

『1Pセッション』を受けるとどうなるの？

「ほめたい」「叱りたい」アドラー心理学にもとづく育児学習コース『1Pセッション』に興味はあるけど実際高い！しかも隔週ごとに4回？2ヶ月も子どもを見ててくれる人を探すのは一苦労なのよ？だいたい、平日ずっと仕事で、やっと体を休めることができる週末なのに、その貴重な週末を2ヶ月も捧げてまで参加する価値があるのかしら？

わたしが『1Pセッション』を申し込もうかどうしようか迷っていたとき、そんな不安がずーっと心の中にありました。受けた今は、「受けて本当によかった！」と思っていますが、同じように不安を感じている方もいらっしゃると思います。岩手で『1Pセッション』を開催する、せっかくの機会ですので、「実際『1Pセッション』を受けるとどうなるの？」ということについて、すこしお話をさせていただければ、と思い、チラシを作ることに致しました。

『1Pセッション』を受けると、子どもとの関係がよくなります（断言）。
ただ、どんな風によくなるかは、ひとごとに違うように思います。

わたしは、『1Pセッション』前は、「子どもにガマンさせたり、子どもの心を傷付けたりすると、心のゆがみをもたらして、あとで子どもが非行化しちゃうたり、精神的な病気になっちゃうたりするんじゃないか？」という怖さのせいで、教えるべきことを教えられないタイプの人間でした。でも『1Pセッション』を受けて、「やさしく、きっぱり」教えるべきことを教えられるようになりました。「子どもに学ぶべきことを学んでもらうのに、子どもの気持ちを傷付けたり、恥をかかせたり、嫌な気持ちにさせる必要はない」ということを学べたからです。「子どもを喜ばせたい」という願いが強い私にとって、「子どもが喜びながら学ぶべきことを学ぶ」お手伝いができることは、とても大きな喜びでした。

『1Pセッション』を受けた仲間をみていると、わたしのように「ひっこみすぎて、子どもに言うべきことを言えない」タイプの人や、言うべきことを言えるようになるし、逆に、「言うべきことは言えるけど言い過ぎ」タイプの人や、少し後ろに下がって、子どもの話を聴けるようになってきているように思います。

ところで、『1Pセッション』のイメージは、わたしにとっては、「お花摘み」です。



1ページに1つ、子育てのヒントや提案が載っていて、それを2ヶ月かけて1つ1つ摘んでいく感じです。すぐに使えるお花もあれば、使えないお花もあるかもしれません。今は使えないお花も、10年後にひょっとしたら使えるかもしれません。

わたしにとって『1Pセッション』は、「1個500円の宝物を40個ゲットできる冒険の旅」でした。しかも、その旅は1人ではなく、頼りになる先達さん（リーダー）と、ともに笑ったり考えたりしてくれる仲間と一緒に旅でした。さらに、その仲間とは、『1Pセッション』が終わったあとも、ずっとグループで学び続けることができました。1人では怖くて苦しい「子育て」の旅を、ともに支え合える一生ものの仲間ができただけでも、『1Pセッション』を受けた価値は十分あった、と思います。

岩手で『1Pセッション』を開催できるのは、実は5年ぶりです。正直、高額なコースですから、頻繁に開催できないのです。仲間の1人が言っていました。「小さい下の子には、ほんとにすんなり1Pセッションで習ったことが実践できるけど、もう大きい上の子にはなかなか実践することが難しいの～(>_<)」と。確かに、それはあるかもしれません。どの年齢のお子さんでも、親がハラをくくって『1Pセッション』をきっちり実践すれば効果は出るとは思いますが、効果が出るまでにかかる時間には違いがあるように思います。

『1Pセッション』開発者の野田俊作先生に、「1Pセッションの効果が出るのにかかる時間でどれくらいですか？」と聞いたことがありました。すると、「お子さんが小学生なら1Pセッション期間中の2ヶ月、中学生なら半年～1年、高校生だと1年～2年、といったところでしょうか」と教えて頂きました。「2年ですか～(T_T)」と、高校生の子に『1Pセッション』を実践する勇気をくじかれがちになったところ、

「でもその2年間、親がきっちり1Pセッションを実践するかどうかで、その子のその後の一生が全部変わります」

と教えて頂きました。「やってもやっても効果が出ないと親は1Pセッションを実践する勇気をくじかれます。そのときに、一緒に勇気づけ合える仲間の支えがどうしても必要になります」とも教えて頂きました。「効果が（表面上は）出なくても実践を続けることの大切さ」と、「その子のその後の一生が全部変わります」という言葉が強く心に残りました。

次の『1Pセッション』開催は5年後かもしれません。その間にお子さんは大きくなります。お子さんが大きくても効果は出ますが、お子さんが1歳でも若い(?)方が出る効果は大きくなるように思います。今年、お子さんとのよい関係を築くための40個の宝物をゲットする冒険の旅に、仲間とともに旅立ちませんか？楽しいパーティが編成され、はらはらときどきわくわくの奥り豊かな旅をご一緒できますことを、楽しみにしております。

Bon voyage!

『1Pセッション』について、詳しくは、HPをご覧ください。

<http://adler.big.ph/> (検索「岩手アドラー心理学研究会」)

問い合わせ：ena-san@nifty.com 北村まで。