

## イントロダクション

ずいぶん前から、いつかこの本を書こうと思っていた。今がそのタイミングなのだと思う。私には、かねてからの夢があった。それは、ティーンエイジャーを育てている親に「希望」と「信じる心」を伝えたい、ということ。10代のわが子との時間には、イライラと絶望だけではなく、はるかにたくさんの経験が味わえる。そのことを、皆さんに知ってもらいたいのだ。

私の名前はイーベン・デイシング・サンダール。2人の素晴らしい娘、22歳のアイダと19歳のジュリーの母親だ。職業は教師と心理療法士で、世界一幸せな人が住むデンマークで生まれ育った。社会人になってからは、精神科や数々の学校において、また、集団犯罪や非行に走る子どもを扱う家族カウンセラーとして、常に子どもと若者に関わってきた。この15年間は、治療クリニックを開業し、国内外の子どもや家族の相談を受けている。また国外での仕事として、デンマークの子育て哲学を紹介し、子どもと若者の幸福を促進する数々のプロジェクトに参加している。夫はモーテンで、ヴェガと名づけた愛らしい犬を飼っている。私自身、子育ての早

い段階で目からうろこが落ちる経験をしたおかげで、ティーンを育てる恐怖そして心配ごとや難題が、好奇心を持ち前向きな心で見守る気持ちへと様変わりした。そのことを、皆さんにお伝えしたいと思う。

デンマークが40年以上にわたって、OECDにより世界一幸福な国に選ばれているという事実を、多くのデンマーク人は不思議に思っている。自分たちの現実の姿を冷静に見ているので、世界一幸せというのは、少し大げさだと感じているのだ。それでもOECDはデンマークを選び続けている。複数の研究によると、私たちは遺伝子的に幸福になりやすい気質なのだそうだ。ある研究によると、デンマークの遺伝子構成に近い国ほど、幸福度が高いという。最近はいスウェーデンに1位の座を譲り、現在デンマークは2位だ。もちろん、ある国を世界一幸福だと決定するためには、多くの指標が考慮されるはずだ。しかし「育ち方」という項目については検討されておらず、私はそのことに驚かされた。なぜなら、誰でも、自己理解や規範や価値観の枠組みを形成するための共通する基盤を持っているはずだから。幼少期、そして人格形成の時期という、すべての人にとつての出発点を差し置いて、人が作られる時期だと胸を張って言える時期はあるだろうか？ 私には思いつかない。

2016年に、ジェシカ・ジョエル・アレキサンダーとの共著“The Danish Way of Parenting”〔「デンマークの親は子どもを褒めない 世界一幸せな国が実践する「折れない」子どもの育

て方』鹿田昌美訳、集英社、2017年」を出版し、子育てが、その人が生まれ持った価値観に影響を受け、その価値観が自信と能力がある子どもを育て、その子どもが幸せな大人へと成長する、というサイクルがくり返される仕組みについて説明した。32か国語で刊行されたこの本では、「デンマーク流の子育ての6つのキーワード」を次のように紹介している。

- Play 遊ぶ：発育とウェルビーイング（心身および社会的な健康）の基盤
- Authenticity ありのままを見る：信頼感と「心の羅針盤」を育む
- Reframing 視点を変える：子どもが失敗に対処し、よい部分に目を向けられるようになる
- Empathy 共感力：他者を思いやって行動するために必要な力
- No Ultimatums 叩かないたた：権力争いや恨みがない
- Togetherness 仲間と心地よくつながる（ヒュッゲ）：特別なイベントでも日常でも、家族の時間を大切にする

こんな当たり前の特徴でよいのだろうか、最初は懐疑的だった。こうした子育ては私にとって、そしてほとんどのデンマーク人にとって当たり前のことなので、よその国とは違う、特

別なことだとは思っていなかったからだ。でも、改めて自分の子ども時代を形作ったものを掘り下げてみると、私の両親が「自由に遊ばせること」と「ありのままを認めること」を優先して、「共感」しながら前向きに接し、たくさんの「ヒュツゲ」〔本書138ページを参照〕を楽しませてくれた幸せな過去を思い出した。もちろん共著では、大小の明らかな違いについて、できる限りの説明をした。そして刊行後に、世界中の親と祖父母と教育者から、驚くほど前向きな反応をいただき、想像もしていなかった評価の高さに感激してしまった。私はあらゆる地域に出向いて、会議やサミットや教育機関向けに、デンマークの子育て哲学についての講演を行い、ありがたいことに、話を聴きに来てくれる人たちとの出会いの機会に恵まれた。そして、ゆつくりと確信するようになった。デンマークは理想郷ではないけれど、私たちのやり方は正しいに違いない、と。私自身がその違いを理解して、自分の構想を本当の意味で受け入れはじめた。

