

# BASE Lite

## ～自分を認めるオンラインレッスン～

子どもが自分から勉強を始め、子どもが自立し、  
子どもが”自分で”幸せな人生を歩んでいけるようになる・・・  
そんな親の生き方をシフトする道筋を今、この場で解説します。

こんにちは、佐伯和也です。

今まで、メルマガや、ブログで

『親の自己受容』

について何度も書いてきましたが、ここで一度、親の自己受容についてまとめようと思いました。

親が自己受容できていることや、自己受容について理解していることは、

「子どもがより良い幸せな人生を送る」

ということにおいて、極めて重要なことです。

なので、今回は、

『親の自己受容』

について詳しく解説します。

今から非常に重要な内容をお話しますので、ぜひこのレポートはスマホに保存するなり、プリントアウトするなりして、何度も何度も読んでいただけたらと思います。

「子どもがより良い人生を送るための基本設定」を無料で公開していきますので。

また、最後に、新しい企画(講座)の案内も付いています。

「細かいことはいいから、早く参加したい！」

という場合は、一番最後から申し込んでいただけます。

申込後でも構いませんので、このレポートも一応読んでみてください。

もうすでに、自己肯定感を高めるプロセスはここから始まっている意識を持ちながら読むと、なお良いと思います。

## 子どもを信頼できるようになった親

僕は、メルマガやブログもやりつつ、

『親のためのコミュニケーション講座 -BASE-』(以下:BASE)

というのをやっています。

BASEは、

「親が親になるまでに、子どもとのコミュニケーションを学ぶ機会が無い」

ということで作った講座です。

BASE 自体は、少人数で開催していて、これまで3期分を開催してきて、参加してくれた親は、60人程度です。

決して多くはありませんが、それでも、お子さんの年齢で言えば、0歳～20歳以上に至るまで、実に様々な年齢のお子さんを持つ親が参加してくれました。

北は北海道から、南は高知県まで。

全国各地から、多大なるお金と労力をかけて学びに来てくれています。

そのことには感謝しかありません。

僕のところでアドラーや、交流分析などの心理学や、コミュニケーションについて学んでくれた親たちがよく言ってくれることがあります。

それは、

「子どもに以前のように怒らなくなった」

「子どものことを信じられるようになった」

ということです。

これは、本当に多くの親から言ってもらえていることです。

子どもを怒る機会が減り、子どもを信じられるようになったということは、それだけ

「子どもが自分で考え、自分で行動を起こす機会が増えた」

ということです。

さらに、それは

「親自身の気持ちが、明るく楽しく、自分らしくいられることが増えた」

「親としての自信が少し持てるようになった」

ということを意味します。

親は、子どもを上手に育てたいと思うがあまり怒り、子どもも、自分も、信じられなくなっていきます。

そして、自分を責めてしまう。

子どもを愛する親にとって、それはそれは辛いことだろう、と思います。

だからこそ、

「親が、子どもを信じられるようになること」

「親が、子どものことで、怒る頻度が減ること」

というのは、そのままダイレクトに、

「親も、子どもも幸せでより良い人生を送れること」

「親としての誇りを持てること」(=親としての自分を責めなくなること)

に繋がります。

子どもが生まれれば、親は子ども中心に発想をするようになるから、

「自分自身が子どもの幸せな人生に貢献できている」

という実感は、親自身をかなり元気にしてくれます。

子どもの幸せが、すなわち、親の幸せに繋がるわけですね。

こういことが BASE に参加してくれた多くの親たちに起こっています。

## 家庭教育の確立

僕は、かねてより、やりたいと言ってきたことが、

「家庭教育の確立」

です。

親が、子どもへの愛に対して、純粋に、そして、素直になれば、子どもはどれだけ深く愛されるんだろうか。

親からの純粋な愛を受け取ることができた子どもは、どう成長し、何を成し遂げていくのか…

そして、彼らは、この地球をどう良くしていくんだろう…

そんな想いが、僕の親子関係の活動エネルギーの源泉でした。

子どもが、親の純粋な愛を受け取ることができると、子どもの身体の奥底からエネルギーが湧いてくるようになる。

そのエネルギーは、子どもの『天才性』を目覚めさせ、親の想像を超えて、自分を、そして、周りを幸せにし、社会に貢献していく。

それが、この日本を、そして、この地球をより良いものにしていくはず。

そう真剣に思っているんです。

これは詳しく話そうとすれば時間がかかり過ぎるので、ここでは端的に説明します。

子どもが大人になった時に直面する問題のうち、その問題の原因の根底には、ほとんどの場合、「親の愛が正しく伝わっていない」ということがあります。（親自身に愛情が無いわけではない）

だとしたら、子どもがより小さいうちから「純粋な愛の教育」をやっていくことで、子どもが直面する多くの問題が事前に解消されていくだろう、というのが僕の結論です。

その時の親の関わり方は、往々にして、子どもに対して教育的な関わりになるから、「家庭教育」と言っています。

「教育」という言葉を使っていますが、ホームスクーリングや、家庭学習とは、全然次元の違う話をしています。  
(とはいえ、それらを否定するわけではありません。違う話をしている、ということです)

