぬ者、神聖を汚す者、無情な者、……神よりも快樂を愛する者」となるだろうと警告しました（2テモテ3：2-4）。

シンクレイ大管長は、そのようなチャレンジに立ち向かうためには、親が効果的に子育てを行うことが早急に求められていると強調しました。「わたしの願いは、もっとうまく語りたいのですが、子供を救うことです。あまりにも多くの子供たちが苦痛と恐れ、孤独、失意の中を歩んでいます。子供には日の光が必要です。幸福が必要です。愛とはぐくみが必要です。思いやりと励まし、愛情が必要です。家の大小を問わず、すべての家庭が愛という環境を子供に与えることができます。それが救いをもたらすのです。』²

子育てに関する社会通念

子供を育てるに当たって親が取る行動の多くは、子供に対する一般的な見方から影響を受けています。以下に挙げるように、子供に対して様々な見方があり、多くの親がその影響を受けています。(1) 子供は生まれながらにして悪であるので、厳しい罰を与え、矯正する必要があります。(2) 子供は生まれながらにして善であるので、ほうっておけば、その子の持つ最大の能力を発揮する。(3) 子供は白紙のようなもので、親の望むままにどのような人物にでもなれる。³ほかの親は子供たちを以下のように見えています。(4) 子供は遺伝的要因によって形成される。(5) 子供は周囲の環境を読み取り、自分の行動を決め、親から受けた価値観を変えたり捨てたりすることができる。いずれの見方も幾らか真理を含んではいるものの、極端な見方に傾けば、親は方向を見誤り、子供に害を及ぼしかねません。

福音の真理という光

末日聖徒は啓示を通して、人の内に秘められた神聖な属性や、親が子供を育てるべき方法を知っています。大管長会と十二使徒定員会は家族に関する宣言の中でこう言明しています。「すべての人は、男性も女性も、神の形に創造されています。人は皆、天の両親から愛されて

いる霊の息子、娘です。したがって、人は皆、神の属性と神聖な行く末を受け継いでいます。」さらに、次のように教えています。「『子供たちは神から賜った嗣業であり』(詩篇127:3)とあります。両親には、愛と義をもって子供たちを育て、物質的にも霊的にも必要なものを与え、また互いに愛し合い仕え合い、神の戒めを守り、どこにいても法律を守る市民となるように教えるという神聖な義務があります。夫と妻、すなわち父親と母親は、これらの責務の遂行について、将来神の御前で報告することになります。』⁴

環境や遺伝的要因は子供の発達に影響を与えますが、子供はそれぞれ選択の自由を持っています。十二使徒定員会のニール・A・マックスウェル長老はこう教えました。「もちろん遺伝子や環境、境遇などはきわめて重要で、わたしたちを形成する大きな要因となっています。しかし、わたしたちの内には、自分から放棄しないかぎり自分でコントロールできる部分があります。そこにあるのが、個性と個人の責任の本質です。』⁵

子供はそれぞれ異なるため、親はその違いに応じて対応しなければなりません。したがって知恵を用いて子供に対処していく必要があります。ブリガム・ヤングは「子供たちの気質や気性を理解して、それにに応じて対処してください」と両親に勧告しました。⁶

信頼型の子育て

大管長会と十二使徒定員会は父親と母親にとって子育ての指針となる9つの原則を宣言しました。「実りある結婚と家庭は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動の原則にのっとり確立され、維持されます。』⁷ 親は、こうした原則を基盤に感化することにより、子供が天の御父のもとに帰るとともに住めるように助けることができます。

この中で最も大いなる原則は愛です(マタイ22:36-40参照)。あなたが子供のためにできる最も大切なことは、キリストのような方法で子供を愛することです。子供は自分が愛されていることを知り、心で感じる時、あなたの教えに耳を傾け、模範に従い、しつけに従うようになるものです。子供を育てるうえで、愛こそがあらゆる行いを駆り立て、導くものとならなければなりません。愛がないまま話を聞いても、子供は関心がないことをすぐに見破ります。愛に根ざしていないしつけは不義な支配と受け取られます。愛のない教えは無視されます。愛のない家庭生活は子供の霊を飢えさせ、不幸や人間関係の問題に結びついていきます。

このコースで学ぶ子育ての原則は聖文の教えに一致しており、信頼関係に基づく子育ての方法に非常に似ています。この方法は独裁型(コントロールする、命令する、温かさや愛に欠ける)や、放任型(ほとんど、あるいはまったくコントロールしない、教えたり導いたりすることがほとんどない)に基づいた方法とは大きく異なります。

子供を信頼する親は、子供に大きな期待を寄せ、子供を温かい気持ちで包み込み、必要にこたえようとする気持ちを強く持っています。愛情があり、協力的なのです。子供を導くに当たっては、一般的に「進んで子供に意見を求め、話し合いを通して互いの意見を伝え合い、親の方針についてはその理由をきちんと説明します。……親子で意見が食い違うときは断固とした態度でコントロールしますが、規則でがんじがらめにするようなことはしません。……子供の行動を指導し、家事を〔手伝わ〕させます。規則に従わせるためには子供と衝突することをいとわず、自分の価値観をはっきりと述べ、親の示す規範を尊重するように子供に求めます。」親から信頼されて育った子供は、対人関係に自信を持ち、親しみやすく、自制心があり、協力的で、最後までやり遂げるといった人格を身に付ける可能性が高いことが分かっています。⁸

聖約の力

あなたは子供を救いに導くために努力しますが、自分の力だけで行おうわけではありません。天の御父は子供たちが祝福を受けられるように、神聖な聖約を授けておられます。あなたが永遠の結婚の聖約を交わし、その聖約の定めに従うとき、御父は永遠の命を授けると約束しておられます(教義と聖約132:20参照)。ブリガム・ヤングは、この結婚の聖約のもとに生まれる子供は「王国の正当な世継ぎ〔となり〕、王国の祝福と約束をことごとく受ける世継ぎ」⁹となる

と語りました。ジョセフ・スミス、ブリガム・ヤング、ジョセフ・フィールディング・スミスは、神殿結婚の聖約によって結び固められた両親のもとに生まれ、天の御父のもとに戻るために両親の薫陶を受けた子供は、いっそう大いなる祝福を受けると教えました。子供はこれらの祝福によって天の御父のもとへ帰り、そこで義にかなった自分の両親と永遠に結び固められるのです。¹⁰

子育ての成功を測る指標

子育てをどの程度よく果たしているかを測る指標が欲しいと言う親がいます。ハワード・W・ハンター大管長はこのように教えています。「立派な親とは、子供に愛を示し、犠牲を払い、世話をし、教え、子供の必要を満たす人のことです。もしこれらのことをすべて行っても、子供が不従順で世のものを追い求め、手に負えないようであれば、それでも、皆さんはなお立派な親であると言えます。恐らくどのような環境のもとでどのような両親のもとに生まれて来ようとも、親に苦勞をかける子供もいるのではないのでしょうか。同様に、どのような両親であっても、その生活に祝福と喜びをもたらす子供もいるでしょう。」¹¹

学習課題

家族の宣言をもう一度読み、そこに書かれている子育ての9つの原則の中から、家族を強めるために努力したいと思う原則の一つ見つけてください。明確で、成功の度合いを測れる目標を決めます。目標を達成したら、別の原則を選んで努力してください。

追加研究

以下の箇所を読んで、自分の家族に応用する方法を考えてください。

「家族——世界への宣言」；教義と聖約121：41-44

注

1. 「将来に目を向けて」『聖徒の道』1998年1月号, 79参照
2. 「子供たちに救いを」『聖徒の道』1995年1月号, 62-63
3. クレーグ・ハートほか, “Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship,” *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*に収録, デビッド・C・ドラハイト, 101-103参照
4. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
5. 「わたしたちの『心の望みに応じて』」『聖徒の道』1997年1月号, 22
6. *Discourses of Brigham Young*, ジョン・A・ウイツォー選, 207
7. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
8. ダイアナ・バームリンド, “Rearing Competent Children,” *Child Development Today and Tomorrow*に収録, ウィリアム・デイモン編, 353-354
9. *Discourses of Brigham Young*, ジョン・A・ウイツォー選, 195
10. Conference Report, 1929年4月, 110；*Discourses of Brigham Young*, 208；『救いの教義』ブルース・R・マッコンキー編, 全3巻, 第2巻, 90参照
11. 「子供を思いやる両親」『聖徒の道』1984年1月号, 114参照



子供はだんだん進歩しながら
健全な成長を遂げていくのです。
あなたは親として安定した養育環境を整えることによって、
子供の成長を助けることができます。





子供の発達を理解する

親から無理な期待を寄せられたために、発達段階で問題を抱える子供がいます。十二使徒定員会のニール・A・マックスウェル長老はこう語りました。「神は訓練として、その子供たちに困難なことを求められることがあります。〔しかし〕主〔は〕道を備えずには何の命令も下され〔ません。〕（1ニーファイ3：7参照）」¹ 天の御父が子供たちに不可能なことをお求めにならないように、この世の親も子供に不可能なことを求めてはなりません。

子供に期待しすぎたり、逆に期待が少なすぎたりすることはありますか。

子供をうまく育てるために、子供の発達についてどのような情報が役立つと思いますか。

段階を追った成長

聖文には、人はこの人生において、段階を追って進歩を遂げることが示されています。霊と肉体の発達にも同じことが言えます。ヨハネは、イエス・キリストが「最初から完全は受けず、恵みに恵みを受け続け、ついに完全を受けられた」と証しています（教義と聖約93：13）。子供の健全な発達には段階を追った進歩が欠かせません。あなたは親として安定した養育環境を整えることによって、子供の成長を助けることができます。

子供の成長と発達の過程で忘れてならないのは、本人に学ぶ準備ができているかどうかが最も重要だということです。親が子供のペースに合わせて新しいことを学ばせようとするなら、多くの問題を未然に防ぐことができるでしょう。親の期待に子供を合わせるのではなく、親が子供一人一人の必要に合わせて合わせるようにしてください。

発達の段階

社会的および情緒的発達はおよそ一定の年齢に段階を追って見られます。その段階を理解しておく、効果的な助けができます。その年齢の一般的な特徴に当てはまらないからといって心配することはありません。子供にはそれぞれ個性があり、一人一人異なったペースで発達していくからです。²

信頼することを学ぶ（乳児期）

親が新生児の空腹や苦痛の合図に気づき、愛を込めてそれにこたえるとき、赤ん坊は信頼することを学び、親が将来にわたって自分の必要にこたえてくれるという信頼を築いていきます。赤ん坊は親に愛着を感じ、自分の置かれている環境に安心感を抱きます。子供に対する親の愛も深まっていきます。

親が子供の必要にこたえてやらないと、子供は不安や心配を抱き、他人を信じる気持ちを築くことが困難になります。

自立を始める（1歳から3歳）

「魔の2歳児」という言葉は、しばしば子供が発揮する旺盛な自立心おうせいを表して使われます。



(自立を示す行動は2歳になるころまで見られないことが多い。) 子供はこの時期から、排せつも含めて自制することや、周囲の環境への接し方を学び始めます。この時期には、走る、自分で食べる、コップを使って飲む、おもちゃを引っ張る、ドアを開ける、家具によじ登る、手を洗ってふくといったことができるようになります。2歳までの子供は概して頑固で、要求が多く、欲しい物が手に入るまで待ったり、代わりの物で満足したりすることが困難です。どのような方法で育てられるかにかかわらず、ほとんどの子供はこの段階を経て成長していきます。

この時期の子供を助けるには、忍耐し、許容範囲内でやりたいようにやらせることです。親子の力対決を避ける方法の一つとして、選択肢を与える(セッション8参照)ことができます。この時期は長くは続かないものですが、子供にとって大切な時期であることを理解する必要があります。助けと理解という後押しを受けて、子供は自制する感覚をはぐくんでいくことができます。この自制心は、生涯にわたって続く自尊心と善意を築くうえで基本となるものです。

子供がけがをしたり、何かを壊したりせずに走り回り、探検できるように家の中を整えておきましょう。子供のあるがままを楽しみ、一緒に過ごし、ほかの子供と遊ぶ方法を教え、就寝時に本を読んであげてください。しつけをするときは毅然とした態度で接しながらも、愛にあふれていなければなりません。この年代の子供に「だめ」と言うのに理由は要りません。普通は「お父さんが(お母さんが)だめって言ったから、だめなの」と言うだけで十分です。