今、心を開いて伸び伸びと話ができる段階に来ているからこそ、幼少期やティーンの時、大人として、配偶者として、母親として、職業人としてのプライベートな経験を、皆さんと共有したいと思っている。謙虚な気持ちで、そして自分がデンマークの子育ての価値観を代表する立場となったことを理解した上で、私が常に大切にしてきた価値観をお伝えしたい。

世界をもっとよい場所にしたい、というのが、私の壮大な望みだ。すべての子どもの人生に

前向きな心と愛をもたらし、「あなたはそのままの自分で愛される」と教えたい。そのためには、大人が子どものニーズにもっと寄り添い、手を貸す必要がある。だから私は、親や養育者や施設に働きかけている。そのプロセス全体が、私の目的を何よりも美しく体現できるからだ。

まだ手を離してはいけない

多くの親が、子どもがティーンになったら、もはやできることは何も無い、と思っている——手に負えなくなり、影響を与えることはできないのだと。一般論として、メディアや大人たちの間で使われ、私たちの物語に組み込まれ、文化のなかで賛同されている「ティーンエイジャー」にまつわる用語は、ネガティブで批判的だ。ティーンのが子との関係に難しさを感じている親は、悪い行動は10代の若者独特の個人的な反抗だと思い込んでいる。

子どもは幼い頃に、環境に応じた社会規範やルールや価値観を学ぶ。どのような伝統や行動が重んじられ、人生のどこに価値観を置いて楽しむのか、といったことだ。ティーンになると、今度は自身の枠組みのなかで自分のアイデンティティを見つける必要がある。責任のある大人になる過程で、どのルールや社会規範や価値観を取り入れるかを判断しなければならないのだ。そのためには、じっくりと検討し、かみ砕いて、吐き出す、という一連の作業が必要だ。言うまでもないことだが、その一連の作業が、親から見れば行儀がいいとは限らない。ティーン

行動は、必ずしも親の望みに背くためではない。本当の自分らしさを探し、アイデンティティを確立するためのものなのだ。

デンマークでは、ティーンのが子や近所の子どもについて話すときに、「手が届かない」という表現を使う。やりたいことしかやらない、どんどん自主性を身につけてゆく「開拓者」だ。だからだと怠けて、意欲に欠ける。目上の人への敬意がなく、お酒やタバコにふけり、規律ある生活ができない……。そういったレッテルを全員に貼るのは、かなり乱暴だと私は思う。わが子はまだ成長の途中であり、人生について学んでいる最中なのだ。ティーン世代は、進化中で感受性が強い。だから、親にとって大切なのは、「新しい視点でわが子を見つめ、わが子について語り、わが子と共に話をする」ことだ。言葉選びは重要だ。ティーンの自己肯定感に大きな影響を及ぼす可能性がある。私たち親は、わが子がレジリエンス〔回復力〕のある若者になるのを助けたいと思っているのに、非難したり否定的なレッテルを貼ったりしてしまう。それは公平でもないし、理にかなったやり方でもない。なぜなら、彼らは少なくとも部分的には、家庭内で親や保護者に示されたやり方で行動しているからだ。

子どもがティーンになったら、親は腰を下ろしてふんぞり返り、満足していればいい、という人もいる。この時点で、おおかたの仕事は終わっているからだ。この意見に、私は賛成でも不賛成でもある。ティーンは大人から距離を置き、ルールや価値観や境界線に挑もうとしてい

る——これは健康的な行いであり、自立するために必要なことだ。そういった場合は、親はソファでゆったり構えていてOKだ。私は娘たちを自分そっくりの複製にしようなどとは望んでもいない。それでは、娘たちの成長の最も大切な部分が抜け落ちてしまうことになる。子どもにとって重要な時期だからこそ、親自身がなんとなく安心感を得るためにあらゆることに干渉するのではなく、コントロールの手を緩めることが大切だ。そうすることで、子どもは自分探しができる。それがティーンの成長のすべてだと言ってもいい。それなのに、親のニーズが子どものニーズよりも重要視されていないだろうか。

