

# 自主性のワナと裏技



田村俊之



「自主的に」が自主性をなくす

自主性がある子どもを育てたい。これは多くの親の願いです。私も自分の子どもに自ら考えて行動できる人に育てて欲しいと思います。

しかし、自主性を育てるときに大きな落とし穴があります。それは、「自主的にやりなさい」というと、自主性をなくすことです。「自主的にやりなさい」と言われてやれば、自主的ではありません。また、やらなければ怒られます。やってもやらなくても子どもは負けてしまうのです。身動きがとれません。混乱していきます。こうしたことが繰り返されると、自主性がどんどんなくなっていきます。これを“自主性のダブルバインド”と言います。

ダブルバインドとは、二重の拘束という意味です。矛盾するメッセージなので、聞いた者はどう行動してよいかわからないのです。

たとえば、

「自主的にお片づけをしなさい」

「言われなくてもお勉強をしておくのよ」

「兄弟で自主的に当番を決めなさい」

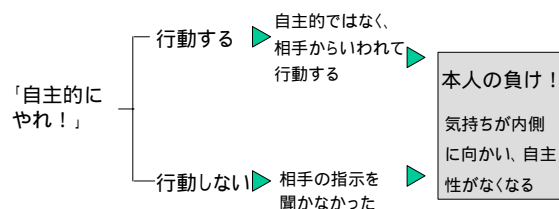
など、“自主性のダブルバインド”はいろんな場面で使われています。



“自主性のダブルバインド”は職場でもよく起こっています。たとえば、QC活動は自主的な小集団活動を求められます。明らかな矛盾です。会社の方針として活動

させれば長続きするものを、「自主的に」させることで自主性をなくさせていたのです。以前はQC活動が多かった企業で取り入れられましたが、下火になりました。その理由の一つに、私は自主性のダブルバインドがあると考えています。QC活動以外にも、日常で「あなたの自主性に任せるよ」「自主的に行動してください」「社員の自主性が大切です」「自ら変化を」「主体的に変化できる社員を求めろ」など、“自主性のダブルバインド”は至る所で耳にします。そして、風土が沈滞している企業ほど“自主性のダブルバインド”が多いように感じます。「経営者よ、もっとやり方を考えろ」と言いたいところですよ。

## 「自主的に」は自主性をなくす



## ことばと態度の矛盾

ことばと態度の矛盾もダブルバインドになります。「お母さん、アイスクリーム食べていい？」と聞いてきた子どもに、ことばでは「もう、好きにしなさい」と言って、不満そうな顔をしていたら、子どもは行動しにくいものです。スッキリしない気持ちでアイスクリームを食べるのをあきらめるか、罪悪感を感じながら食べるかのどちらかになるでしょう。どちらでも親も子もモヤモヤします。

保育所に送っていくとき、子どもがぐずっていたら、「ぐずぐずしていたら置いていくわよ」と言って手を強

引に引っ張ると、子どもは混乱してなすがままに親についていきます。ダブルバインドを受けると、子どもはわけがわからないからついていくしかないのです。奥の手としてときどき使うのは便利かもしれませんが、過度の使用にはご注意ください。

職場でもよく起きています。たとえば、上司に「をしてもいいですか?」と聞いて、上司が「好きにしたら」と言いながら不満そうな態度をとったら、混乱してしまいます。こういう接し方が部下の自主性を奪ってしまいます。

## ことばと態度の矛盾



### ダブルバインドに気づくことから始まる

では、どうすればいいのでしょうか。ダブルバインドが起きているかどうか、気づくことがスタートです。次に、具体的に何を求めていることを伝えればいだけです。たとえば、子どもに「自分からすすんで後かたづけをしなさい」と言うよりも、「後かたづけをしなさい」の方が子どもは混乱しません。指示に従うこともできし、指示を無視することもできます。子どもが親の指示を無視するのは健康な証拠だと思います。

上司がダブルバインドをしてきたら、「具体的にどうしたらいいのですか?」と聞くこともできるし、「指示に従って自主的にやりました」といやみを言ってやることもできます。気づくことで選択の幅が増えるのです。

### どちらも勝者になるダブルバインド

最近のセラピーでは、どちらも勝者になるダブルバインドが使われています。治療的ダブルバインドと呼ばれています。たとえば、プレゼンテーションの前になると

お腹が痛くなる営業マンがいるとします。その営業マンに対してセラピストは、

「症状を知るためには、どのようにして症状が始まるのか、詳しく知る必要があります。したがって、次のプレゼンテーションのときには必ず腹痛を起こし、症状が起こるきっかけから進む過程を観察してください」という指示を出します。すると、腹痛を待ち望むこととなります。今まで「腹痛にならないで」と思っていたら腹痛になっていたパターンが変わります。パターンが変わると、かなり確率で腹痛が起きにくくなります。腹痛が起きなくなれば大成功です。腹痛が起きたら

「あなたは症状をコントロールできましたね。すばらしい一歩です」

とほめるのです。どちらに転んでも勝ちです。

子どもに対しても、勝者になるダブルバインドを使うことができます。我が家の裏技を紹介します。長女が3歳の頃、ごはんを食べさせようとする「ごはん食べない」と駄々をこねることがよくありました。時間的にもお腹がすいているはずなのに、そう言うのです。食べさせようとするものすごく抵抗し、ときには大泣きします。こういうときに柔らかい声で「無理に食べなくてもいいよ」と言うと、ほとんどの場合、5分もすれば食べ始めました。

「無理に」がミソで、「無理でなければ食べていいよ」というメッセージが隠されています。こう言われると、「食べない」「食べなさい」の親子の言い合いが成り立たなくなります。その結果、長女は自分に素直になるでしょう。お腹が減っているのに、食べ出すのです。それも楽しそうに。もしも食べなければ、それも親の指示に従っているの、子どもは罪悪感を感じなくて済みます。どちらを選択しても責められません。だから安心できます。自分に正直になって選択できるのです。結果として、自主性を育むことにつながります。同じダブルバインドでも、「自主的にしなさい」とは雲泥の差があるのです。

「保育所に行かない」と言っている子どもに対しても同様です。目の高さを合わせ、優しい声で「お母さんたちは行くけどどうする?無理に保育所に行かなくてもいいんだよ」と試してみたいかがでしょうか。しばらく待つと、「やっぱり行く」と言い出すことでしょう。試してみる価値がありますよ。