発達の初期段階であるこの数年間は、子供は学びたいという意欲にあふれているので、霊的な指導を始めるのに理想的な時期と言えます。

自主性が芽生える(3歳から6歳)

この時期の子供はエネルギーにあふれ、自分にはできるという満足感や、周囲とかかわれるような事柄を学び、習得しようとしめます。この時期に抱く子供らしい空想の中には大げさで、力を誇示するような攻撃的な内容も含まれ、空想をふくらませるあまり、結局はがっかりして終わることもよくあります。空想を建設的に表現する手段やはけ口がないと、子供は無力感や不安を抱き、不機嫌になることがあります。

ほとんどの子供は4歳までに、一人で階段を上り下りでき、ジャンプ、片足立ち、三輪車に乗る、ボールをけるといったことができるようになります。協力して遊び、多くの質問をし、空想遊びを始めます。時には決まりを守らず、親に反抗しますが、自分で選ばせるようにすると、驚くほど聞き分けがよくなることがしばしばあります。

6歳ころには、ほとんどの子供は自転車に乗る、靴ひもを結ぶ、ボールをつく、バットで打

つ、100まで数えるといったことができるようになります。感情の起伏が激しく、愛情と怒りを様々な形で表現します。自分が中心であろうとする反面、自信を失うこともあります。何でも思い通りにしたがりです。何かするように言われると、反抗したり、理屈をこねたりすることがあります。

明確な限度を設けて、その中で子供にやりたいことをさせながらも、毅然とした態度を崩さず、忍耐と愛を持ち続けることによって指導してください。テレビ、手伝い、宿題、就寝時刻などについてきちんとしたルールを決めます。

態度や行動に問題があれば、選択とその結果から学ばせます。子供と一緒に過ごし、本を読んでやり、子供が家庭や保育園や幼稚園でしていることに関心を示してください。知らない場所を探検したり、外で走り回ったり、ほかの子供と遊んだりする時間を作ってやります。

勤勉であることを学ぶ（6歳から12歳）

この時期は、小学校入学から始まり、思春期に差しかかるころまで続きます。勉強し、成績を上げ、様々な技術を習得することを通して喜びを感じ、自信を深めていきます。より広い社会へ出て行き、文化に触れる中で、ほかの子供と同じようにうまくできたときには、自分には能力があり、周りに受け入れられていると考えます。ほかの子供のようにうまくできないときは、劣等感を持つことがよくあります。この時期をどう過ごすかによって後に大きな違いが生まれます。勤勉に取り組む子供は生活の中の問題に対して楽観的であることが多く、勤勉に取り組まない子供は自滅的な行動パターンに陥ることがあります。

8歳になると、基本的に善悪の判断ができるようになります。普通、字を書くことができ、ユーモアのセンスを身に付けます。概して非常に活発であり、社交的であり、親友と呼べる友達ができます。だれにでも挑戦しようとしします。

10歳になると、思春期直前期が始まり、穏やかで素直になり、人と良い関係を築きやすくなります。社交的で、協調性があり、勤勉で、家庭ではよく手伝うようになります。親を大切に、友達の意見を尊重します。教会や学校でのグループ活動を好みます。12歳になるまでに、多くの少女は思春期に入ります。概して、子供は家庭と学校で周りとうまく付き合っていますが、情緒にも行動にも浮き沈みがあり、子供の段階と思春期の段階を行ったり来たりします。責任ある行動を執ることもあれば無責任なこともあり、規則に対して挑戦的な態度を取ったり、依存してみたりします。外見を気にするようになり、友達を急に変えることがあります。

親は、子供のすることに関心を持ち、よくできたことを認め、褒めることによって、子供に達成への意欲を持たせることができます。子供と一緒に計画や活動に取り組んで、うまくできるように助けます。時間を取って子供の話に耳を傾け、問題を解決できるように助け、意見の対立を解決する方法を教えます。子供の参加する行事に出席します。家族のルールや、期待される事柄、限度、褒美や罰を決めるときに、子供を交えて話し合います。子供の仕事の分担を増やし、テレビを見る時間を制限すべきです。また子供の友達について知るよう努め、友達を家に招くよう勧めます。親は子供の友達を批判してはなりません。

自立と独自性を追及する（12歳から18歳）

思春期に入ると子供の体は急速に変化します。性に対する意識が表れてきます。ほかの人、特に親と同等でありたいと思うとともに、他者、特に親から自立することを望みます。

14歳になるとほとんどの子供は自分と自分の体に不安を抱き、また人に受け入れられるかどうかを気にするようになります。衝動的で感情が激しくなり、理想主義の傾向があり、あらゆるものを今すぐに手に入れたいと考えます。自己本位で、気まぐれで、理屈っぽく、以前よりも親と対立するようになり、親を時代遅れだと考えることが多くなります。人前で親と一緒にいるところを見られるのを嫌がります。

16歳になると、ほとんどの少女が思春期を終える一方、少年の多くは思春期に入ります。

自分に対する不安は和らぎますが、なお明確な自我を迫及して、価値観や信念を模索し続けます。社会の標準と同年代のグループに敏感です。引き続き規則に反発し、権威に疑問を持ちます。

親は10代の子供が自立しようとしていることを知ると脅威を覚えることがありますが、子供が自立を望むことを歓迎するように努めるべきです。コントロールを次第に弱め、自分の生活に徐々に責任を持たせていかなければなりません。行動に限度を設け、容認できない行為についてはその結果を引き受けさせるべきです。子供に自分で考えさせ、子供が持つ特質を批判したり否定したりせずに、あるがままを受け入れるように努力します。子供が感情的になっているときにも、親は穏やかで一貫した態度を保つように心がけます。

子供が自分から話してくるときは、いつでも耳を傾け、助け、子供が自分の生活を管理できるようにアドバイスします。子供が悲しみや落胆を感じているときは、それに気づけるように注意を払います。苦しみや問題によく耳を傾けます。仲間から受けるプレッシャーへの対処法を教えます。子供からそばにいてほしくないと言われても、気分を害してはなりません。それでも、家族のルールに従うことを期待します。どうしても守ってほしいルールはどれかを知恵をもって選び、必要であれば守らない場合の結果を引き受けさせます。完璧^{かんぺき}を期待してはなりません。

現実的な期待

大管長会と十二使徒定員会は次のように教えています。「前世で、霊の息子、娘たちは……神の計画を受け入れました。その計画によって、神の子供たちは肉体を得ることができ、また、完成に向かって進歩して、最終的に永遠の命を受け継ぐ者としての神聖な行く末を実現するために、地上での経験を得られるようになったのです。』³ほとんどの人は、幼児、子供、青少年、成人という段階を経て進歩していきますが、あなたは親として、子供が各段階で人生の様々なチャレンジに備えられるように助けることができます。この間、指針とすべき原則は、現実的な期待を寄せ、段階を追った成長を促すことです。自分の子供を独特な個性を持った一人の存在として理解し、大切にしなければなりません。天の御父がすべての人に注いでおられる愛を子供に示してください。

学習課題

子供の発達に関する原則を復習して、子供が自分の可能性を実現できるように、原則をどのように応用できるか考え、行う決意をします。物語を読む、一緒に遊ぶ、子供のしていることに関心を示す、学習の機会を与える、一緒に働く、限度を設けるなど、子供の年齢に適した活動を考えてください。教える機会を逃さないようにします。

追加研究

以下の聖文を研究して、自分の家族に応用する方法を考えてください。

伝道3：1 モーサヤ4：27

注

1. 「レーマンとレムエルから得られる教訓」『リアホナ』2000年1月号, 7
2. このセクションの情報の一部はエリック・H・エリクソン, *Childhood and Society* (ニューヨーク: Norton, 1963年), 247-263; フランセス・L・イルグほか, *Child Behavior* (ニューヨーク: Harper & Row, 1981年), 12-46; ルイス・バイツ・エイムスほか, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old* (ニューヨーク: Dell, 1988年) 21-180, 318-323を基に編集されました。
3. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49



愛あるコミュニケーション

親がキリストの模範に倣って子供とコミュニケーションを取るとき、「愛と義をもって子供たちを育て」「また互いに愛し合い仕え合い、神の戒めを守り、どこにいても法律を守る市民となるように教える義務」をもっと容易に果たすことができるようになります。¹

子供とのコミュニケーションはどのくらいよく取れているでしょうか。

もっと効果的なコミュニケーションを取るために、どんなことができるでしょうか。

コミュニケーションの重要性

コミュニケーションがよく取れていない場合、それは実際に家族の問題があることを示していますし、問題を引き起こす原因にもなります。親と子の双方が怒り、いらいらしていると、非常に悪い方法でコミュニケーションを取っていることが多く、互いに耳を傾けようとせず、それぞれか否定的で傷つけるような言葉を投げ合っています。また、そのような言葉に対して、さらに不適切な言葉や行為で応じることがよくあります。時には、コミュニケーションを改善する以前に、自分自身や人、ひいては人生に対する考え方や態度を改める必要がある場合もあります。

コミュニケーションによって互いに傷つけ合うという悪循環を断ち切るために、親は子供の言うことに耳を傾け、それに応じる方法を変えることによって、癒しをもたらす環境や雰囲気を作り出すことができます。それによって、子供の心を変えることができるのです。

害となるコミュニケーション

以下に挙げるのは、子供を遠ざけてしまうコミュニケーションの例です。

- 説教する、道徳をくどくどと話す、上から押さえつけるような教え方をする、根掘り葉掘り尋ねる。
- 問題を軽視する、なだめすかす、心のこもらない言葉で慰める。
- 裁く、とがめる、脅かす。
- 責める、あら探しをする、あざける。
- 子供の気持ちを聞くべきときに、親が自分の気持ちを話す。

キリストの模範に倣ったコミュニケーション

聖典にはイエスが次のような特質を持っておられたことが記されています。とがめるに遅くある（ヨハネ8：3-11参照）、赦す（ルカ23：33-34参照）、哀れみに満ちている（ヨハネ11：33-36参照）、家族に思いやりを示す（ヨハネ19：25-27参照）、悪に対して善で報いる（ルカ22：50-51参照）、子供に愛を示す（3ネーファイ17：21-24参照）、人の行いを評価し、感謝する（ルカ7：44-48参照）、進んで人に仕える（ヨハネ13：4-17参照）、喜んで犠牲を払う（マタイ26：35-45参照）。



言葉と行いには力があり、傷つけることも、
助けることも、苦痛を与えることも、
心痛を癒すことも、疑念を抱かせることも、
信仰と勇気を与えることもできるのです。



デビッド・O・マッケイ大管長はこのように教えました。「人は皆、ナザレのイエスの教えを日々の生活に取り入れようと真剣に努力するならば、自分の性質が変化することに気づくでしょう。『新しく生まれる』という言葉には、多くの人が考えているよりも深い意味があります。』² キリストの教えに従うことによって、効果的でない、あるいは害となるコミュニケーションの習慣を改めることができます。

神のような特質を徐々に身に付けていくと、自分の感情や行いをコントロールし、改善していけるようになります。子供が無作法で、規則に従わない場合も、適切に対応できるようになります。また、子供とのやりとりの中で愛を示せるようになるでしょう。

家族間のコミュニケーションを改善する

コミュニケーションの問題は時間がたつにつれてますます深刻になります。多くの場合、いつ問題が起きたのか、だれが原因だったのかを突き止めるのは難しく、非難することで事態は良くなるどころか、悪化の一途をたどります。以下の原則はコミュニケーションを改善するうえで役立つでしょう。

悪に対して善で報いる

害となるコミュニケーションの悪循環を断ち切る効果的な方法の一つは、悪に対して善で報いるというイエスの模範に倣うことです。子供が金切り声を上げて静かにこたえ、ぞんざいな話し方をしてきても丁寧に応じ、子供が理性を欠いているときにも筋道を立てて話し、子供が家族のルールを破ったときにも愛をもって自らの行動の結果を課します(セッション9参照)。