僕の言う「家庭教育」とは、親の純粋な愛を子どもに伝えるという「愛の教育」です。

僕がブログや、メルマガ、講演会、BASE で伝えているようなことは、よく

「もっと早く知りたかった」

「子どもが産まれた時に聴きたかった」

「子どもが産まれる前に知っておきたかった」

と言われます。

親が親として歩み始める時に、実は潜在的に問題になっている(=親になったばかりの頃は気付かない)のは、

『子どもとどうコミュニケーションを取るといいのか』を誰からも教えてもらえていない」

ということです。

つまり、たとえ子どもが

「親から愛されていない」

って感じてても、それは親のせいではないし、親が悪いわけでもない。

もちろん、親の愛に気付けなかった子どものせいでもない。

誰かが悪いわけではなくて、

「ただただ知らなかった」

っていうだけの話だ、ということです。

教育は、「学校での教育」以上に、「家庭での教育」も重要なはずですが。

しかし、「家庭で、親が子どもにどう関わればいいのか」というのは、誰も教えてくれません。

なので、今までの教育は、学校に丸投げする他なかったのです。

しかし、今の時代は、学校に行かない子どもが増えていることが示唆しているように、

「学校生活をはじめとした集団生活に適合するように育てていく」

ということを目指しても、その教育は結局、子どもたちには受け入れられないことが多い。

つまり、教育を学校に丸投げすることができなくなってきたんです。

これは、大人がいくら

「学校に行かないことはダメなことだ」

と掲げて子どもたちに接したところで、さして良い結果を生まないことは、すでに多くの親たちが実践してきて、実感しているはずですが。

だから、僕らは、教育において、

「学校に行く・行かないの次元を超えたところ」

を目指す必要があるのです。

それが、

「子どもにいかにか愛を伝えるか」

ということです。

これを読んでいるあなたが親であれば、親の愛の話。

これを読んでいるあなたが先生であれば、先生の愛の話です。

自分の持っている子どもへの愛を

「子どもが受け取れる形」

で伝えないといけないのです。

でなければ、子どもは愛を受け取れずに、愛情不足の状態に陥り、子どもの人生で種々の問題を引き起こしていきます。

その問題自体が悪いとか、その問題を引き起こさせることがダメだと言いたいわけではなくて、

「子どもが直面する問題は、愛情不足のサイン」

なわけです。

親や、先生自身に、子どもへの愛が足りていないのではなく、

「子どもに正しく愛が伝わっていないよ」

「その伝え方では、子どもに愛は伝わっていないよ」

というサインです。

また、子どもに親の愛が伝わっていれば、子どもの『天才性』が開き、子どもを大きく成長させてくれる。

その愛の伝え方は、親になるまでもそうですし、親になってからも、誰も教えてくれません。

しかも、「私は、親に愛されてこなかった」と思っている親も少なくありませんから、なおさら、よく分からないだろうと思うのですね。

なので、僕は、自分の親から、自分、子ども、孫へと連綿と連なっていく、

「子どもに愛が伝わるコミュニケーション」

を体系化し、家庭内での教育を確立していく。

そして、親からの純粋な愛を感じて、子どもが育っていくような。

そんな家庭と、そんな関わり方のできる親を増やしていくことを僕の人生のミッションとしているのです。

## 親の関わりの本質

では、僕の考える親の関わり方の本質とは何か？です。

それは決して、

「子どもを信じること」

でもないし、

「子どもを勇気づけること」

でもないし、

「子どもを見守ること」

でもありません。

もちろん、それらも非常に重要な関わり方ですし、必要となってくるものです。

しかし、もっと大事なことがあります。

親の関わりの本質は、

「親が自分を生きていること」

だと僕は思っています。

親の自己受容に絡めた言い方にすれば、

「親が自分を受け容れた生き方をしている」

ということです。

僕は、このことを縮めて、

『親の自己受容』

と言っています。

親の自己受容ができていると、親は子どもを見守ることができる。

親に見守れた子どもは、日々を安心して過ごすことができ、感情が揺さぶられることがあっても、ちゃんと本来の自分自身に帰ってくることができる。

その時、その体験は、子ども自身の糧になり、子どもは大きく成長する。

そうやって、成長を続けた子どもは、いずれ自分の夢を見つけ、それを叶えることに夢中になることだってあります。

親は、子どもがやりたいことをし、夢を叶え、心の底から幸せに生きている姿を目の当たりにする。。。

僕がやりたいことは、そういう親子を増やしたいことなんです。

ここで書いたことは、決して大げさなことではなく、どんな子どもであっても、自分のやりたいことをし、夢を叶える力は持っています。

自分が叶えられることだからこそ、夢として抱くようになるんです。

あとは、子ども自身に、自分を信じる力があるかどうか、です。

自分を信じ続けて、取り組み続けたら、その夢が非現実的でさえなければ、すなわち、物理的に可能なことであれば、いずれ叶えることができます。

## 子どもが自分を信じられる仕組み

「子どもが自分を信じる」

と言っても、自分を信じようと思って信じているわけではありません。

子どもは、ただ自分自身を生きているだけ。

誰かになろうとしているわけではなく、自分を生きているだけなんです。

どうして、子どもは自分を生きるようになったのかと言えば、

「そもそも、親が自分を生きていたから」

です。

誰かに命令されたりしたとしても、親自身が、

「自分はどう感じているのか」

そして、

「自分がどうしたいのか」

に焦点を当てていた。

他人軸で生きようとするのではなく、自分軸で生きる。

世間体や、人の目線を気にした生き方ではなく、自分の五感や、感情を判断の軸として生きてきた。

嫌なことは嫌だ、好きなものは好きだと言って生きてきた。

その姿を子どもが見ていたから、子どももそうするようになったんです。

親が自分を大事にした生き方をしていたから、子どもも自分を大事にした生き方をするようになったのです。

# 子どもは元々、自分を生きていたけれど

実は、子どもは、親が自分を大事にした生き方をしていなくても、最初から自分を大事にした生き方はしていました。

産まれた時は、みな自分ファーストです。

泣けば親が駆けつけてくれて。

立ち上がったたり、言葉を発すれば、親は喜んでくれる。

自分がいるだけで、親も、周りの人たちも笑顔になってくれる。

自分が自分のままでいるだけでいい。

自分が自分のままでいるだけで、みんな注目してくれた。

子どもは成長するにつれて、家族以外の人と交流するを経験し、

「自分を最優先にしていると、誰かが傷つくことがある」

「自分を最優先にしていると、誰かが迷惑を感じることもある」

ということを学びます。

『社会性』

というものに直面するわけです。

そして、その過程で、様々な大人から

「これをしなさい」

「あれをしてはいけない」

