

# スター・ペアレンティングの エリザベス・クレアリーさん インタビュー 成長するって素晴らしい

6月20日、NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西「ほっとすべす」で、エリザベス・クレアリーさんにインタビューしました。今回が初めての来日、スター・ペアレンティングの方法論をどのように作り出されたのか、どんな人生を歩んでこられたのか、伺いました。

## 子どもが好き

4人姉妹の一番上として生まれ、小さい頃から下の子の面倒を見ていました。父親からも小学生の頃から世話好きだったと言われていて、近所の4~5歳の子どもに「小学校ってこんなところだよ」と世話を焼いていたそうです。このように、子どもと話すこと、子どもに対応するのが大好きなので、自分の子どもを持つ前から子どもの世話をしていました。YWCAで11~14歳の女の子対象のキャンプカウンセラーを仕事とし、キャンプに行き木のことを学んだり、火のつけ方、野外での料理の仕方などを教えていました。次には、食中毒についての調査をすることで収入を得て、そのかわり、小学4~5年生の子どもたちのガールスカウトのボランティアを8~9年していました。

このように、子どもに興味があったので、子どもとの対応のしかたを教えてくださいという講座に出席したり、また、本もたくさん読みました。

## 子どもとのつきあい方



夫が博士課程にいたころ、私は29歳ではじめての息子を生みました。今まで子どもとたくさんつきあってきたので、自分の子どもを持った時にはそのつきあい方をよく知っていました。

ところが、周りを見渡すと、子どもとどう対応したらいいのかわからなくてイライラして、ちっとも楽しく子どもと接してないお母さんがたくさんいたのです。そこで、みんなが通っていた教会に誰かを招いてペアレンティング(子育て・親のあり方・子どもとの対応のしかた)について話してもらおうという提案がありました。

あるペアレンティングの専門家の女性を招きましたが、何も知らなくて、私のほうがよく知っていると思いました。そこで、私の友達と2人で一緒にペアレンティングについて話をするようになったのです。教会で私たちの話を聞いた人はとても気に入ってくれて、その評判が広がり、教会に通っていない人たちもその話を聞きたがりました。

あと2人の友達も加わり、4人でペアレンティングのプログラムを作りました。私が30代のはじめで子ど

もが4歳ごろ、ウィスコンシン州でのことです。

## “Without Spanking or Spoiling”の誕生

1976年に娘が生まれ、翌77年に夫がボーイング社に就職したため、シアトルに引っ越しました。この地でもペアレンティングのプログラムについて教えようと思いましたが、シアトルにはすでにプログラムがいくつかあり、実践されていました。

そこではPET (Parent Effectiveness Training) というトレーニングを受けないと教えられないということで、私もその資格を取りました。そのプログラムでは定められた範囲のことしか教えてはいけない、と決められていました。たとえば「ほうびを使う」という方法はそのプログラムには入っていませんでしたが、私はその方法は効果的だと思っていたので、自分で資料を作って使いました。そしてその資料が積み重なって1冊の本になりました。もともとライターではなかったのですが、親に渡す資料を書いていくうちにそれが溜まって“Without Spanking or Spoiling”(邦題「『親』を楽しむ小さな魔法」)の初版本につながったのです。

コミュニティカレッジ(地域の人が生涯学習として学べる大学)でこの本をテキストにして親にペアレンティングについて教えてみようとして直接交渉したところ、この提案が受け入れられ、教えることになりました。

1~2歳児の子どもを持つ20人のお母さんで1クラスでした。彼女らは1週間に1回子どもを連れてやって来ます。私が1クラスのうち半数の10人にペアレンティングについて話す間、もう半数の10人は子どものためのプログラム(お絵かき、本の読み聞かせなど)でもう一人の別の先生と一緒に子どもと遊ぶのです。

このような授業の他、1か月に1回は夜、子どもを連れずに話をしに来てもらいました。20人一緒にこうした話し合いを重ねたので、彼女らは互いに子育てについて相談しあえる関係ができてきました。1978年9月から6月まで、コミュニティカレッジでこうした講座を持った結果、そこでの教え方が認められ、私の書いた本で教えていいと言われるようになりました。最初はその本を親たちにうまく使ってもらえるかわらなかったので、このクラスを6~7週間続けました。

## Parenting Press社を設立

1979年、“Without Spanking or Spoiling”(邦題「『親』を楽しむ小さな魔法」)初版本を出版するために、夫と一緒に子育てに関する本を出す出版社(Parenting Press社)を作りました。ペアレンティングの講座を持ちながら、この出版社の仕事もパートタイムでこなしました。当時5,000部出る本はあまりなかったのですが、この本は1年足らずで5,000部売れました。