子供の良さに目を向ける

子供が適切な行いをしているときこそ、特に目を向ける必要があります。注目することで彼らの良さをさらに伸ばすことができます。よい行いをしているときに子供に耳を傾け、話し合うようにすると、健全な行動がさらに促され、子供は親の関心を引こうとして、良い行動を繰り返すようになります。

子供が親の気に障るような、あまり良くない振る舞いをして、それが人に害を与えるようなものでなければ、気付かぬふりをしましょう。しかし、行動が攻撃的で、不適切である場合、行動の結果を課し、子供が不相应な注目を浴びないようにします(セッション9参照)。

子供の話に耳を傾ける

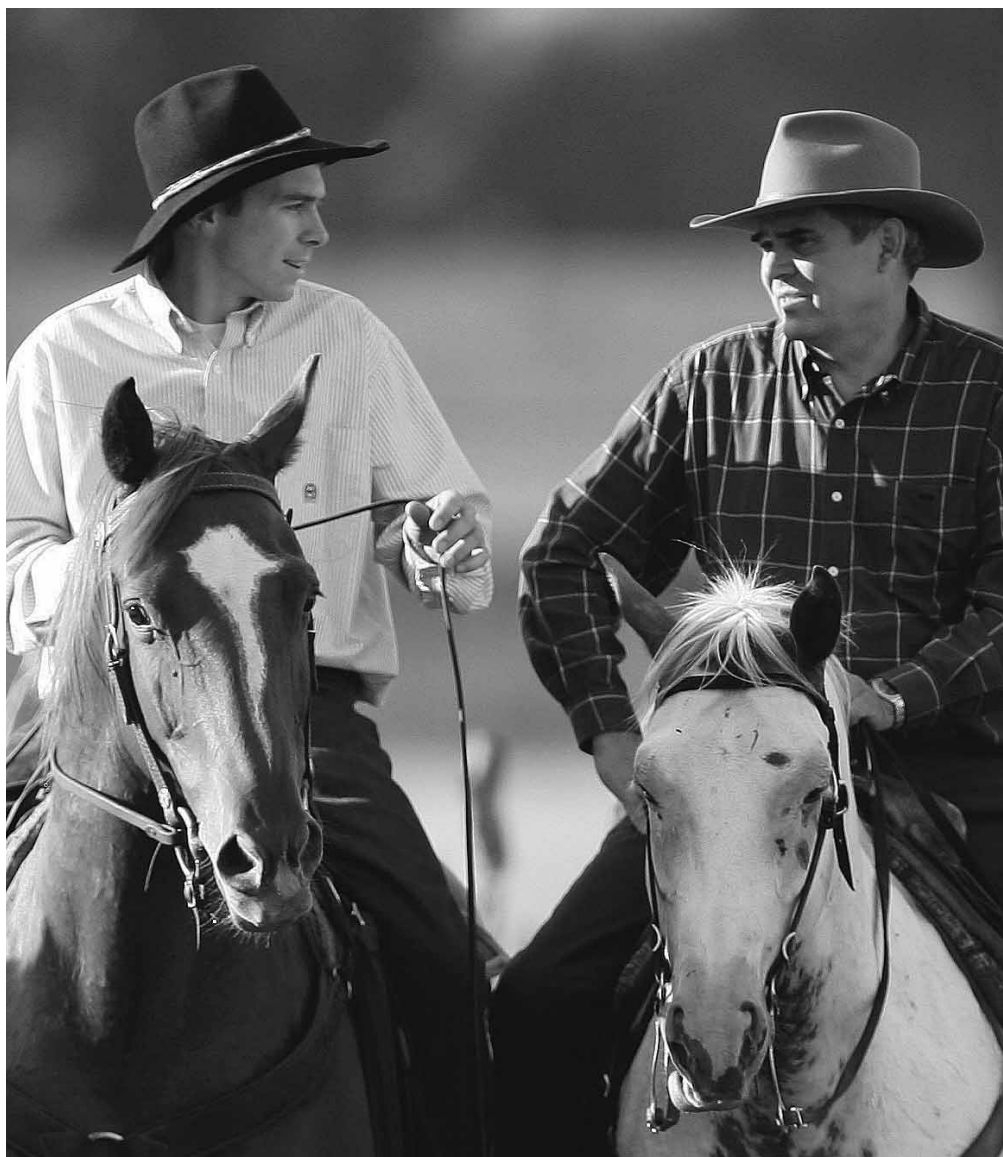
子供は自分が大切にされ、尊重されていると感じていれば、普通、適切に振る舞うものです。あなたが子供に耳を傾け、気持ちを受け入れるときに、子供は自分が大切にされ、尊重されていると感じます。子供は親から嫌われているのではないかと考えることがあります。しかしそのような気持ちは、親と話をすれば解消されます。子供の話に耳を傾けるために以下の提案を参考にしてください。

関心を示し、話を聞きたいという態度を表す。 子供の傍らに座り、注意を向けます。言葉では関心を示していても、冷淡で、落ち着きのない様子でいると、子供はあなたの態度を見て判断します。

子供から話を引き出すような質問をする。 例えば、次のように言うといいでしょう。「何か悩んでいるようだけど、話してみない。」「あなたはと思う。」「もう少し話してくれない。」

子供の気持ちに気づき、それを言葉で表現する。 あなたが子供の気持ちに気づき、それを言葉に表すと、子供は安心します。自分以外の人が理解してくれていることが分かるからです。次のように言うことができます。「^{さえき}郁夫君が誕生会に誘ってくれなかったから、嫌だったんだね。」

子供が言ったことを別の言葉で言い換えることで、積極的に耳を傾ける。 話を遮らずに注意して耳を傾けます。会話の合間に、子供が言っていることや、感じていると思うことを言い換えて、あなたが誤解している部分があれば子供に指摘させます。子供を尊重し、共感しながら



ら耳を傾けます。子供の言おうとしていることを曲げて解釈したり、子供が言っていないことまで付け加えたりしてはなりません。

子供が親に腹を立てているとき、自己弁護せずに対応する。

七十人のH・パーク・ピーターソン長老は次のように助言しています。「話を聴くのは理解するためであって、必ずしも同意するためには [ありません。]」³あなたについて子供が言っていることが少しでも当たっているなら、自己弁護して言い返すことなく、率直にそれを認めましょう。親に怒りを抱いていても、それを伝えることで解消することがよくあります。

気分を害しているときに、その気持ちを適切に伝える。

親が最大の間違いを犯すのは怒っているときです。怒りの言葉は心を傷つけ、その傷はなかなか癒されません。怒りを表す不適切な表現では、「あなた」という言葉がよく使われ、「ユー (You) メッセージ」と呼ばれます。例えば、「あなたはどうしてちゃんとできないの」といった言い方です。このような言い方は相手を見下し、責めているため、子供は自己弁護しようとして反抗的になります。

より適切な方法は、子供の行動によって親がどのように感じるかを説明することです。例——「決められた仕事ができていると、わたしはがっかりするわ。」このような言葉は子供

の自尊心を傷つけることなく、問題に焦点を絞っています。これは「わたし」という言葉を使うため、「アイ (I) メッセージ」と呼ばれており、この方が子供はもっとよい反応を示します。親が子供に敬意をもって接するとき、子供も同じようにしたいと感じるのです。

あなたが何を期待しているかを明確に伝える

子供が親の期待をはっきり理解していないことを知って、親が愕然^{がくぜん}とすることがあります。期待外れのときには、「アイメッセージ」とともに、あなたの期待をはっきりと伝える必要があります。例——「どこかへ送って行ってあげても、ありがとうと言ってくれないと、感謝されているとは思えないわ。何かをしてもらったら、いつもお礼を言うのが礼儀よ。わたしも『ありがとう』と言ってほしいし、ほかの人も同じだと思うの。だから何かをしてもらったら、きちんとお礼を言ってくれるかしら。」

耳を傾けるのを難しくしている問題を解決する

以下のような不健全で非現実的な考えや態度の親は、子供の話に耳を傾けるのが難しい場合があります。

- 子供が直面する問題を解決する責任は、すべて親である自分にあると感じている場合。
- 良い親であることよりも、良い子供を育てることこそが親である自分の責任であると感じている場合。
- 子供をコントロールしたがる親の場合。
- 子供を管理監督せず、指針や制限を与えないまま放任している親の場合。
- 失敗や、人前で恥ずかしい思いをすることを恐れる親の場合。
- 自分は常に正しいと信じ込んでいる親の場合。
- 子供から愛されることを求め、拒否されることを恐れている親の場合。

これらの問題についてあなたが助けを必要とする場合は、^{はんりよ}伴侶と話し合い、導きを求めて断食して祈り、神殿に参入し、必要であればビショップに相談し、専門家の援助を求めます。

効果的なコミュニケーションの持つ力

使徒パウロは「言葉にも、行状にも、愛にも、信仰にも、純潔にも、信者の模範になりなさい」と勧告しました (1テモテ4:12)。ピリピ人にあてた手紙の中でもこう教えています。「あなたの生き方が、キリストの福音となるようにしなさい。」(欽定訳ピリピ1:27から和訳) 言葉と行いには力があり、傷つけることも、助けることも、苦痛を与えることも、心痛を癒すことも、疑念を抱かせることも、信仰と勇気を与えることもできるのです。より良いコミュニケーションの方法を身に付けると、驚くほど好ましい影響を子供に及ぼすことができます。

学習課題

コミュニケーションを改善するための原則を一つ選び、それが身に付くまで計画を立てて実行してください。その後、別の原則を選んで、同じように実行していきます。

追加研究

以下の聖文を研究して、自分の家族に応用する方法を考えてください。

箴言15:1 マタイ15:18 ヤコブの手紙3:2 3ニーファイ27:27

注

1. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
2. Conference Report, 1962年4月, 7
3. 「心の鍛練」『聖徒の道』1990年7月号, 92



「幼い子供を大切にし、
あなたの家庭に喜んで迎え入れ、
心を尽くしてはぐくみ、愛してください。」
ゴードン・B・ヒンクレー大管長





子供を養い育てる

ゴードン・B・ヒンクレー大管長は子供を養い育てることの大切さを強調してこう語りました。「子供を愛の中で、主の薫陶と訓戒の中で育てましょう。幼い子供を大切に、あなたの家庭に喜んで迎え入れ、心を尽くしてはぐくみ、愛してください。』¹

子供を養い育てるとは、愛と思いやりを込めて子供の必要にこたえることです。これには、物質面、情緒面、霊的面で子供の成長に必要なものを与え、愛し、教え、守り、助け、支え、励ますことが含まれます。

あなたは子供を上手に養い育てていますか。

子供を養い育てる能力を伸ばすためにどのようなことができますか。

養い育てることの必要性

親は、子供が人生の様々なチャレンジに自分で対処できるように備えさせるうえできわめて重大な役割を果たします。適切に養い育てられた子供は、試練のときに耐え抜く方法を身に付けています。親に与えられた最も大切な務めの一つは、子供を養い育てることです。

残念ながら、忙しいという理由で子供に必要な世話をせず、ほうっておく父親や母親がいます。両親、教育者、教会と地域社会の指導者は長年にわたって、親にほうっておかれている子供の福利に頭を悩ませてきました。また、これよりもはるかに大きな問題が結婚生活の破綻に関連して起きています。夫婦関係に問題を抱える父親と母親は、子供を教育し、落ち着かせ、慰める余裕がない場合が多いためです。夫婦関係のひずみのために、多くの子供が苦痛や喪失感を味わっています。子供は他人の選択による結果に左右され、さらに死すべき状態の、不完全なこの世界からも影響を受けています。これらの問題の中には避けられないものもありますが、多くは防ぐことができます。

親は子供を養い育てるという神聖な責任を決して忘れてはなりません。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は親に対して次のように勧告しています。「子供を養い、愛し続けてください。……どのような資産であろうと、子供以上に貴重なものはないからです。』² 親は様々な方法で子供を養い育てることができます。子供が困難や問題に直面するときこそ、親が子供を養い育てる最も良い機会となります。