「ティーンは放っておいて、自分で対処させればいい」という意見には不賛成だ。なぜならティーンは引き続き、親の注目や導きやサポートを必要とするからだ。ただし親は、今までとやり方を変えなければいけない。難しいのは、どの方向に行くのかを子ども自身がまだわかっていない、というところ。間違えるだろうし、悲しみや浮き沈みを経験するだろう。だからこそ、親の見守りが絶対に必要であり、親が安全地帯になることが求められる。

完全に手を離してはいけない。これからも、背後に控える重要人物として、自己を確立しようとして試行錯誤するティーンをいつでも抱きとめてサポートできるようにしておこう。今まで以上に必要とされる、とまでは言わないが、少なくとも、幼い頃と同じほどには必要とされる存在だ。私に言わせれば、思春期に入ると親の見守りを必要としなくなる、というのはまったく

の誤解だ。心が揺らいだときには、親の強固な支えを必要としているし、そんなときこそ、こう伝えてあげてほしい。

「あなたには私がいる。あなたは大丈夫。今は経験から学んでいる最中だ」

親のあなたが、優先順位や価値観を冷静に示してあげれば、自分の裁量で選択や決断をするための力や余裕を子どもに与えることになる。人生で最も傷つきやすい時期に完全にひとりにしてしまったら、永遠に絆きずなを失ってしまうリスクがある。ティーンは親を必要としているし、親と密接につながっているという感覚を必要としている。べつたりと依存するのではなく、ケアとサポートが必要なときに、あなたに近くにいてほしいのだ。

### 自分の親とは違う子育て

私が母親になったとき、はじめのうちは、「自分の親とは違った子育てがしたい」と願っていることに気づいていなかった。多くの点で、私の子ども時代は良好だった。愛情あふれる幸せで健康的で安全な環境で、両親に見守られて育った。でも、でこぼこした部分もあった。時々愛されていないように感じていた。今でもまだ、傷ついた気持ちや物足りなさを覚えてい

る。物心ついた頃からずっと、心の健康に向き合う内なる旅を続けてきた。熱心に戦略を立て、カウンセリングに通った。そして自分が親になると、できる限り「最高の母親」になるために、心の内をさらに深く覗き込んだ。

親とは違うやり方をしたいと決心するのと、意識的に行動に移せることは、まったく別の話だ。決心したからといって、実践できるわけではない。まったく思いがけない形で、トリガー〔記憶を呼び起こすスイッチ〕に引っかけたり、自分の気持ちを投影してしまったり、いらだちがわいてきたりする。考える時間を持たないまま、わが子を責めたり辱めたりしてしまう。トリガーを感じさせる何かを身体が感知して、たいていは無意識のうちに、愛されなかった記憶がよみがえり、抑圧していた感情がわき上がるのだ。ロボットでない限り、誰でも時々こういう経験をする。私は幼少期やティーンの頃に感じたことをくり返し思い出した。そこで、自分のことを見てもらえなかったり、気づいてもらえなかったりしたことを丁寧に見直していった。娘たちには成長の過程で自分と同じ経験をしてほしくないし、母親である私が過去に向き合った感情に対峙してほしくない。だから、私は多くのことについて違ったやり方で子育てを行おうと決めた。

その際に私を救ってくれたのが、ずいぶん前に仕事仲間がくれた素敵な助言だった。

「心配しないで！ おもしろくてワクワクするから。あなたが子育てに注いできたツールのいくつかを、ティーンの子どもたちが身につけて活用するのを目の当たりにできるって、とても豊かでステキなことだと思わない？ この時期を楽しく乗りこなして！」

根底にあった、ティーンの母親になることへの恐れが、たちまちひっくり返った。私は新しい眼鏡をかけて周りを見るようになり、そのおかげですっかり取り組み方が変わった。子どもやティーンを見守って、話に耳を傾ける能力が得られた。「何を恐れることがあるの？」と思えたからだ。もちろん、困難や苦しい時期が消えるわけではない。これからもそういった経験は必ずあるが、それもまた人生がくれる贈り物なのだ。ティーンのが子と話がしたい、一緒に過ごしたいと、あなたが心から望むなら、子育てに関する心配ごとをあえていくつか手放すことだ。幸いなことに、不安の多くは、たいていは杞憂きゆうなのだ。