それからはこの本に基づき、ペアレンティングについて教え始めました。

## スター・ペアレンティングで成長



親が抱えている問題を解決してほしいと思い、私は新しいアイデアをいくつも考えつきました。それを使って親がうまく対応してくれるとうれしいし、私自身も成長するのです。

あるとき、3~4年間私のクラスを受講したお母さんが「本を読むとペアレンティングを理解できるが、なかなか実践できない。どうしたら実践できるか教えてくれるクラスをしてほしい」。それがスター・ペアレンティングを始めるようになったきっかけでした。本ももちろん効果的だったのですが、情報量があまりに多いので、それを整理したのがスター・ペアレンティングです。スター・ペアレンティングの方法は大きく分けて5つあり、それぞれについて3つのポイントがあって、全部で15のポイントを提示しています。

スター・ペアレンティングを使ってクラスで教えたとき、初めてのグループではみんなが成長しました。2回目のグループでは半分の人が成長しました。というのは、1週間に1回のクラスで宿題を出すのですが、宿題をした親は成長したのです。宿題をしてもらうために、「受講料+宿題のための費用を取って、宿題をしてきたらそれを返す」という方法をやってみました。これはスター・ペアレンティングの「ほうびを与える」というやり方です。親によってはもう少し援助者がブッシュしないと宿題をしない人もいます。また、実際に自分でこの方法を使って、「ほうびを与える」という方法がうまくいくということを学んでもらうねらいもあります。最近ではクラスをすると私が宿題のお金を取らなくても宿題をやってきます。

## ペアレンティングへの社会的認知と公的助成

母親学級の後、ペアレンティングについて学ぶことが大事だということがだんだんわかり、シアトルのあるワシントン州、カリフォルニア州では50年前から、ミネソタ州では20年前からペアレンティングに州がお金を助成しています。ペアレンティングを教えられる人が多くいるのはワシントンとミネソタで、ほかの各地でもペアレンティングのクラスはありますが、州からのお金は出ていません。

## 実際にやってみる

スター・ペアレンティングは私の個性そのもので、特に誰かの影響を受けたものではありません。子育てに関するいろいろな本は理論をよく知っている人が書いていますが、彼らは実際に子育てをやっていないことが多いのです。私の考案した方法は、どういうやり方がうまくいくかを実際にやってみて、うまくいったものを提示する、その積み重ねです。多くの人は子どもと対応する時、「こうすべき」と分かっていますが実践しないのです。夫も最初は私の提案した方法をばかばかしいと思っていましたが、それもやってみるとうまくいくことに気づきました。親がいろいろなアイデアを試してみても、何度もやってみて、うまくいかなかったら、どうすればうまくいくかについて考えます。自分の内から出る強い力はちゃんと使えてうまくいきます。私はみんなが実践できるものを作りたいのです。

スター・ペアレンティングはそのように実際的な方法なので、子育ての場面だけではなく、職場での経営者と労働者の関係などにも使えます。実際に、医師が患者に対して使ってみて有効だったという話も聞きました。

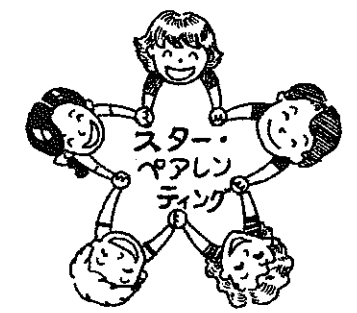
スター・ペアレンティングを学ぶ親がその時点でどのくらい能力があるかは気にしません。親には多様性があり、すごく厳しい親と放任の親がいます。親によってどのやり方が合うかは異なるので、最適のものを捜すことが大切です。なるべくどの親にも合うものを提供したいと思います。また、こちらの意図とずれた時に、どう正しいものを提示するかも難しいところです。

## 子どもにどんな人間になって欲しいか

親としてはっきりさせるべきことは、子どもにどんな大人になって欲しいかという価値観を明確にすること、そしてそれに向かって自分も実践することです。

私は植物や子どもが成長するのを見るのが好きです。親にペアレンティングを教え、その結果、親が成長するのを見るのも好きです。だから私はこの仕事が好きなのです。

親自身がどうすればうまく怒りを表現できるかなど、感情にうまく対処する方法を知らないために、子どもに教えられない親がたくさんいます。次はそれについて本を書く予定です。



## エリザベス・クレアリー Elizabeth Crary の プロフィール

親業に関して先駆的に革新的なメッセージを20年前から書き続けている。著書に“Without Spanking or Spoiling”「『親』を楽しむ小さな魔法」(築地書館)など28冊ある(全て Parenting Press社出版)。2人の子どもは独立し、夫とアメリカ・シアトルに住む。