試練のときに、子供を養い育てる

ワシントン大学の心理学者ジョン・ゴットマンは119の家族を20年にわたって調査した結果、子育てに最も成功したのは、子供が苦しみや悩みを抱えて最も助けを必要としているときに、適切な助けを与えることができた親であったということを発見しました。そのような親はいずれも、子供を養い育てるために5つのことを行っており、それによって子供のためにすばらしい人生の基礎を固めていました。ゴットマンは、彼らが行った事柄を「感情のコーチング」と名付けました。このような親に養い育てられた子供は、自分の感情を理解してそれに上手に対処し、良い対人関係を築き、問題を適切な方法で解決するすべを学んでいました。またほかの

子供たちに比べて、肉体的に健康であり、学校の成績が良く、友人関係も良好で、素行上の問題も少なく、考え方も積極的で、精神状態も良好でした。³ ゴットマンの「感情のコーチング」の5段階とは以下のとおりです。⁴

第1段階——子供の感情に注意を払う

上手に子育てをしている親は、子供の感情に気づき、適切に対応することができています。感情は生活に欠かせない大切な要素です。自分の感情に気づいてそれを受け入れている親は、子供の感情も容易に察知して受け入れることができます。つらい気持ちを感じながらも、それに対処しようとする親の姿を見て、子供も自分の感情をコントロールできるようになっていくのです。

子供が悩みを抱えているときは、何らかのサインを出すものです。例えば、親を困らせる行動を執ったり、食事の好みが変わったり、自分の殻に閉じこもったり、学校の成績が下がったり、悲しい表情を見せたりします。

子供が悩んでいることに気づき、心から心配するとき、あなたは子供に共感しているのです。他人の身になって考えるこの能力を持つことで、いっそう効果的に子供を養い育てることができます。

第2段階——子供の感情に気づき、子供との距離を縮めるチャンスを作る

子供が怒っているとき、話すのを避ける親がいます。拒否されるのを恐れているか、自分のせいで怒っているのではないかと不安なためでしょう。多くの親は子供の悪感情が早く消え去るようにと願います。しかし、こうした感情は何らかの助けがないとなかなか解消されません。子供が心の平静を失っているときこそ、親子のきずなを深め、子供を成長させるチャンスだと考えるようにしてください。傷ついた子供の心を癒してやることは、親として最も満足を味わえる責任の一つです。思いやりと愛にあふれる親が自分の気持ちに気づき、理解してくれるとき、子供は自分が理解されていると感じ、慰められます。

第3段階——子供の身になって耳を傾け、気持ちを確認する

子供が気持ちを打ち明けたら、セッション3で学んだ、耳を傾けるスキルを使って、子供が言ったことを自分の言葉で言い換えます。例えば、次のように言います。「友達が引越してしまったから、悲しいのね。」子供の言葉や気持ちについて分からないところがあれば、もう少し詳しく話させます。しかし、問いただすような尋ね方では、子供は自分を守ろうとして口を閉ざしてしまうかもしれません。それよりも、ただ観察して感じたままを伝える方が効果的です。例えばこのように言います。「成績のことを話し始めたら、ちょっと緊張しているように見えたけれど。」そして子供が続けて話すのを待ちます。子供は自分が思ったとおりに話せて、自分の身になって批判せずに聞いてもらえることが分かったら、進んで話したがりです。

第4段階——自分の感情を言葉で表現させる

子供は感じていることを言葉で表現できるものだと、親が思い込んでいる場合があります。しかし、実際は気持ちをどのような言葉で言い表せばよいかを知らない場合も多いのです。親としてできるのは、気持ちを言葉にする手助けをすることです。例えば、あいまいですっきりしない気持ちを「悲しい」「怒っている」「不満だ」「怖い」「心配だ」「緊張している」といった言葉にしてやるのです。子供は自分の気持ちを言葉で表現できるようになると、自分で感情をコントロールしていると感じられるようになります。

感情を表現する言葉を知らない子供は、感情を行動で示したり、「うるさい」「ほうっておいて」などの不適切な、あるいはもっと悪い言葉を使ったりすることがあります。感情を表す言葉を教えるには、それを感じているときが最も効果的です。自分の気持ちを知り、言葉で表現することは「神経を落ち着かせ、動揺から早く立ち直らせる効果がある」⁵とする研究結果も発表されています。

第5段階——行動に制限を設けて、問題の解決方法を学ばせる

子供は、適切で健全な方法で、嫌な思いや感情に対処できるようになる必要があります。問題を解決できるように助けるには、不適切な行動に制限を設ける必要がある場合もあるでしょう。解決方法を見つけるために、まずその原因を明らかにします。「なぜこんな気持ちになったのだろう」と質問するとよいでしょう。明らかに他人のせいではない場合は、人を非難する言葉を口にさせないようにしてください。

原因がはっきりしたら、次のように尋ねます。「どうしたらこの問題を解決できると思う。」子供の答えによく耳を傾けます。また、幾つか提案をして、ほかの方法も考えてみるように助けます。子供が幼い場合は、対話を導きます。年長の子供には、思いつくかぎり様々な意見を出させる方法も役立ちます。子供の能力を信頼していることや、必ず良い解決策を見つけられると信じていることを伝えます。できるだけ子供に責任を持たせて、親に依存している状態からだんだん自立できるように助けます。問題、不満、倦怠感、失敗などをできるだけ子供自身に解決させ、必要な場合には、親が教師、指導者として支援します。

子供を養い育てるといふ業の永遠の価値

あなたが愛と親切と思いやりをもって子供を養い育てるときに、子供は好ましい反応を見せるでしょう。子供を養い育てる業は、早い時期から始め、それぞれの子供に合った方法で、生涯を通じて続けていく必要があります。

ゴードン・B・ヒンクレー大管長は、子供を愛し、養い育てるに当たり、天の御父と一致して働くことの必要性を強調しています。「これらの幼子は神の息子、娘であり、あなたは彼らの保護者であるということを忘れてはなりません。天の御父はあなたが親になる前からこれらの幼子の親であり、親として彼らへの権利や関心を放棄しておられないことを忘れてはなりません。」⁶

学習課題

伴侶、または、ほかの親とともに、養い育てるための5つの段階のロールプレーをします。一人が子供の役、もう一人が親の役を演じます。5分から10分間練習したら、役を入れ替わります。今週1週間、あなたの子供に対してこの5つの段階を必要に応じて実行してください。

追加研究

以下の聖文を研究して、自分の家族に応用する方法を考えてください。

エペソ6：4 エノス1：1 モーサヤ4：14-16 教義と聖約81：5

注

1. ソルトレーク大学第3ステーキ大会、1996年11月3日；Church News、1997年3月1日付、2
2. Church News、1996年2月3日付、2
3. ジョン・ゴットマン博士、ジョン・デクレア共著、*Raising an Emotionally Intelligent Child*より、ダニエル・ゴールマンによる前書き。著作権所有 ©1997 John Gottman、ニューヨーク、Simon & Schuster, Inc.の許可を得て掲載、16-17ページ
4. 同上、76-109
5. 同上、100
6. Church News、1997年3月1日付、2



子供は周囲の人，特に親兄弟からどのように扱われるかによって
自分に対する見方を決める傾向があります。
愛され，受け入れられている子供は，
自分には価値があるのだと感じるようになります。





自信をはぐくむ

自信にあふれた子供はよりよい人生を送っています。自信のない子供に比べて心身が健康で、楽観的で、人付き合いが上手で、情緒的に安定しています。自信のない子供は不安感を持ったリ、人目を気にしたり、人付き合いが苦手だったり、不満や恐れを抱いたりする傾向が強ク、失敗しがちです。

あなたの子供はどれほど自信を持っていますか。

子供がさらに自信をはぐくめるように、あなたはどのようなことができますか。

自信を植え付けることの必要性

希望どおりの就職を果たした24歳の女性がいます。愛ある家庭で育ち、その能力や達成した事柄について、いつも両親に褒められてきました。学校の成績は優秀で、多くの友達に囲まれ、学校でも教会でも多くの活動に参加してきました。彼女は半生を振り返ってこう言いました。「何か新しいことに挑戦するときに不安を感じたことはありません。神と両親と親しい友人たちをいつも身近に感じていたからです。全力を尽くすようにみんなが励ましてくれました。幼いころの自分にとって、家で両親に褒められるのはとても大切でした。けれども大きくなるにつれて、褒め言葉はそれほど必要でなくなりました。神がわたしを御存じであり、愛してくださっていることを知ったからです。今では、神の計画に基づいて義にかなった生活を送るなら、わたしにとって最も大切なことを成し遂げられることを知っています。」

親は皆、子供にこの女性がはぐくんできたような自信を持ってほしいと願っています。子供にはたいい、自信のある分野とない分野の両方があります。勉強はできても、人付き合いや体力には自信がない子供もいますし、運動は得意でも、勉強が苦手な子供もいます。親は子供があまり自信を持ってない分野で自信をはぐくめるように助ける必要があります。

子供が自信を持てるように助ける

あなたは以下の原則に従って生活することにより、子供が自信を持てるように助けることができます。

愛と敬意をもって子供に接する

子供は周囲の人、特に親兄弟からどのように扱われるかによって自分に対する見方を決める傾向があります。愛され、受け入れられている子供は、自分には価値があるのだと感じるようになります。条件付きで愛されている場合は、人を喜ばせるときしか自分の価値を感じられません。虐待を受けている子供は自分に対して不安を持ち、また自分には価値がないと思込む傾向があります。

反抗的な子供を愛するのは難しい場合もあります。このような子供の言動は親を怒らせたり、がっかりさせたりします。親もつい否定的に応じてしまい、子供に「自分には価値がない」と思わせたり、子供の反抗心をあおったりすることがよくあります。

イエス・キリストは受け答えの仕方を賢明に選ぶことによって、効果的に影響を与えられました（ヨハネ8：11参照）。教会の指導者や専門家は、反対するのではなく耳を傾け、説教するのではなく指針を与え、拒絶するのではなく愛と支持を伝えることによって、問題を抱えている人を助けています。あなたも、たとえ子供が反抗しているときであっても、愛と敬意を伝えることができます。

子供が持つ良い特質を探してください。あなたが子供を愛し、高く評価していることを伝えます。子供について否定的なことは決して口にしないようにします。反抗するときには賢明に結果を課します。（このガイドの各セッションには、愛を表現すること、耳を傾けること、何を期待しているか伝えること、選択肢を与えること、適切な方法で結果を課すことなどについて書かれています。）

子供が神への信仰を持てるように助ける

子供は、天の御父と自分がしっかり結ばれていることを意識し、生活の中で御父から霊的な祝福や約束、導きを受けられると感じるときに、大きな自信を得ることができます。イエス・キリストは次のように教えておられます。「信ずる者には、どんな事でもできる。」（マルコ9：23）信仰なくして自信を持つことはできません。また自信を持つには清く徳高い生活を送る必要があります。主は預言者ジョセフ・スミスを通して、次のように宣言されました。「絶えず徳でああなたの思いを飾るようにしなさい。そうするとき、神の前においてあなたの自信は増〔す〕……であろう。」（教義と聖約121：45）

子供が主への信頼を深められるように助けるためには、まずあなたが信仰を表して、忠実に徳高い生活を送るよう努力しなければなりません。あなたが模範的な生活を送るとき、子供は最もよく学びます。霊的な活動（家族の祈り、聖文研究、福音についての話し合い、教会の集会への参加）を生活の中で実践し、「子供たちを光と真理の中で育て」なければなりません（教義と聖約93：40）。

子供が徳を伸ばせるように助ける

子供はキリストの光を与えられているので（ヨハネ1：9；モロナイ7：16；教義と聖約93：2参照）、善悪を見分けることができます。自分の良心に照らして最善の判断に従うときに、人から何か言われたり、されたりしても容易に傷つかなくなり、自分自身や自分の判断力に対する自信が増します。親や教会指導者の賢明な勧告に耳を傾けるように教えますが、子供は自分で考え、自信をもって生活を管理できるようにもなる必要があります。この能力は、成熟し、経験を重ね、また正しい選択をすることによりキリストの光に従えるようになるにつれて高まります。親は子供が自分の思いと行動を評価できるように助けることによって、成長を促すことができます。