### 大人の一步手前

私のティーンエイジャーの定義はシンプルで、13歳から19歳までの若者のことだ。ちなみに「トゥイーン (twens)」という用語は少しあいまいで、私が知っている限り、正式な定義はない。トゥイーンは、まさにティーンと同じく、変化の過渡期にあると考えられている。トゥイ

ーン期の年齢には少しばらつきがあるが、多くの場合、8歳から12歳だとされる。徐々に自立し、個性を育み、成熟へと向かい、典型的なティーンのようにふるまいはじめる年齢だ。トゥイーンはピーター・パンとの共通点が多いように思う。ピーター・パンは周囲からの「大人」になりなさいという重圧を感じつつ、心の底では、そのことに納得しておらず、準備もできていなかった。

デンマークでは「プリ・ティーン (pre-teens)」という用語が、子どもが親の指示を聞かなくなり、反抗的にふるまうようになったことを表現するときに、少し皮肉をこめて使われることが多く、「トゥイーン」はあまり使われない。本書では、ティーンとトゥイーンとプリ・ティーンを細かく区別しないことにした。私のメッセージは、思春期の子ども一般的な身体と心の変化を経験する親に向けたものであり、個人的にはあまり年齢にこだわっていない。現代では多くの子どもが13歳になる前に二次性徴を迎えていることもあり、本書を、要点を書き連ねたガイドブックというよりも、私の子育ての原点を生き方のひとつとして理解していただければと思う。

### 本書で伝えたいこと

何をするときも、常に私のやる気之源となるのが、新しい知識という贈り物が手に入るとい

うことだ。好奇心旺盛、読んだり勉強したりするのが大好き、というのが私の本質なのだ。自分が関わってきた書籍や講座、スピーチやプロジェクトによって、少しずつ成長し、よりバランスの取れた自分へと進化できているように思う。もちろん道の途中ではあるが、人として成熟するために前進しているように感じている。著書を読んでもくれた方や私のウェブサイトの会員の皆さん、オンライン講座を受講してくれた方は、私の生き方自体が、私自身の成長に影響を及ぼしていることに気づくだろう。経験していないことは書けない性分なのだ。まさにそれが、幸せなティーンを育てる本が今ここにある理由だ。ティーンのが子たちは今、美しい大人へと成長しつつある。私はすぐそばで、さまざまな困難と恵みをじかに感じてきた。「2人の娘との間にかけてがえない美しい絆がある」と言えることを誇らしく、ありがたいと思う。

本書では、性別を特定する用語を使うことがあるが、誰かに対する敬意を欠いた表現ではないことをお伝えしておきたい。すべての人の性自認が一樣だとは考えていないので、一般的な用語としてなるべく「ティーン」「子ども」「思春期」を使うようにした。もうひとつ、本書は、治療法や家族の専門的なカウンセリングの本ではないことをお断りしておきたい。もしもあなたが、治療が必要な問題を抱えている場合は、しかるべき施設での専門家の支援を求めてほしい。この本では、私自身の人生経験についてお伝えしながら、さらに重要な、デンマークの親たちが、ティーンエイジャーの親としてさまざまな局面にどう対処しているのかを紹介している。デンマ

ーク流の「健やかで自立し、自信にあふれ個性豊かなティーンエイジャーの育て方」だ。

前回の共著で紹介した「デンマーク流子育ての6つのキーワード」は、ティーンとの生活においても大切なので、再び解説する。そして、子どもから大人への移行期の楽しさを説明するために、新たに次の4つのキーワードを追加した。

- Trust 信頼：もつと幸せで心配の少ない生活を送るための基盤
- Formation 人格形成：自主性を持ち、教養と見抜く力のある人間になる
- Uniqueness 自分らしさ：自分を愛し、自分の「アイデンティティ」を確立する
- Freedom with responsibility 責任をともなう自由：デンマークの飲酒文化からヒントを得る

人生を明るく照らしてくれるティーンエイジャーとの生活と、手間がかかるが報われる美しい経験の数々を、あなたにお伝えできるのを嬉しく思っている。

愛と感謝をこめて

イーベン・デイシング・サンダー