ということを教えられるようになります。

子どもは、その教えに対して、

・甘んじて受け入れる

か、

・反発する

かの反応を取ります。

言い方を変えれば、

「我慢する」

か、

「反発する」

です。

同時に、この時に、子どもは、

「親から愛されていないのではないか」

という疑念を持つようになります。

もちろん、親は、親なりの愛があつて、子どもに接しています。

ですが、親が『社会性』を教えようとして、その親の愛が意図せぬ形で伝わってしまうことも少なくありません。

そんな過程を体験することで、子どもは、

「親に愛されていない」

「自分が間違っているんだ」

などの

『自己否定』

を身に付けることがあるんです。

そして、自分を否定して、自分を見失って、

「自己否定の生き方」

や、

「他人軸の生き方」

を選択してしまうのですね。

## 子どもの自立のために親が果たすべき役割

子どもが成長し、人との交流の幅が広がるにつれて、

「～するべき」

という他人軸の考え方にたくさん触れることになります。

その他人軸の考え方に流されていくと、簡単に自分自身を見失っていきます。

この時、親が自己受容できていると、子どもが自分軸で判断をしようとしているのか、他人軸で判断しようとしているのかが判別できるようになります。

自分軸で生きている人から見れば、他人軸で生きようとしている人、他人軸で生きている人のことは、一目瞭然です。

しかし、ここで親がもし、自己受容できていなくて、他人軸を優先する生き方をしていたら、子どもにも他人軸で考えることを勧めるようになります。

僕のところには、よく不登校の子どもの親が相談に来てくれます。

子どもが「学校に行きたくない」と言い出した時に、親が自己受容できているか否かで、子どもへの対応が180° 変わります。

親が自己受容できているということは、

「自分はどう感じるか？」

ということを判断軸にします。

親が自己受容できていないということは、

「人はどう思うか？」

ということを判断軸にします。

だから、子どもがもし、

「学校に行きたくない」

と言い出した時には、子どもの自己受容を促すのであれば、

「あなたは学校に行きたくないと思っているのね」

と子どもが感じていることを拾い上げることができます。

「人はどう思うか？」

という判断軸で考えれば、子どもが感じていることよりも、

「学校に行かないことで、人にどう思われるか」

ということが気になります。

これは、

「学校に行かないことで、将来が心配」

という場合でも同じです。

実際、学校に行かなくてもできる仕事はたくさんあります。

ですが、学校に行かないことで心配する子どもの将来は、

「人に認められなければ就けない仕事」

を想定しています。

すなわち、

「就職」

です。

就職は、会社の人事に認められない限り、働くことはできません。

子どもの将来を案じるにしても、誰でも将来の不安な部分があります。

一方で、将来に対する希望や、期待だってあります。

将来に対する不安や、希望を持っているのは、学校に行こうが行くまいが同じです。

だから、純粋に子どもの将来を案じているのであれば、それは学校に行く前から案じているはずなんです。

しかし、“学校に行かなくなってから”、子どもの将来を心配するようになったのであれば、その親の心配は、

「この子は、学校に行かないことで、人に認められないんじゃないか」

ということであり、すなわち、その親は、

「自分は人に認められるかどうか的大事」

という他人軸の発想で生きている、と言えます。

昨今、不登校の子が増えてきましたが、

「親が自分軸で生きてきたか」

「親が他人軸で生きてきたか」

によって、対応が二分します。

この時、

「子どもの自立」

を重視した親の関わり方は、

「子どもにも、自分軸での判断を勧める」

という関わり方です。

子どもにも、自分軸で判断してもらい、自分を生きる方を選択してもらう。

学校に行かないことへの罪悪感ではなく、

「学校に行きたくない」

という自分の気持ちを優先してもらおう。

「学校に行きたくない」

という言葉は、子どもからしても勇気が必要な言葉だったでしょう。

だから、

「よく言えたね」

「正直に言ってくれてありがとう」

っていう態度で子どもに接します。

なぜなら、子どもは、

「自分は今、どう感じているか？」

ということを優先して、親に申し出てくれたのですから。

## 生き方の軸は、人生を二分する

自分軸で生きるのか、他人軸で生きるのかで、そこからの人生は大きく二分されます。

それこそ、先ほどの学校の話で言えば、学校に行っている人生と、行っていない人生では全く違った人生になるでしょうからね。

学校だけではなく、自分軸か、他人軸か、生き方の軸をどこに置くのかで人生が変わる分岐点はいくらでもあります。

学校に行くかどうかともそうですし、就職をするか起業をするかもそうです。

結婚するのか、しないのか。

今のところに住むのか、引っ越しをするのか。

これを買うのか、買わないのか。

これを食べるのか、食べないのか。

今、寝るのか、寝ないのか。

大なり小なり、僕らは、刻々と選択に迫られ、選択し続けています。

この時に、自分軸に合った選択をしていると、自分を生きる濃度が濃くなっていきます。

他人軸に合った選択をしていると、自分を生きる濃度が薄くなっていきます。

選択が変わるんだから、起こる出来事も変わります。

起こる出来事が変われば、そこで感じる気持ちも変わります。

そして、その気持ちの中に「幸せ」があるから、

「自分軸で生きるか、他人軸で生きるかで、幸せかどうかは大きく変わる」

ということです。

もちろん、自分軸で生きていった方が最終的な幸福度は高くなります。

嫌なことを我慢してやり、

嫌な人と我慢して交流し、

嫌なところに我慢していく。

他人軸で生きることに慣れてきてしまうと、

「我慢をやめたら、とんでもないことが起こる」

と恐怖心を抱いてしまいます。

大変なことを避けて、嫌なことを我慢して続けるということ。

大変なことを受け容れて、嫌なことを避ける。

この時、他人軸で生きてきた人は、

「嫌なことを避けても、またその嫌なことが繰り返される」

って思うのですが、よくよく考えてみれば分かるのですが、

「嫌なことを我慢して、嫌なことをし続ける」

ということも、同じことをやっていることになります。

一方、自分軸で生きてきた人は、大変なことが起こっても、それを受け容れて、嫌なことをやめます。

そして、自分のやりたいことをやり始める。

そうすると、おもしろいことが起こります。

やりたいことをやり始めると、そこには、かなりの確率で、自分が好きだと思える人がいます。

自分が一緒にいて心地よい人ですね。

しかも、やりたいことをやっているから、嫌なことをやっている時よりも、夢中になれます。

夢中になれるから、できるようになるし、詳しくなっていきます。

「苦しみながらも踏ん張って、一生懸命取り組む人」

は、

「夢中になって取り組む人」