子供から問題を打ち明けられたとき、子供がその問題についてどのような思いや考えを抱いているのか、自分自身でよく考えるように励まします。それは子供の理解できるレベルに応じて行う必要があります。親は次のような適切な質問をすることができます。「そのことについてどう感じているんだい？」「その問題に対してあなたが取った方法は正しかったと思う？」「それは正しいことだと友達が思っていることは分かったわ。でも、あなたがどう思っているかを聞きたいの。」「どうするのがいちばんいいと思う？」

子供に自分の行動を評価させるときは、穏やかに行うべきであって、責めたり、非難したりしてはなりません。厳しく、裁くような口調で言われると、子供はあなたの反応ばかりを気にして、自分の気持ちに向き合うことができません。

子供が能力や適性を伸ばせるように助ける

親から実現可能な高い期待を寄せられると、子供は物事を達成できるという自信をつけていくものです。子供がこのような自信をはぐくめるようにするには、失敗したときにばかりにしたり、とがめたりせずに、試行錯誤によって学べるように、親が愛情深い協力的な環境を整えてやる必要があります。子供は愛と支えを感じ、もう一度試してみたらと励まされるときに、容易に失敗から学ぶことができます。

子供の将来にとって大切な分野で、能力や適性を伸ばしていけるように助けてください。子供は働き、勉強し、目標を達成し、ルールに従って生活し、人と上手に付き合っていけるようになる必要があります。これらの分野で能力や適性を身に付けていくに従って、自信を深めていくことができるでしょう。特に幼いときから、子供とともに働くことによって、労働の価値を教えるようにしてください。心楽しく、忍耐強い態度で働き、子供が働くことを楽しいと思えるようにしてください。達成感を味わえるような活動に参加するように励まし、才能や能力を伸ばせるように助けます。単に子供に対する親の夢の実現のために、何かを続けさせることのないようにしてください。それが子供の幸せにとってさほど重要でない場合は、特にそうです。そのような場合は親も子も挫折感を味わうことになるでしょう。

子供が何か良いことや称賛に値するを行ったときに褒め、達成したことを認めてやります。褒めるときは、簡潔に、心から褒めます。子供自身を褒めるのではなく、具体的に子供がしたことを褒め、それが親にどのような影響を与えたかを伝えます。例えば、子供が学校で良い成績を取ったときには、「あなたが学校でこんなによく頑張っているって教えてもらうことは、お母さんにとって、とても大切なことよ。ほんとうにうれしいわ」のように言うことができます。これに対して、「おまえはほんとうにいい子だね」という褒め言葉では、特に子供が自分は良い子であると感じていない場合には、しらじらしく聞こえ、信じてもらえません。

子供を奉仕活動に参加させる

奉仕活動を通して、子供は無私の精神を学び、ほかの人の幸福について考えるようになります。スベンサー・W・キンボール大管長は奉仕の価値について次のように教えています。

「奉仕という奇跡の中にこそ、自分の命を失う者はそれを得るという主の約束があります。

わたしたちは単に人生の指針を見いだすという意味で自分の命を『得る』のではありません（訳注——「命を得る」に相当する英語“find ourselves”には「自分の天分を知る」の意も含まれる）。適切な方法で隣人に仕えるに従って、わたしたちの心が充実してくるのです。人々に仕えるときに、わたしたちはいっそう意義ある存在となります。もっと中身の詰まった人間になり、内側の誠実さが増すので、確かに自分の天分を見いだしやすくなるのです。』¹

主を信頼する

子供は、信仰、徳、誠実さを増し加え、能力や適性を高めることによって自信をはぐくんでいきます。あなたは親として、これら一つ一つの特質を伸ばせるように助けるという大切な役割を担っています。最も良いのは、子供が幼いときから始めることです。

主を信じる信仰についてエズラ・タフト・ベンソン大管長はこう語りました。「わたしは心から証します。イエス・キリストは、希望と確信をもたらし、世に打ち勝つ力と人の欠点をしのぐ力を与えてくださる唯一の御方です。そしてその恩恵にあずかるためには、主を信じ、主の律法と教えに従って生活しなければなりません。』²

学習課題

子供に自信を深めさせるための原則を一つ選んで、家族の中で実践します。うまくできるようになったら、次に大切な分野を選んで、実行します。

追加研究

以下の聖文を研究して、自分の家族に応用する方法を考えてください。

アルマ53：20-21 アルマ56：41-48

注

1. 「小さな奉仕の業」『聖徒の道』1976年12月号, 541参照
2. 「イエス・キリスト——救い主、贖い主」『聖徒の道』1984年1月号, 9



「怒ったときに口から出てくる辛らつで
卑劣な言葉が残す傷は、
一体どれほど深い苦痛を人に与えるのでしょうか。」

ゴードン・B・ヒンクレー大管長





怒りに打ち勝つ

ゴードン・B・ヒンクレー大管長はこのように教えています。「短気は愛情を損ない、愛をけちらす悪癖です。」

怒りはあなたと子供、^{はんりよ}伴侶、その他の人々との関係を、どの程度損ねていますか。

怒りに打ち勝つために、どのようなことができますか。

怒りが引き起こす問題

ほとんどの親は時には子供に対して怒りを覚えます。対処しなければならない問題に気づくという点では、怒りを感じることに意味があり、賢明な親は小さな問題が大きくなる前に適切な行動を起こすことができます。問題の中には、複雑で、簡単には解決できないものもあります。子供の反抗的で不作法な態度に怒りを募らせることも度々ありますが、親は怒りに身を任せ、やり返し、争いを大きくしてはなりません。

七十人のリン・G・ロビンズ長老は怒りを次のように説明しています。「それは心の中で犯す罪であって、やがて憎しみの気持ちや行動へと発展していきます。また、それは高速道路でほかの運転者に怒りを向ける起爆装置であり、スポーツ競技場での激高した姿であり、家庭内暴力となって現れています。」² ゴードン・B・ヒンクレー大管長は怒りのもたらす悲しい結末について警告を発し、こう尋ねています。「怒ったときに口から出てくる辛らつで卑劣な言葉が残す傷は、一体どれほど深い苦痛を人に与えるのでしょうか。」³ 世界の至る所で、親たちは怒りに任せ、言葉でも、肉体的にも、また性的にも子供を攻撃しています。

怒りは「否定的な感情の中でも、人が最も陥りやすいもの」⁴ であると言われています。怒る人はほとんど例外なく自分の怒りを正当化します。怒りをあらわにすることで、満足感と高揚感を覚える人もいます。人をおびえさせることで、自分は強いと感じ、優越感を味わいます。しかし、怒りには習慣性があります。怒りという誘惑に負け、怒りの虜^{とりこ}となる人は、怒りによってむしばまれていくのです。親が怒りに任せて子供を脅して従わせ、その結果子供が行動を変えたとしても、それは一時的なものでしかありません。脅迫されて従う子供は、後で反抗する場合があります。

怒りの原因

人は、自分や他人が脅威を感じたり、不公平だと感じたり、不当に扱われていると感じるときに、怒りを覚えます。極度にゆがんだ、誇張した思いにとらわれていると、怒りはさらに募ります。例えば、子供が遅く帰宅した場合、その理由にかかわらず、わざと親に逆らっていると思ひ込む親がいます。怒りを抱くと、体は行動に移る用意を整えます。血圧は上昇し、筋肉は緊張し、呼吸は速くなり、頭は相手からの攻撃に挑戦しようと集中力を高めます。このような状態では、普通なら気にも留めないようなことが発端となって、体や言葉で怒りを爆発させることがあります。

怒りに打ち勝つ

以下の原則は、怒りに打ち勝つのに役立ちます。すべてに目を通してから、あなたにとって最も役立つと思われる原則を選んでください。

祈る

怒りを乗り越えられるように誠心誠意で祈ってください。断食と神権の祝福も助けになります。変わるために絶えず努力し続けることと、神権の祝福を受け、祈りと断食を行うことが最も効果的な方法です。

根本的な問題を解決する

子供と話し合い、あなたの怒りの原因となっている問題を解決します。親子が協力すれば、ほとんどの問題は穏やかに解決することができます。子供の問題行動に対処する際に、このガイドの「コミュニケーション」「対立を解消する」「行動の結果を課す」などのセッションを参考にしてください。

怒りに対して責任を持つ

もしあなたが怒りっぽいならば、まずそのことを認め、それに対する責任を引き受けなければなりません。怒りを克服できるのはその後です。子供にいらだつとき、どう応じるかはあなたの責任です。あなたは怒りを抑え、より良い対処の仕方を習得することができます。

怒りのサイクルを自覚する

頻繁に、または慢性的に怒る人は、4つの段階から成る怒りのサイクルに陥っている恐れがあります。第1段階では、すべてが正常であるようなふりをしますが、怒りが隠れています。この段階は短いこともあれば、数日間や数週間、あるいはそれ以上続くこともあります。第2段階では、怒りが増大していきます。ゆがんだ、怒りを増殖させる事柄を思いめぐらせ、怒りをどのように爆発させようかと考えます。この段階も、数日間または数週間続くことがあります。第3段階は、行動に移す段階です。すなわち、感情を爆発させ、身体的な暴力、または侮辱するような言葉によって人を攻撃します。第4段階は、否定的な感情にさいなまれる段階です。罪悪感を抱き、恥ずかしく思い、善良な人であろうと努めることで、怒りにふたをしようとします。しかし決意が崩れると、またこのサイクルを繰り返すのです。⁵

怒りの記録をつける

より建設的に怒りに対処するために、怒りの記録を役立てることができます。引き金となった出来事または人、日付を書き留めてから、怒りの程度を1（軽い）から10（激しい）までの数字で表します。次に、怒りを増大させた思いや、怒りにどう対処したか（抑えることができた、できなかった）、助けになったと思われること、次回から改善できる事柄を書きます。⁶怒りの記録をつけることによって、自分の怒りのサイクルにさらに気づき、意識することができます。このセッションで学ぶ原則を使うことで、なるべく早い段階で怒りを断つことができます。

怒りをかき立てる思いを取り除く

怒りを覚えた状況を、別の観点からとらえてみます。例えば、あなたに失礼な態度を執る子供は学校で嫌なことがあったのかもしれませんが、あなたに逆らう子供は、自分は不良グループにしか受け入れてもらえないと感じているからそうしているのかもしれませんが。心の平静を保ちにくい状況になっても、それを脅威と感じたり、怒って大げさにとらえたりせずに、解決する必要がある問題だと考えるようにします。できるだけ早く思いを変えられるように努力します。人は、怒りが蓄積してくると、理性的に考えられないようになるからです。

カリフォルニア大学アービン校のレイモンド・ノバコは、怒りをかき立てる思いを取り除くために、「理性的な言葉」を使うように勧めています。⁷ 例えば次のような言葉です。「怒っ



たところで何も得るものはないし、払いたくもない代償を払うことになる。最悪の事態は避けたいし、結論を急ぎたくもない。論理的に解決できるはずだ。」怒る前からこのような言葉を心の中で練習しておき、必要なときに何度もとなえられるようにしておきます。

その場から離れる

行動を起こすのに最適なのは、ストレスが強くなってきていると感じたときです。体内に化学物質が増えると、理性的に考える力や感情を抑制する力は減退します。怒っている人は理性を失い、誤った権力意識を持ち、後先を考えずに攻撃的になります。

自分の怒りの温度を監視します。怒りのレベルを測る温度計を思い浮かべてください。25度で抑えが利かなくなるようであれば、そこまで怒りの温度が上がる前にその状況から逃れるのです。子供にこう言います。「ちょっといらいらしてきたから、頭を冷やすのに少し時間をちょうだい。」ただし、「あなたがお母さんを怒らせたのよ」などと言って、子供を責めてはいけません。

冷静になれる活動を見つける

気持ちを落ち着けるためにできることとして、^{めいそう}瞑想する、働く、ジョギングする、泳ぐ、音楽を聴く、読書をする、祈る、など様々なことが挙げられます。

怒りを爆発させたり、怒りを引き起こした出来事についてじっと考えたりして気持ちを落ち着けようとはしないでください。爆発させたり、思い悩んだりしていると、怒りはさらにエスカレートするからです。原因となった出来事を心の中で何度も思い返していると、ほぼ間違いなく状況は悪化します。同様に、たとえ心の中で自分を正当化したとしても、怒りを爆発させるならば状況は悪化します。

根底にある感情を伝える

恐れや恥ずかしさ、拒絶された、あるいは傷つけられたといった思いが、怒りという形で表されることがよくあります。自分の弱さを見せるのを恐れて、ほんとうの気持ちを人に話すのをためらう人がいます。しかし、怒るよりも正直であることの方がはるかに勇気を必要とします。あなたが心の奥にある思いを打ち明けるなら、争いをもっと解決しやすくなります。相手が自己弁護をやめ、進んで問題を解決しようとすることに、あなたは気づくでしょう。家族との関係も改善されるでしょう。

霊的に変わるように努める

キリストのもとに来るといふプロセスには霊的な変化が伴います。そして、そのような変化を経験すると、穏やかで愛にあふれた行動を執るようになります。十二使徒定員会のマービン・J・アシュトン長老が説明しているように、真の改心を遂げるとき、わたしたちは「人に接するときには忍耐と親切、寛容さが増し、人の役に立ちたいという気持ちになるのです。』⁸

こうして怒りの問題は姿を消していきます。霊性を高める計画を立てるに当たって、ビショップに助けを求めることができます。

再発を防ぐ

怒りのサイクルを断ち切ることにより、怒りが再発するのを防ぐことができます。そのために、前に述べた方法も含めた様々な対策を講じて、思いと行いを変えていき、より良い感情が怒りに取って代わるようにするのです。それを実行するには、家族、友人、職場の同僚、ビショップ、その他の人々の助けが必要な場合もあるでしょう。怒りのサイクルの最初の二つの段階、つまり正常なふりをする段階と、怒りが増大する段階で、怒りを防ぐ方法を実行すると最大の効果を発揮します。

神の平安

ジョセフ・F・スミス大管長は子供に怒ることなく、思いやりを持つことの大切さを強調して、こう語りました。「子供に話すとき、怒りや非難の気持ちで荒々しく話してはなりません。思いやりをもって話してください。……必要ならば一緒に涙を流してください。子供の心を和らげ、あなたに対して優しい気持ちを抱かせてください。鞭や暴力を用いず、……分別をもって、説得と偽りのない愛によって語りかけてください。』⁹

使徒パウロは、神の平安は「人知ではとうてい測り知ることのできない」ものであると述べています（ピリピ4：7）。怒りにもがき苦しんできた人は、安らぎを感じるようになり、この感情から解き放たれることがどれほどの解放感をもたらすかを知るようになります。ある人は次のように述べています。「以前は出会うすべての人を傷つけたいような気分で歩いていました。怒りに人生を支配されていました。しかし福音の原則を応用して、違った考え方をし、人をもっと良い見方で見るようになるにつれて、怒りが消えていきました。今では人と楽しく過ごすことができます。人生を取り戻しました。」

学習課題

このセッションで取り上げられている原則を使って、怒りの問題を解決できるように計画を立ててください。怒りのサイクルのなるべく早い段階に、怒りが増大する前に、怒りを断ち切ります。家族や友達、ビショップにも協力してもらいます。

追加研究

以下の聖文を研究して、自分の家族に応用する方法を考えてください。

箴言16：32 ヤコブの手紙1：19 3ニーファイ11：29-30 3ニーファイ12：21-22

注

1. 「神が合わせられたもの」『聖徒の道』1991年7月号, 75
2. 「選択の自由と怒り」『聖徒の道』1998年7月号, 87
3. 「私たちの神聖な責任」『聖徒の道』1992年1月号, 58
4. ダニエル・ゴールマン, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (アメリカ合州国: Bantam Books, 1995年), 59
5. マレー・カレン, ロバート・E・フリーマン-ロンゴ共著, *Men and Anger: Understanding and managing Your Anger*, 67-70参照。マサチューセッツ州ホルヨーク, NEARI Press, 2004年, ISBN#1-929657-12-9
6. 怒りの記録についての提案は, *Men and Anger*, 31-32を基に編集
7. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (マサチューセッツ州レキシントン: Lexington Books, 1975年), 7, 95-96
8. 「舌は鋭い剣となる」『聖徒の道』1992年7月号, 22
9. *Gospel Doctrine*, 第5版 (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1939年), 316



対立を解消する

十二使徒定員会のM・ラッセル・バラード長老は、家族がサタンの好む標的の一つになっていると教えまし

た。「[サタンは] 父親と母親の間に不一致というくさびを打ち込もうとしています。また、親に反抗するよう子供をそそのかしています。……それで十分なのです。なぜなら、主の業をくじく最も確実に効果的な方法は、家族を弱め、家庭の神聖さを損なうことであるとサタンは知っているからです。』¹

あなたの家族にはどれほど対立がありますか。

家庭内の対立をキリストが教えられた方法で解決するにはどうすればよいですか。

対立を解消しないという問題

ある年配の女性は、家族の対立が解消されなかったことについて、深い悲しみを胸に抱きながら次のように回想しています。「残された最後の兄弟が亡くなり、葬儀に出席したとき、子供時代の悲しい経験を思い出しました。それらの経験によって、3人の兄弟が家を去り、わたしにとってかけがえのない、回復された福音から離れてしまったのです。父は信仰心の篤い人でしたが、子供に多くを要求し、言い争い、家庭でも人前でも、厳しい言葉でしかりつけていました。兄弟たちは成長すると父に反抗するようになりました。敵意に満ちた、醜いその争いは、やがてののしり合い、なぐり合うまでにエスカレートしていきました。兄弟たちは若くして一人ずつ家を出て行き、両親のもとを訪れることはほとんどありませんでした。3人とも、父から教えられた宗教とは一切かわりたくないと考えていました。」

対立の原因となるものは数多くあります。放任しすぎて、子供が手に負えなくなるまで好きにさせておく親がいます。これに対して、厳しく制限しすぎて、子供に反抗心を抱かせる親もいます。また、自立を望む子供の正常な欲求に過剰に反応する親もいます。道をそれ、わざと家族のルールや標準に背くような行動をする子供もいます。

それぞれの意見の相違や対立を上手に解消している家族はいっそう親しくなり、きずなが強められます。しかし、対立を解消しないでいると、家族関係は崩壊し、家族は悲しみを被ることになります。

対立を解消する方法

「両親には、……[子供たちに] 互いに愛し合い仕え合い、神の戒めを守り、どこにいても法律を守る市民となるように教えるという神聖な義務があります。』² そのためには対立を解消しなければなりません。以下に挙げた、対立を解消するための原則を読み、あなたにとって役立つようなものを見つけてください。

キリストのような態度で親子の問題に取り組む

愛と、進んで対立を解消しようとする意欲を示してください。一定の価値観と標準を保ちつつも、和解の精神をもって歩み寄ってください。子供を決して操らず、説得に努めてください。正しい原則を教え、家族の規則に従わなければいけない理由を論理的に教えてください。



「サタンは、主の業をくじく
最も確実……な方法は家族を弱め、
家庭の神聖さを損なうことであると知っています。」

M・ラッセル・バラード長老



正しい選択をするように励ましてください。子供が反論するときには説得してください。従わない選択をしたときは、その結果を課し（セッション9参照）、重大な過ちを犯そうとしているときには優しく説得してください。

理解するために耳を傾ける

親が注意深く耳を傾けるスキルを使って、子供の怒りやいらついた気持ちを理解するならば、多くの対立が避けられます。聖文は「柔らかい答は憤りをとどめ、激しい言葉は怒りをひきおこす」と教えています（箴言15:1）。自分が親に理解され、尊重されていると感じると、子供の怒りは消えていくものです。また、耳を傾けるあなた自身の気持ちや見方が変化することに気づくでしょう。

論争を避ける

子供が親に論争を仕掛けても、親が言い返さないようにすれば、論争は瞬く間に終わってしまいます。片方が乗ってこないかぎり、口論やけんかは起きません。親の教育を専門としている末日聖徒のグレン・レイサムは、不当に非難され、ののしられても、論争を避けられたキリストの偉大な模範は非常に重要であると述べています。「子供の問題行動に親がどのように対処するかを調査したところ、驚いたことに、もし子供が激しく怒って反論しても、親が平静を保ち、共感を示し、率直であれば、100例のうち97例までは、3度目の指示で〔親の期待を3度伝えた段階で〕子供は従います。』³

子供をしかる際、聖文の指針に従う

親は子供を「聖霊に感じたときは、そのときに厳しく」叱責し、その後、子供があなたの愛を再度確信できるように、「いっそうの愛」を示す必要があります（教義と聖約121:43）。叱責はごくまれに、優しさをもって行うべきです。この文脈において厳しくは、怒りを込めて、あるいは力づくでという意味ではなく、はっきりと明確にという意味です。

子供同士のけんかを中立の立場で仲裁する

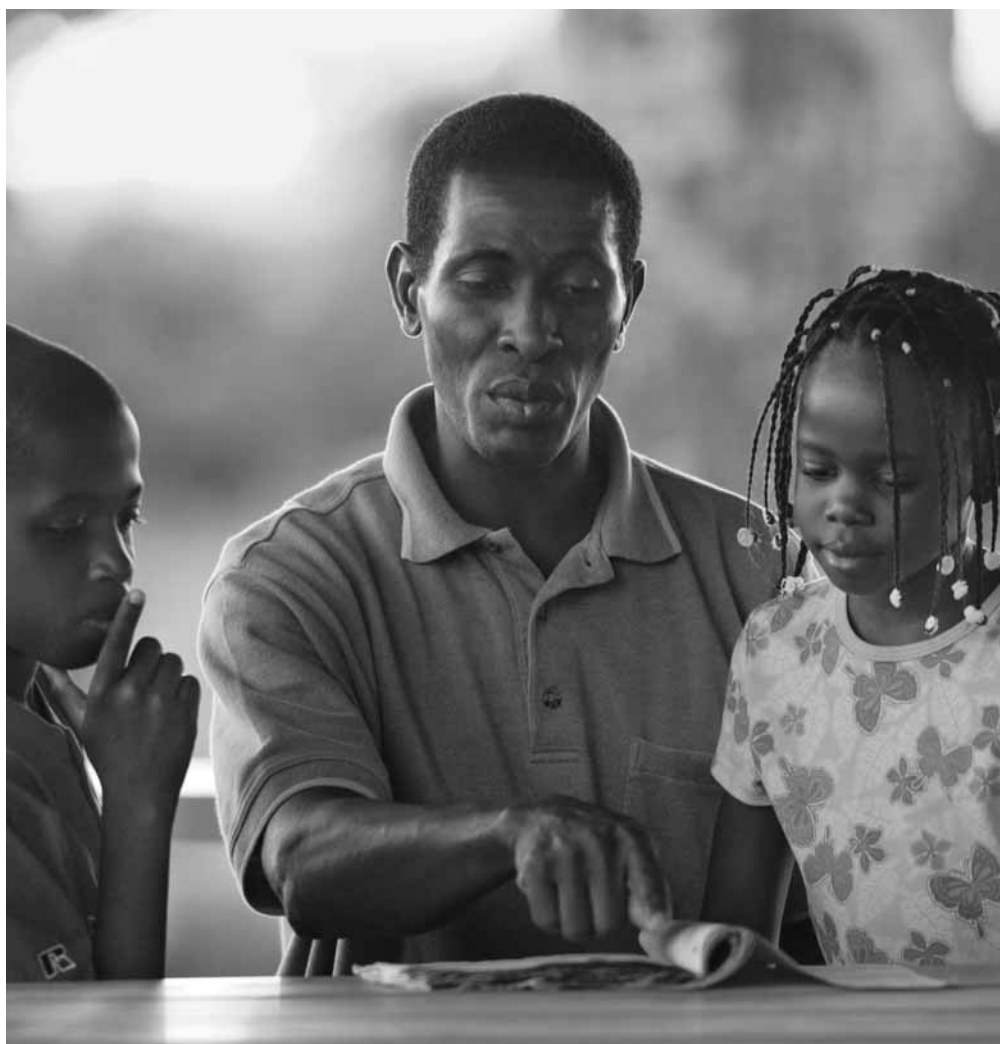
子供は親の注意を引き、親に味方してほしいがためにけんかすることがあります。このような場合、親はその間に立たされて、にっちもさっちも行かなくなることがあります。けんかのきっかけや、子供たちの間で何があったのかを、完全に理解することは難しいでしょう。そのような中でどちらかの味方をすれば、一方に受けるに値しない褒美を与え、もう一方をないがしろにしてしまうことになります。