には決して追い付きません。

これは、大人でも、子どもでも同じ原理原則です。

つまり、自分軸で生きていると、やりたいこともやれて、好きな人と一緒にいられて、夢中になって取り組むこともできる。

その過程で、僕らは何度も何度も、

「幸せ」

を味わうことができます。

何かを達成したから幸せなのではなくて、その道中で何度も何度も幸せを実感できます。

これが「自分を生きる」という生き方です。

これが「自己受容」という生き方です。

## 自己受容は伝染する

親が他人軸をやめて、自分軸で生きようになると、幸せを何度も感じられるような生き方ができるようになる。

その生き方は、子どもにも伝染していきます。

もちろん、その逆の他人軸での生き方も、子どもには伝染します。

親が幸せな生き方をしていれば、子どもも幸せな生き方ができる。

親が自分を責めるような生き方をしていれば、子どもも自分を責めるような生き方になる。

親が他人の評価を気にする生き方をしていれば、子どもも他人の評価を気にする生き方になる。

「～になる」

という書き方をしましたが、より正確な書き方をすれば、

「親が、子どもにそのような生き方を勧めてしまう」

ということです。

親が他人の評価を気にするのであれば、

「他人の評価を気にしない子ども」

が許せなくなり、他人の評価を気にするように促します。

「そんなことして恥ずかしい」

「そんなん人に迷惑でしょ」

「変だと思われるよ」

とかが口癖で、言葉や態度で、子どもに

「他人の評価を気にしなさい」

と伝え続けていくから、他人の評価を気にする親の生き方が伝染していきます。

親が自分の感じ方や、気持ちを大事して、自分軸の生き方をしていれば、子どもが他人軸に逸れていきそうになると、見過ごせなくなります。

そうやって、自分の感じ方や気持ちを大事にする生き方、自分を生きる生き方を伝染させていきます。

しかし、他人軸で生きる親が、子どもに自分軸で生きることを教えることはできません。

だから、子どもに自分軸で生きてほしい、自分の人生を生きてほしいと願う場合は、

**「親が自分を生きる」**

しかないのです。

## 生き方は変えることができる

では、今、他人軸の生き方をしている親が、自分を生きる生き方にシフトすることはできるのでしょうか。

この答えは、

「できる」

です。

今からでも全然できます。

オーストリアの精神科医アルフレッド・アドラーの言葉によれば、

「生き方は、2日あれば変えられる」

ということです。

2日にこだわる意味はあまりなくて、要するに、

「変わろうとさえ思えば、すぐにでも変わる」

ということです。

ただ、個人的には、短期間で、大きく変化をしようとするれば、自分の心の中に大きな反動を生むことになるから、

「長期間でじっくり、反動を感じないペースで変化していく」

という方がオススメです。

新しいやり方を試す時。

新しい土地に移り住んだ時。

新しい仕事を始めた時。

新しい道具を使い始めた時。

どんな時も、移行期間は大変なもので、慣れるのに時間がかかるものです。

他人軸での生き方を自分軸での生き方にシフトしていく時、押さえるべきポイントは、3つです。

1. 罪悪感を手放していく
2. 考え方のクセを変える
3. 「自分を生きる」を知る

です。

そもそも、どうして他人軸での生き方を始めたのかと言えば、

「自分軸での生き方をしていたら、(主に親から)怒られたり、否定されたから」

です。

それで、

「あ、自分軸で生きたらダメなんだな」

ということを学習し、

「自分軸で生きていた自分」

を責めるようになり、でも、これ以上は責められたくないから、

「人はどう思うんだろう？」

と他人軸で生きるようになりました。

否定されたり、批判されたり、責められたりして、ひどく傷ついた過去がある。

その否定や、批判を受け容れ、人から責められる代わりに、自分を責めるようになりまし  
た。

自分を守るために『罪悪感』という鎧を手に入れて、

「先に自分を責めておくことで、人から責められても責め苦を軽減する」

っていう仕組みを自分に導入したのですね。

だから、

「自分を生きる生き方にシフトする」

というのは、必然的に、

『罪悪感』

と向き合う必要が出てきます。

また、他人軸で生きているということは、

「人からどう思われるんだろう？」

とか、

「先に自分を責めておこう」

と自分責めをしたり、

「人に嫌われないように」

と考えたりするような特徴的な

『考え方のクセ』

を持っています。

ここも変えていくことになります。

そして、今まで長らく他人軸で生きてきた人は、

「自分を生きる生き方」

とか、

「自分軸で生きよう」

と言われても、

「??？」

となり、思い思いのやり方で生きようとするんですけど、結局、気付いたら

「他人軸の生き方」

に戻っていることが少なくありません。

これは単純に、

「知らない」

んです。

「自分を生きる生き方」

っていうのを。

だから、「自分を生きる生き方」を知って、少しずつ実践していけば、そういう生き方がどういうことかが分かってきます。

生き方を変える時、最初は、恐怖心や、抵抗感が出てくるのですが、そこも考慮する必要があります。

# ゼロから始める自分軸の生き方

僕自身も、最初から自分軸の生き方をしてきたわけではありません。

人の目線に怯え、人からどう思われるのかを教義として生きてきた時代が20年以上ありました。

そこから、心理学や、引き寄せの法則や、量子物理学や、コーチング、カウンセリングなど、様々なものに出会い、学び、実践を重ねてきました。

一つずつ、じっくり、ゆっくと、何年も時間をかけて、自己受容できるようになっていきました。

なので、自己受容できていない時の生き方も経験しているし、そこから自己受容できるようになった時の生き方も経験しています。

そして、自己受容は、何か明確なゴールがあるわけではなく、年々現れる新しい自分との出会いを楽しみ、さらに自己受容を進めていってもいます。

『自己受容』

っていうのは、

「はい、これができたらクリア！」

っていう固定的な、変わらないゴールがあるわけではなく、自分自身の生き方や、ライフステージの変化に応じて、新しい自分自身が出てきます。

そのたびに、

「こういう自分はどうか受け容れたらいいんだろう？」

「この新しい自分は、今までの自分とどう折り合いをつけたらいいんだろう？」

ってやりながら、自己受容に取り組み続けていくんです。

自己否定をしてしまうから、ずっと自己受容に取り組み続けるわけではなく、

「新しい自分が発見される」

から、その都度、

「あ、こんな自分もいたんだね、仲良くしていこうね」

って自己受容をします。

だから、一度でも、

「自己受容というのは、こういうプロセスを経てできるようになっているんだな」

ということを知っておけば、これから先に、どんな自分と出会っても、時間さえかければ、今までの自分と折り合いをつけて、より高い次元で自分自身を統合していくことができます。