最も良い助け方は、親が中立の立場を取り、子供に責任を持って問題を解決させることです。親は双方の言い分をよく聞いて、自分の言葉で言い直します。子供が自分のことを棚に上げて相手ばかり非難している場合は、そのことを指摘します。どうしたら問題を解決できるか子供たちに尋ねます。親はそれぞれの意見をよく聞いて、自分の言葉で言い直し、妥協点を見つけます。歩み寄ろうとしないようであれば、「アイメッセージ」（セッション3参照）を使って、言い争っていることに失望していることと、けんかをやめなければ、結果を課す（セッション9参照）つもりであることを伝えます。もう一度子供たちから意見を求め、双方の納得する妥協案を見つけます。子供がその案を受け入れれば褒め、受け入れなければ結果を課します。

子供が欲しているものがあなたの手の中にある場合は、交渉は必要ありません。例えば、サッカーの試合を見に行く途中、車の中で子供たちがけんかを始めたら、車を止めて、仲直りするか、家に帰るか、どちらかを選ばせてもよいでしょう。たいいていは、親が出しゃばりすぎずに解決させるのが最も効果的です。

問題解決のパターン

心理学者スーザン・ハイトラーの研究を基にした5段階のパターンを使って、上手に対立を解消している家族があります。⁴ この方法が最大の成果を上げるのは、家族がこのパターンを



理解し、このパターンに従うことに同意している場合です。

第1段階——各自の考え方を明らかにする

対立している当事者それぞれが、問題をどのように解決したいか、意見を述べ合います。その間、だれかが割って入ったり、攻撃したり、嘲笑したりすることのないようにします。通常、解決方法が導き出されるのは第4段階ですが、この第1段階で解決方法が明らかになる場合もあります。

第2段階——ほんとうの不満や不安、関心事を探る

第1段階で家族一人一人が述べた考え方をさらに深く掘り下げます。なぜそのような考え方をするのか、その根底にある不満や不安、また関心事の中で、全員に共通したものを探します。

第3段階——ブレインストーミングを行い、考えつくかぎり様々な解決方法を提案する

一人一人が解決方法を提案します。その際、聞く側は批判したり、ばかにしたりしてはなりません。解決方法を考える際は、家族全員の不満や関心事にこたえるにはどうすればよいかを考えて、各自が自分にできることを提案して、全体の計画を決定します。どんなに非現実的なアイデアであっても、提案はすべて書き留めます。自由に意見を出し合うことで創造的なアイデアが生まれ、そこから実行可能な解決方法が見つかるのです。

第4段階——解決方法の一つ選ぶ

ブレーションディングが終わったら、家族全員の不満や関心事にこたえる計画を作ります。子供の気持ちと同様に親の気持ちも大切です。例えば、両親は家庭の夕べで福音の原則を教えるべきだと考え、子供はゲームだけをしたいと考えているとしましょう。双方の気持ちに配慮したうえで、親は、子供にとって興味深く、分かりやすい方法で、家庭の夕べの中に福音のレッスンを取り入れることができます。

第5段階——解決方法を実行する

解決方法を実行しながら、修正が必要な点はないか考えます。場合によっては、ほかの解決方法を探す必要があるでしょう。

新しい聖約

大管長会のジェームズ・E・ファウスト管長は、キリストが与えられた新しい聖約によって、人々はより高い律法に従うように求められたことについて述べました。人はもはや報復の律法（出エジプト21：24参照）に従うことなく、善を行う望みに従って行動するように求められました。それは、頬を打たれるならほかの頬をも向け（マタイ5：39参照）、敵を愛し、悪意をもって自分たちを利用し、迫害する者のために祈るようという教えでした（マタイ5：44参照）。人は、他人に対してどのような行動を執るかについて聖なる御霊のささやきを求め、それに従うことが求められるようになったのです。⁵

あなたの家族がキリストの教えに従い、意見の対立を円満に解決しようと努めるとき、家族関係にいつそうの愛と平安と一致が生まれるでしょう。

学習課題

あなたと家族のだれかとの間でちょっとした意見の不一致があれば、上に挙げた問題解決のパターンを使って解決してください。この方法を上手に実行できたら、同じ方法を使って、さらに重要な問題を解決してみましょう。

追加研究

以下の聖文を研究して、自分の家族に応用する方法を考えてください。

コロサイ3：21 モーサヤ4：14-15 3ニーファイ12：23-24

注

1. “The Sacred Responsibilities of Parenthood,” *Brigham Young University 2003–2004 Speeches*, (プロボ：Brigham Young University, 2004年), 89
2. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting*, (シアトル：Gold Leaf Press, 1999年), 69
4. スーザン・M・ハイトラー博士, *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, 著作権所有 ©1990 Susan Heitler, W. W. Norton & Company, Inc.の許可を得て掲載, 22–43
5. 「更にすぐれた契約の保証」『リアホナ』2003年9月号, 3–6参照



「子供のためにあまりに多くのことをしすぎる親は、
やがてどうにも手に負えない子供にしてしまったことに
気づくでしょう。」

ニール・A・マックスウェル長老





責任ある行動を教える

親には、子供が神の戒めおよび家庭と社会の規則に従うことを教える神聖な義務があります。¹
 あなたはどの程度、子供が責任ある行動を執れるように教えることができますか。
 適切な行動についてもっと効果的に教えるにはどのような方法がありますか。

適切な方法で教える

主は教会員に対して、子供たちによく祈り、従順、勤勉であること、またキリストを信じる信仰を持ち、罪を悔い改め、バプテスマを受けて聖霊の賜物を受けることを教えるようにと命じておられます（教義と聖約68：25-32参照）。親は「子供たちを光と真理の中で育て」なければなりません（教義と聖約93：40）。なぜなら、「光と真理はあの悪しき者を捨てて」からです（教義と聖約93：37）。主は、子供を正しく指導していなかった初期の教会指導者を叱責されました（教義と聖約93：42-44, 47-48参照）。

優れた子育ての方法や福音の原則を理解していない、あるいは、知っているも実行していないために、適切な方法で子供を教えられていない親もいます。親は自分が育てられたのと同じ方法で子供を育てようとする傾向があります。放任しすぎる親もいれば、規制しすぎる親もいます。ほかのことに気を取られて子供に教える責任を顧みない親も多くいます。

子供がまだ幼いときから教え始めるべきです。箴言の著者はこのように勧告しました。「子をその行くべき道に従って教えよ、そうすれば年老いても、それを離れることがない。」（箴言22：6）子供は生まれながらにして学びたいという願いを抱いています。親はそのような子供の好奇心を利用して、子供がよい人生を送るために必要な事柄を、言葉と模範によって教えることができます。

模範によって教える

十二使徒定員会のデルバート・L・ステイプラー長老は模範によって教えることを高く評価して次のように述べました。「ある賢者は、新しい教師の指針として、偉大な教師と言われる人々に見いだされる大切な点を3つ挙げるように求められたとき、次のように答えています。『第1に、模範によって教えること。第2に、模範によって教えること。第3に、模範によって教えること。』² トーマス・S・モンソン管長は、イエスは「人を救すことによって救しについて教え、人々を思いやることによって思いやりについて教え、御自身を与えることによって献身について教えられました。イエスの教えは、すべて模範によるのです」と説明しました。³

言葉だけでなく行いによって教えてください。責任を持ち、義にかなった生活をするように教え、あなた自身も教えるとおりの生活を送っているならば、子供に良い影響を与えることができます。自分が知らない原則や理解していない原則を教えることはできません。聖文を研究し、生活の中で福音の原則を学び、実践してください。

子供に責任を持たせる

多くの親は子供を甘やかしすぎており、かつて自分が責任を果たすことで能力を身に付け

てきたという経験を忘れ、子供をかばい、必要な責任から逃れさせているのです。子供にほとんど何も求めることなく、親が物を与えたり、何かをしてやったりするとき、子供は自立し責任感を持つという動機づけを失います。そのような子供は怠惰で、利己的で、わがままになる傾向があります。十二使徒定員会のニール・A・マックスウェル長老はこのように教えました。「子供のためにあまりに多くのことをしすぎる親は、やがてどうにも手に負えない子供にってしまったことに気づくでしょう。」⁴

幼いころから子供を親の傍らで働かせ、手伝いたいという気持ちが自然に芽生えるようにしてください。子供の能力に応じて家の仕事を手伝わせませす。それは「家族に対する愛と、自分が家族の一員であることを表す毎日の習慣となるのです。」⁵

人に仕えるように教えてください。七十人のデレク・A・カスパート長老はこう教えています。「賢明な親は、子供が小さいときから家庭で奉仕する機会を与えます。」⁶ 子供に最善を尽くすこと、失敗しても再度挑戦することを教えてください。

期待を明確にする

子供は親の期待をきちんと理解していると思いついでいる親がいます。はっきりと伝えていないにもかかわらず、期待どおりにならないとがっかりするのです。子供にはっきりと理解させるために、以下のことを行います。

- 現実的な期待を寄せる。
- 明確に、愛を込めて、何を期待しているかを伝える。
- あなたが真剣であることを行動で（仕事の結果で）示す。
- 頼んだことを子供が実行したら褒める。

何を期待しているかを伝える際には、以下の事柄に注意します。

- 子供に求める前に、何を期待するかを心の中で明確にする。
- 子供がストレスを感じているときや、怒っているとき、何かに夢中になっているときは避ける。
- 建設的な態度で、具体的に話す。（「おもちゃを片付けるときには、箱に入れてから、棚に載せてね。」）
- 必要であれば、子供に期待していることを実際にやって見せる。（「今言ったことをやって見せるからね。」）

子供が言われたことをやり終えたら、それがあなたやほかの人にとってどのように役立ったかを伝えます。

段階を踏んで責任ある行動を教える

主はわたしたちの霊的成長を導かれる際、まず乳である基本的な教義をお与えになり、それによって備えた後で、肉であるさらに大なる光と知識をお授けになりました（教義と聖約19：22参照）。同じように、子供に対しても、まず簡単な事柄が行えるように教え、それを踏み石として、大人としてふさわしい振る舞いができるように備えさせていく必要があります。他人を尊重する、礼儀正しくする、部屋を掃除する、庭仕事をする、といった事柄を学ばせるには、段階を踏んで徐々に進めていく必要があるでしょう。そのためには、子供の年齢や能力に応じて簡単で達成しやすい課題を与えていきます。例えば、部屋全体を掃除する方法を教える前におもちゃを片付けることを教えます。親は忍耐と創意工夫により、協力すること、手伝うこと、責任を果たすことを教えながら、成長段階で起こり得る多くの問題を防ぐことができます。

選択肢を与える

大人と同じように、子供も命令されるのを嫌がります。「今すぐ部屋を片付けなさい」と命

令すると、子供は反抗し、「後でやる」などという返事が返ってくるだけです。「午後、遊びに行く前に脱いだ服をしまっておいてね。今、バスが来る前に片付ける？ それとも学校から帰ってすぐにやる？」というように、二つの選択肢を与え、そのどちらかを選べるのであれば、もっと簡単に言うことを聞きます。選択肢は限られていますが、子供は自分で選ぶことができますので、責任を持つようになります。

子供に選ばせるときは、どちらも親にとって受け入れられる選択肢を与えるべきです。例えば、10代の子供に、「今、芝生を刈らなければ、明日の晩、車を使わせないよ」と言ったら、子供は明日車を使わないことにして、今友達と出かけることを選ぶかもしれません。子供は自分のしたいことをして、芝はそのままになってしまいます。つまり、親にとって受け入れられない結果となります。それよりも、このように言うといよいでしょう。「今日、芝生を刈ってくれる？ もしそれが嫌なら、わたしが芝を刈るから、車庫の掃除をしておいて。」この場合、いずれの仕事も親にとって受け入れられるものであり、子供も選択することができます。

「今、芝生を刈らなければ、1か月間外出禁止だよ」というように、選択に罰を入れるべきではありません。「わたしの言うとおりにしなさい。さもなければ罰を与えるよ」という言い方では、選択の余地はなく、不満を抱かせることとなります。