自己受容は、一生取り組み続けるテーマであり、その都度、自分自身が進化していく。

そして、親が新しい自分を受容するたびに、子どももまた新しい自分に出会うたびに、自分を受容していきます。

それが

「どんな自分でもOK」

ということです。

BASE をやってきて、ブログや、メルマガで自己受容に関することも、親のコミュニケーションに関することもたくさん発信してきました。

「親のコミュニケーション」

に取り組むためには、それ以前に、

「親の自己受容」

ができていかどうか極めて重要であるということも分かってきました。

そして、思っていた以上に、

「自分を責めている」

か

「子どもを責めている」

っていう親が多いのだなあ、というのもこの5年間で知ったことです。

「親のコミュニケーション」

に取り組んでいくと、子どもとの関係も良くなるし、夫婦間のコミュニケーションも良くなるし、家庭の雰囲気も良くなる。

そして、子どもも、親も、その環境で成長していくわけですね。

だから、言うなれば、子どもの成長において、本質的なところでもあり、最も結果の出やすいところにアプローチはしているんですよね。

ただ、

「より良い環境を作るためには、親の自己受容が極めて重要である」

ということもまた真実だと思うのですね。

「親の自己受容はできていますよね」

っていう前提でいくよりも、

「親の自己受容はこういうプロセスを踏んでやっていくんですよ」

ということも共有しておいて、やってもらっている方がより高い精度で

『安全基地』

を作れます。

だから、今回は、

## 「自己受容の最初の一步」

の部分も丁寧に解説していき、実践もしていってもらおうと思っています。

例えば、

「自己肯定感が高くなると、子どもにはどんな影響があるのか」

ということも話します。

BASE Lite に興味を持ってきていても、持っていていなくても、

「子どもにはより良く生きてほしい」

という漠然とした願いは、親であれば持っていると思います。

コミュニケーションのことを知らなくても、僕らはそもそも関係で繋がっているから、親が変われば、当たり前のように子どもが変わります。

じゃあ、何でもいいから、とりあえず変わればいいのか？っていうと、もちろん、そうではありません。

なので、

「子どもの何を信じた時、子どもの自己肯定感が高くなり、子どもは自分から行動を始めるのか？」

(闇雲に、子どもを信じましょうではなくて、子どもが行動をやめる信じ方と、子どもが行動をするようになる信じ方があるんです)

という話や、

「子どもに激しく怒ったり、批判してしまった時、その後、どうすればトラウマにならないか？」

(これを知っていると、子どもに怒ったり、批判してしまうことへの恐れがグッと減り、結果的に、怒る頻度や、否定する頻度が減ります)

という話もします。

これらがきちんと理解できると、

「親が普通に接することで、子どもの自己肯定感が高まる」

という状態になります。

この時、一番大事なことが、親の自己受容です。

自己受容ができていて、自分を生きている親は、普通に接するだけで、子どもの自己受容のプロセスが進んでいきます。

特別な関わりは必要ありません。

だから、子どもを信じるとか、子どもを愛するとかよりもまずは、

「親が自分自身を信じ、自分自身を愛する生き方」

を学ぶべきなんですね。

それができていると、子どもに「信じているよ」とか、「愛しているよ」なんて言わなくても、子どもには信頼感や、愛情が伝わります。

子どもに信頼感や、愛情が伝わっていて初めて、

「子どもが自分から勉強を始める」

「子どもがやりたいことを実現するためにチャレンジする」

というようなことが起こります。

親が自己受容するだけの講座であれば、他にもあると思います。

僕がやりたいのは、親が自己受容できるようになり、その先にある

「子どもがより良い人生を幸せに生きる」

「子どもが社会に出て活躍している」

ということです。

そのための第一歩として、この企画をやります。

## BASE Lite 詳細

今回の企画は、BASE Lite として、オンライン講座として開講します。

「自分を生きる」とか「自己受容」に関しては、今までも講演会の中で話したことはあれども、重点的に学ぶ講座は、今回が初めてです。

僕のブログやメルマガを読んでいる人から、ありがたいことに、

「今のままでも良かったんだ、と安心しました」

と言ってもらえたり、

「私は、今までほんとうによくがんばってきたんだと思うと、涙が出てきました」

と感じてくれる人が本当にたくさんいてくれます。

僕は、親を救おうとか、励まそう、労おう、なんて気持ちはありません。

「子どもが生まれた時から、関わり続けている」

ということに対して、ただただ純粹に、

「すごいな」

って思っているだけなんです。

僕がどうこうはあんまり関係無くて、ほんとうにただただそう思っていて、それを言葉にしているだけなんですね。

親はそれだけ素晴らしいことをしているのに、

「私なんて全然ダメ親で・・・」

って自己否定しちゃって、その影響が子どもにも伝染しちゃって、子どもの成長を妨げてしまっている、というのは

「非常にもったいない！！」

って思うのです。

(ダメ親だと思っちゃうことがいけないのではなくて、ほんとに、もったいないって思っているだけ)

これも僕が親と関わり始めた5年間で気付いたことなのですが、

「多くの親にとって、子育てノウハウや、子どもとコミュニケーションを取るテクニックは必要ない」

すなわち、

「もっと根本的なところを変えるだけで、子どもとの関係は劇的に良くなる」

ということです。

しかも、それで子育ての悩みのほとんどは解消されていく。

そのために、

「親自身に、自分の存在がいかに貴重で素晴らしいのか」

そして、

「いかに、重要なことに取り組んでいるのか」

に気付いてもらう。

そのことが僕が「家庭教育」という分野でしなければならない、最大のミッションなのだと思います。

そこで BASE Lite では、「子どもと関わる上で重要な自分を生きる生き方」を学んでもらうために、3ヶ月かけて、定期的に音声ファイルをお届けしていくつもりです。

日々、子どもと関わったり、家のことや仕事で忙しい人もいるでしょうから、いつでも聴けるように、音声でお届け居ます。

また、

「親の自己肯定感を高めると、子どもにどのような影響があるのか」

も合わせて解説していきます。

まず、参加後には、1週間ごとにメールと音声が届きます。

届いたメールと音声を自分のペースで読み聞きしてもらい、課題やワークを出すこともあります。

これも全てをこなさなければならないわけではなく、自分ができそうなもの、やりたいものを選択して、1つでもこなせば、それだけ効果はあります。

もちろん、全てやるとそれだけ効果が高いのですが、

「全然やれていない私は、ダメだ」

という自己否定もしてほしくないので、受講後は、1つだけ何か取り組んでもらうのでも構いません。

とはいえ、さすがに

「メールも一切読まず、音声も一切聞かず、ワークも一切取り組まない」

というものでは、自己肯定感が上がりません。

少し時間をかけても構いませんので、1つずつ、長い時間をかけて、自分のペースで取り組んでいってください。

メール・音声の配信は、毎週行われますが、配信されたコンテンツは、

「配信期間(=3ヶ月)の終了後にも、利用することができます」

なので、焦らず、急がず、自分のペースで進めていってもらってOKです。

参加後すぐに、一番最初のコンテンツとして、

「自己肯定感を上げるなら、まず最初に知っておかないといけない真実」

という音声を聞いてもらいます。

「自己肯定感を上げたい」

「自己受容できるようになりたい」

と思う多くの人が陥りやすいことについてと、そこからの抜け出し方を解説しています。

人によっては、これだけであっという間に自己肯定感が上がります。

しかも、それだけではなく、この話から『自己受容』をするための物語がスタートします。

ここを最初に押さえておくことで、

「自分を生きる」

という生き方の基礎を学んでもらいたいと思います。

そのあと、毎週定期的に音声や、メルマガを配信していきます。

具体的には、こんな感じの話をしようと思っています。

### 「嫌われる勇気」を持っていても、なぜか人に好かれてしまう生き方

アドラー心理学を一躍有名にした「嫌われる勇気」ですが、この内容を誤解している人は多いです。「嫌われる勇気」を正しく理解すれば、「嫌われる勇気を持っているのに、なぜか人に好かれる」ということが起こります。それが一体どういうことなのかを解説します。

### 自己肯定感を上げるために、僕らがやるべきたった1つのこと

「自己肯定感を上げる」と言っても、突き詰めていくと結局、やることは1つしかありません。僕もまた自己受容を完全にできているわけではありませんが、この1つだけに取り組めばいいと分かっているので、大きく自己否定の方に振れることはありません。何をすればいいのかを解説します。

### 愛や信頼が足りている子どもと、そうでない子どもの違い

親からの愛や、信頼が足りている子どもと、そうでない子どもには、明確な違いが表れます。この違いは、「子どもが勉強する・しない」などの行動面の違いの根拠ともなっているものです。だから、この違いが分かるようになれば、子どもを勉強させようとするのがいかに意味の無いことなのかもよく分かると思います。

### ネガティブ思考に囚われてしまった時に抜け出す便利な思考法

ネガティブ思考は決して悪いものではないのですが、それでも心身がネガティブ思考に支配されてしまうと、大きく落ち込みます。これで全てのネガティブ思考から抜け出せるわけではありませんが、軽いものなら大きく落ち込む前に抜け出しておくことができます。そんな時に使える簡単で便利な思考法をご紹介します。

### 不登校を問題視してしまう親の2つの特徴

不登校自体は問題ではないのですが、不登校を問題視することで、親にとっても子どもにとっても苦しい状況が出来上がります。この2つの特徴に対して取り組んでいくことで、不登校を問題視なくなり、親も、子どもも、心がとても軽くなります。

### 親が自己受容できると、子どもが主体的になるメカニズム

子どもが主体的になるためには、親にベクトルを向けないといけません。このことに違和感を覚える人もいます。しかし、ここを理解しておかないと、子どもにベクトルを向けてしまい、本質から外れていきます。なので、ここで解説することは何度も繰り返し学んでください。

### 自分の親が、自分を愛してくれていると分かる決定的な証拠

子どもをどう愛したらいいのかなんて、誰からも教わらないから、愛を伝えるのが下手な親と、上手な親がいます。子どもに愛を伝えるのが下手な親であっても、それでも親が子どもを愛していることは変わりません。そのことを確認するための決定的な証拠があります。

### 子どもの自己肯定感を上げるには、子どものどこを信じればいいのか

「子どもを信じましょう」とか「子どもを信じて待つ」と言いますが、何でもかんでも闇雲に信じればいいのかというものでもありません。子どもの何を信じれば、子どもの自己肯定感が上がるのかを解説します。

### 子どもに冷たくしなくても済む「課題の分離」の考え方

子どもの主体性を尊重する「課題の分離」という考え方があります。しかし、「課題の分離」を定義通りに解釈をすれば、個人主義のような冷たさを感じる関わりになります。そんな時に、子どもに冷たくしなくても済む考え方をご紹介します。

## 「コップに半分”も”水が入っている」の本質的な理解

よく「コップに半分”も”水が入っている」と考えて、「ポジティブ思考でいましょう」みたいな話がされます。実は、この考え方、ポジティブ思考としてはあまり本質的なものではありません。自己肯定感が高いと、このコップはどう見えるのかを解説します。

## コンプレックスを抱えた人が誰よりも優れているポイント

往々にして「コンプレックス」は悩みの種となりがちですが、実はコンプレックスを持っていること自体が武器になります。だから、せっかくコンプレックスを持っているなら、捨ててしまったり、解消してしまったりするのは非常にもったいないのです。コンプレックスの裏に隠れたものすごいパワーの秘密を解説します。

## コンプレックスを武器に変える振り子理論

コンプレックスは武器にはなるのですが、そのままでは武器にはなりません。物理学のエッセンスを取り入れた「振り子理論」というものがあるのですが、これを理解することでコンプレックスがどうして武器になるのかが分かると思います。

## 子どもを肯定しても、それを子どもに拒否されてしまう時の関わり方

子どもを肯定しても、「そんなことないよ」と拒否されてしまうことがあります。この時の子どもへの関わり方を解説します。

## 価値観・信念の発生源

「性格だから、あの人はもう変わらない」ということを言う人がいますが、この考え方は半分正解で、半分間違っています。価値観や信念は、本来は流動的なもので移り変わっていくものですが、固定的なものに見えるのは、実は「価値観や信念を固定しているもの」があるんです。ということは、そこを変えれば、価値観も、信念も、性格も変わっていくということです。