親子で活動する

子供に責任ある行動を教えるには、親子で活動するのが効果的です。親の傍らで働き、遊ぶ子供は、親の教えと模範を自分の生活に取り入れるものです。家族全員にとって意義深く楽しい活動を計画します。子供と良い関係を築いていくなら、働くことさえも楽しく、満足が得られる機会となるでしょう。

責任ある行動を教えることの価値

大管長会のジェームズ・E・ファウスト管長は、子供に責任ある行動を教えることの大切さを強調してこう語っています。「親が子供をしつづけず、従順を教えなければ、親にとっても子にとっても満足できないような形に社会が子供を変えていってしまうでしょう。……家庭に規律と従順がなければ、家族の一致は崩れ去ってしまうでしょう。」⁷ 神の戒めと家庭や社会の規則を守るよう親が愛を込めて子供に教えるならば、家族はより平安と幸福に包まれることでしょう。

学習課題

あなたの子供たちが責任ある行動を学ぶために何が必要であるか深く考えてください。このセッションで学んだ原則から、一人一人の子供にとって適切と思われるものの一つを選びます。うまく応用できたら、必要に応じて別の原則を選んで実行します。

追加研究

以下の聖文を研究して、自分の家族に応用する方法を考えてください。

申命6：5-7 サムエル上3：13 教義と聖約68：25-29 教義と聖約88：77-79

注

1. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49参照
2. 「模範の力」『聖徒の道』1977年6月号, 304
3. 「イエスを愛する人々」『リアホナ』1999年3月号, 4-5
4. Conference Report, 1975年4月, 150
5. キャスリーン・スロー・バーほか, “The Meaning and Blessing of Family Work,” *Strengthening Our Families: An On-Depth Look at the Proclamation on the Family*に収録, デビッド・C・ダラハイト編 (ソルトレーク・シティ：Bookcraft, 2000年), 178
6. 「霊性を高める奉仕」『聖徒の道』1990年7月号, 12
7. 「家庭生活を豊かなものにする」『聖徒の道』1983年7月号, 77.



子供が悪い行動をしたときに
その結果を刈り取らせない親は、
従順の価値を学ぶ機会を奪っているという点で、
子供にひどい仕打ちをしていることになります。





結果を課す

子供は日々選択し、その選択の結果を身に受けることによって学習します。神の戒めを守り、熱心に働き、社会の規則に従う子供は実りある生活を送り、人生で成功を収める可能性が高くなります。怠惰で反抗的な子供は、人生で成功を収める準備ができないまま成人してしまうこととなります。いずれにしてもわたしたちは皆、自分の行動がもたらす結果を身に受けます。義になかった人は永遠の命を受けるのに対して、悔い改めない人は追い出されます（マタイ25：46参照）。親は、結果を課すことにより、子供に責任ある行動を学ばせることができます。

あなたは子供にどの程度、行動に対する結果を課していますか。

行動に対する結果を効果的に課すにはどうすればよいですか。

結果を課すことの重要性

H・デビッド・バートン管理ビショップはこのように述べています。「さらに多くのものを得るのに成功した親は、欲しがるものは何でも与えてきた子供の要求を拒めないことがしばしばあります。そのため子供は、懸命に働くことや、目標を達成して満足を味わうには長きにわたる努力が求められること、正直、思いやりなどの大切な価値あることを学ばないという危険に陥るのです。』スタンフォード青年期研究センター（Stanford Center on Adolescence）のディレクター、ウィリアム・ダモンは、多くの親の行動が、子供に自己中心的な考えを植え付け、無責任な行いを助長していると指摘しています。このような親は子供の自尊心を高めようと褒めそやすだけで、実際は何の行動も求めません。² この実のない称賛は、怠惰で、不作法で、要求ばかりする子供を作り出しています。放任主義の親は子供にほとんど何も求めず、反抗的な言動や、義務を果たさないことに対しても、ほとんど、あるいはまったく、その結果を課していません。

親は結果を課すことによって子供に責任ある行動を教えることができます、責任ある行動をし、良い結果を刈り取った子供は、良い行動を繰り返すようになります。子供が悪い行動をしたときにその結果を刈り取らせない親は、従順の価値を学ぶ機会を奪っているという点で、子供にひどい仕打ちをしていることとなります。

ジョセフ・F・スミス大管長は、子供に過ちの責任を取らせることの重要性について次のように教えています。「子供に対する愛情に関して、わたしたちが無分別に甘やかしたり、思慮がなかったり、浅薄であったりするために、子供がわがままな生活をしていたり、間違っただけをしたり、また義に関することよりもこの世に関することを愛するという愚かな道を行ってしまったりしても、子供の感情を害することを恐れてそれを止めようとせず放置することのないように願っています。』³

結果を課す

以下は行動に対する結果を適切に課すための原則です。これらを読んで、効果的に子供に結果を課す方法を考えてください。

子供の良い行動に気づき、褒める

子供には、親が自分に注意を向けるような行動を繰り返す傾向があります。末日聖徒で、親の教育を専門とするグレン・レイサムは、次のように報告しています。「ほとんどの親は子供の適切で良い行動の95から97パーセントを無視しています。しかし子供が行儀良くしていないとき、5倍から6倍注意を向けているのです。」⁴ 親が子供の良くない行動だけに反応していると、子供は悪いことばかりをするようになるでしょう。

親が子供の行動に関心を示し、ほほえむ、感謝を表す、背中を優しくたたくなど、肯定的な信号を送っていると、子供はもっと良い行いをしたいという気持ちになります。褒めるときは心から褒め、子供のしたことや、それによってあなたやほかの人がどれだけ助けられたかを具体的に伝えます。例えば、「台所の片付けを手伝ってくれてありがとう。一緒に片付けると楽しいし、あっという間に終わるわね」などと言います。（「あなたはほんとうに良い子ね」というような）子供自身に対する褒め言葉は、誠意が感じられず、操られていると受け取られる場合があります。

適切な「当然の結果」を子供に経験させる

「当然の結果」は、行動に続いて自動的に起こります。例えば、試験勉強をしなければ、普通は成績が下がります。スピード違反の切符を切られれば罰金を納めなければなりません。いくら抵抗しても結果は起こってしまうため、「当然の結果」からすぐに学ぶことになります。スピード違反の罰金を子供に代わって払うなどして、「当然の結果」から子供を守ろうとする親は、貴重な教訓を学ぶ機会を子供から奪うことになります。

ただし、「当然の結果」を理解できる年齢に達していない子供は危険な目に遭う場合もあるので注意します。例えば、よちよち歩きの幼児は、熱いストーブに触れたり、川のそばを一人で歩いたり、交通量の多い通りで遊んだりすることのないように守ってやる必要があります。

論理的な結果を課す

子供の行動に直接関連した、論理的な結果を課すようにしてください。例えば夕食中に騒ぐ子供は、静かに食べる気持ちになるまで食卓を離れさせるといったことです。論理的な結果が最大の効果を上げる条件として、子供にも納得できるものであること、子供を尊重していること、子供に代償を払うことを求めていることなどが挙げられます。⁵ 毅然と、しかし優しく子供に結果を課します。怒りながら結果を課すと、子供にも怒りを抱かせてしまいます。二つの例を挙げます。(1) 子供が度々夕食の時間に遅れます。両親はその子の食事を下げて、「明日の朝まで食事は抜きですよ」と言いました。(2) 万引きして捕まった10代の子供が家に電話をかけてきて、すぐに迎えに来てほしいと言います。しかし両親は迎えに行かず、一晩拘留させることにしました。

子供がなすべきことをしないときにはテレビを見せないなど、あまり関連なさそうに見える結果を課すこともできます。その場合は、労働と褒美を関連づけます。責任を果たすことで、テレビを見るという褒美が得られるのです。責任を果たさない子供は褒美をもらうことができません。

子供に責任を取らせる

どのような行動を執るべきかを自分で考えさせると、行いを改める可能性はより高くなります。子供が問題行動を起こしたときは、結果を課す前に、その問題について子供と話し合い、どのようにして行動を改めるつもりかを尋ねます。これによって子供が責任を持って問題を解決できるように助けることができます。子供がこうした話し合いをしたがらない場合は、親は結果を課す必要があります。



結果から学ばせる

親が結果を課すとき、子供は怒ったり、言い争いを始めようとしたりすることがあります。そのようなときは、親は何も言わず、とにかく結果を課すようにすると、子供は最もよく学びます。自分の問題行動と、それに対して課された結果の関係が明らかであれば、子供は責任を感じ、その経験から学ぶことでしょう。しかし親が結果を課した後で子供と言い争いを始めると、子供は親を言い負かすことばかりを考えて、結果を課された理由が分からなくなってしまいます。同様に、どなったり説教したりしても通常は効果がなく、子供をもっと怒らせるだけです。結果から子供自身に学ばせてください。どのような場合でも、愛と思いやりをもって結果を課します（教義と聖約121：41-42参照）。

タイムアウト（小休止）を使う

子供に課す結果の一つとしてタイムアウトという方法があります。これは3歳から8歳までの子供に最も効果的です。タイムアウトとは、子供を混乱した状況から離して、違う場所や別の部屋に行かせ、独りきりにさせる方法です。聞き分けのない子供には特に効果的ですが、親への対抗意識の強い乱暴な子供には効果がありません。タイムアウトを用いるときは、終始穏やかな態度で、なぜタイムアウトが必要かを説明します。タイムアウトの間、どうしたら問題を解決できるかを子供に考えるように伝えます。タイムアウトの時間と、それが過ぎたら戻れることを伝えておきます（一般的な目安として、タイムアウトの時間は子供の年齢と同じ分数〔5歳であれば5分間〕にします）。

ルールと結果について親子であらかじめ話し合い、合意しておく

家族会議、家庭の夕べ、個人面接などは、家族のルールとその根拠、またルールを破ったときに受ける結果について子供と話し合う良い機会となります。ルールと結果について、子供にも納得したうえで合意させるようにします。

子供がルールを破ったら、ルールとその結果を思い出させます。このようにすると、子供は結果を罰と感じなくなります。そして、子供が自分の行動の結果やりたいことができなくなったときには、心から同情を伝えます。一般的に、子供が家族のルールを理解し、受け入れる

とき、より良い親子関係を築くことができます。

賢明に判断する

悪い行動でも、ささいなものに対しては結果を課しません。子供と話合うだけで十分でしょう。親の気に障るような行動であっても、人に害を与えるものでなければ無視するのがいちばんです。子供は、言われなくてもいずれはそういった行動をやめるものです。いちいち口を出すとかえって悪い行動を助長することになります。

愛を込めてしつける

ジェームズ・E・ファウスト管長は、子供をしつけるときには愛が大切であり、個々の子供の違いを認識する必要があることについて教えています。「子供の育て方は子供の個性によって違ってきます。子供は皆それぞれ異なっており、一人の子供に合う方法だからといって、ほかの子供にも合うとは限りません。子供をいちばん愛しているその子自身の親以外に、しつけが厳しすぎるとか易しすぎるとか言えるほどの分別のある人はいないのではないのでしょうか。親にとってそれは祈りの気持ちで識別すべき事柄であり、しつけは罰よりも愛の心によって行わなければなりません。」⁵

学習課題

このセッションで説明されているしつけの原則とそれら子供に対してどのように用いるかについて、^{はかりよ} 伴侶と話し合ってください。実行したいと思う原則を一つ選んで、だれがどのように行うかを決めます。後で、どれほどうまく実行できたかを評価します。必要であれば、さらに別の原則を選んで実行します。

追加研究

以下の聖文を研究して、自分の家族に応用する方法を考えてください。

ガラテヤ6：7 アルマ3：26-27 モーセ3：17

注

1. 「さらに^{きよ} 聖くなお努めん」『リアホナ』2004年11月号, 98
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (ニューヨーク: Free Press Paperbacks, 1995年), 19-24
3. 『歴代大管長の教え——ジョセフ・F・スミス』299
4. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1997年), 116
5. 「この世での最大のチャレンジ——良い親であること」『聖徒の道』1991年1月号, 36

LDS *Family* SERVICES