## 存在価値を理解するための3つの視点

実は、「存在価値」と言っているものには2つあります。この2つを区別して考えるためには、3つの視点で考えていくとスッキリと理解できると思います。この3つの視点は何なのかということと、それらの視点の使い方を解説します。

## 他人軸の生き方から、自分を生きる生き方へシフトできる理由

基本的に、僕ら人間は生き方を変えようとすると心理的な抵抗が生まれます。その抵抗によって、元の生き方へと引き戻されてしまいます。こういう作用がありながらも、「生き方を変えることができる」と言うのには、もちろん理由があります。その理由を解説します。

## いとも簡単に意識を「今ここ」に戻してこれる方法

自己受容できている時、意識は「今この瞬間」にあります。だから、自分の存在価値や、子どものことにも気付けるわけですね。あちこちに散らかりがちな意識を、いとも簡単に「今ここ」に戻してこれる方法をご紹介します。

### 「自己受容」と「他者信頼」の共通点

自己受容ができてくると、他者信頼もできるようになります。なぜなら、この2つは本質的には同じことをしているからです。

### 罪悪感を持ち、自分責めをすることで達成したいこと

自分責めをして、何を達成したいのかを知れば、「罪悪感を持つ目的」が見えてくるようになります。そうすると、罪悪感の元をたどることができるようになり、自己受容ができるようになります。

### 自分の親、自分、子ども、孫へと愛を繋げていく具体的な方法

親から愛されていたことが確認できたら、次に取り組んでいくのは、自分の子どもへと愛を流していくことです。その愛は、子どもへと伝わり、さらに、孫へと伝わっていきます。その具体的な方法を解説します。

### 子どもへの怒りが止められない本当の理由

「怒りは二次感情で、その奥には悲しみと寂しさがある」と言われることがあります。それは確かにそうなのですが、そう理解したところで、悲しみと寂しさは残ってるから、怒りは止みません。僕らはもう一歩踏み込んで、その悲しみと寂しさがどこから来るのかを解説します。

### 子どもに怒りをぶつけた後、心の傷(トラウマ)を残さない心の応急手当

子どもに怒りをぶつけてしまうのは、仕方が無いことなのですが、やはり気になるのは「子どもの心の傷を作ってしまうか」ということです。怒りをぶつけた後も、あることを意識して関わると、かなり激しく怒っても傷つきはしますが、トラウマにまではなりません。その心の応急手当の仕方を解説します。

### 子どもが親の人生から学んでいる本当のこと

子どもは親の生き方や、人生から、実に多くのことを学んでいます。しかし、それは、親の行動や、発言、考え方ではなく、もっと本質的なことを学んでいます。そして、その学びが子どもの人生を豊かにしていきます。その子どもが学んでいることを知ることで、親自身の生き方にも変化が表れるはずです。

### 子どもに勉強をさせようとしても、全然勉強をしない本当の理由

子どもが勉強をしない理由は、「勉強が嫌いだから」というのもありますが、本質的な理由はそこではありません。実は、この理由こそが、僕が「親の自己受容が極めて重要ですよ」と言っている理由でもあります。

### 子どもにコントロールしたい気持ちの手放し方

子どもに何かをさせようとすると、抵抗されても、素直に従ってくれたとしても、子どもの自己肯定感は下がります。子どもをコントロールしたい気持ちは、頭で分かっているけど、なかなか手放しにくいもの。そんな時の具体的な手放し方をご紹介します。

### 存在価値を上げようとする時に、気を付けないといけない3つの罠

「親の自己肯定感を高める」とは、「親の存在価値を高める」ということでもあります。存在価値を高めていくのですが、その時に気を付けないといけない罠が3つあります。この罠にハマったまま高めようとしても、逆に下がっていきます。何に気を付ければいいのかを解説します。

### 親の自己肯定感や罪悪感が子どもに伝染する仕組み

「どうして、親の自己肯定感を上げる必要があるのか？」という問いの1つの答えは、「子どもに伝染するから」です。罪悪感や自己肯定感の低さは感情なので、これも子どもに伝染します。その仕組みを理解しておくことで、どんな行動や考え方をしている時に、子どもに伝染しているのかが分かるようになります。

### 生きることの究極の目的

生きる目的は、今まで多くの知識人が「分からない」と言ってきたように、簡単に見つけられるものではありません。具体的な目的が分からなくても、「人間として、この人生を使ってやりたいこと」を知っておくと、日々生きていることの意味が変わってきます。

などなど・・・

これが3ヶ月間で話そうと思っている内容です。

あくまで予定なので、実際はもっとボリュームのあるものがありますが、だいたい3ヶ月はこんな話をするんだなとイメージを掴んでもらえればと思います。

要するに、

「3ヶ月間で、自己受容できるようになり、子どものことを信じられるようになり、子どもの主体性が回復してくるのを待てるようになる」

ということを目標にしています。

## 価格について

今回の BASE Lite のオンライン講座の参加費は、3万円(3ヶ月)となります。

配信状況によっては、期間が延びることがありますが、それによる追加料金などはありません。

この価格を高いと感じるか、安いと感じるかは、人によって分かれると思います。

BASE Lite では自己肯定感を高め、自己受容ができるようになることを目標としています。

つまり、BASE Lite で扱うのは、

『自分自身』

です。

自分自身は、僕らが生まれてから、最も付き合いの長い人間であり、これから先の人生でも、これ以上に付き合いの長い人間は現れません。

その人間との関係をより良くすることができれば、これまでの人生も、これからの人生も、見方が変化します。

しかも、BASE Lite で想定しているのは、

「自己受容の先にある子どもとの関係を良くすること」

であり、

「自分自身との関係を良くした先に、子どもとの関係も良くなる」

ということまでが BASE Lite なわけです。

つまり、BASE Lite に支払う3万円という金額は、

「3ヶ月にわたるメールと音声ファイル」

に対して支払っているわけではなく、

「これまでの自分の人生と、これからの自分の人生」

「これから先の子どもとの良好な関係」

に対して支払っているわけです。

言い換えれば、BASE Lite が始まる前から、受講を決め、申し込みをし、お金を振り込んだ時点から、

「自己肯定感を高める旅」

「子どもとの関係を良くする旅」

はすでに始まっている、ということです。

これは、

「BASE Lite を受講しないと、自己肯定感が低いままだし、子どもとの関係が良くならない」

という意味ではありません。

これは、

「BASE Lite を受講するかどうかに関係がなく、

- ・自己肯定感を高めること
- ・子どもとの関係を良くすること

に対する覚悟ができている」

という意味です。

その覚悟があるのだから、変化していく方が自然だし、変化しない方が不自然なのです。

その覚悟があつて、BASE Lite を受講したのだから、BASE Lite の内容がどうであれ、あなたの受け取り方が変わるので、変化していけるんです。

自己肯定感の意味は、

「自分で自分を肯定する」

だし、子どもとの関係を良くすることの主体は

「あなた自身」

なんです。

誰かに自己肯定感を上げてもらうのではなく、あなた自身が自己肯定感を上げていくんです。

子どもに親子関係を良くしてもらうのではなく、親であるあなた自身が動くことで、親子関係を良くしていくんです。

BASE Lite は僕が自信を持って提供する

「自己肯定感向上プログラム」

ですが、その内容が世界最高の内容だとしても、

「自己肯定感を上げる気が無い人」

「親子関係を良くする気が無い人」

には効果がありません。

BASE Lite を受講して効果があるのは、

「自己肯定感を上げる気がある人」

「親子関係を良くする気がある人」

なんです。

重要なことは、BASE Lite にお金を支払ったということで、

「私は、自己肯定感を上げるぞ」

「私は、子どもとの関係を良くするぞ」

という気持ちがあり、それを証明する方向に無意識が働いていく、ということです。

他の誰でもない、あなたが自己肯定感を上げ、親子関係を良くする気持ちがあるから、自己肯定感を上げることができるし、子どもとの関係を良くすることができるんです。

しかも、その過程を「佐伯和也」というガイドを付けながら、進んでいくことができるんです。

まとめると、

・3ヶ月にわたり、毎週メルマガが届く

- それに合わせて、動画がもらえる
- 価格:3万円

です。

BASE Lite にお申込みの方は、以下のリンクからお申込みください。

[BASE Lite の参加はこちら\(銀行振込 or クレジットカード\(Paypal\)\)](#)

## 子どもが安心して過ごせる家庭を作る

私事ではありますが、2018年11月に結婚し、二人の息子の父親となり、家庭を持つこととなりました。

今までは、未婚で、子どもがいない状態で、家族や親子について論じてきました。

だから、家庭のことや、親子のことを話す時にも、どこか他人事であったというか、一歩引いた視点で話していた感じがありました。

当事者になりたくても、なれない。

そんな心境でした。

けれど、夫となり、父親となった今、自分の家族に対してもそうですし、自分の家族以外に対しても、

「子どもが安心して過ごせる家庭を作ってほしい」

という想いは以前よりも強くなっています。

子どもの気持ちがリアルに感じられる毎日。

その中で、自分や、妻の気持ちもリアルに感じられる。

もちろん、うちの家族や親子と、他を比較することはできません。

何が変わったのかと言えば、僕の

『当事者意識』

です。

当事者意識が芽生えたからこそ、より企画にも熱が入ります。

僕は、今まで以上に、本気で

「親が素直に子どもを愛せるようになってほしい」

「子どもには親に思いっきり愛されたと実感して育ててほしい」

と願っています。

僕は、未婚で、子どもがいない状態から、誰よりも多くの時間、

「家庭に子どもの居場所を作るにはどうしたらいいのか」

ということを考えてきたと思っています。

親も、子どもも、家庭も、本質的に多様なものです。

だから、ある家庭に当てはまるものは、他の家庭には当てはまらないことがほとんどです。

それは、親に対しても同じだし、子どもに対しても同じです。

データや、法則、セオリー、常識などで考えるのではなく、1人1人と向き合っ、その都度イチから考えていなければなりません。

「多様性がある」

とはそういうことです。

ですが、

「うちは、よそとは違う」

と多様性を振りかざしてしまうと、それはそれで思考停止であり、自分以外の家族の力になることはできません。

うちと、よそが違うからこそ、しっかり頭を使って想像して、心で寄り添って共感して、細かく具体的に考えていかなければなりません。

教科書に書いてあることを覚えて喋る程度では、よその親子のことなんて分かりっこないんです。

それでも、僕は諦めたくないし、

**「家庭が、親にとっても、子どもにとっても、『安全基地』である」**

ということに対して、真正面から立ち向かっていきたい。

この BASE Lite という企画は、

**「まずは、親自身が家庭の中で、安心できるようになりましょう」**

ということを伝えようとしています。

親自身が家庭の中で安心できるだけでも、親子関係は全然違ったものになります。

もちろん、夫婦関係も変わります。

すなわち、この BASE Lite で親自身が変わるというのは、家庭環境がガラッと変わるポテンシャルを秘めているんです。

それで、もし、

**「子どもにも、『家庭が安全基地』だと思ってほしい」**

と思う場合には、BASE Lite の先のクラスとして、

『親のためのコミュニケーション講座 -BASE-』

も用意しています。

BASE Lite は、BASE の前身となる企画なので、BASE Lite の最後には、BASE のお知らせもさせていただきます。

といっても、先ほど書いたように、BASE Lite だけでも変化がきつとあるので、まずは、この BASE Lite でみっちり学んで、自己肯定感を上げていただければと思います。

そして、当然ながら、

「BASE Lite に参加したら、BASE にも参加しなければならない」

なんてことはありません。

あくまでも、お知らせだけさせていただいて、その時点で BASE にもご興味あれば参加してくれれば幸いです。

なので、BASE Lite には気軽に参加してくれればと思います。

それでは、BASE Lite に申し込まれる場合は、以下よりお申込みください。

楽しい3ヶ月を過ごしましょう！

[BASE Lite の参加はこちら\(銀行振込 or クレジットカード\(Paypal\)\)](#)

ここまで読んでくれてありがとうございました！

佐伯和也