

カップルへのレポート

PREPARE  ENRICH[®]

・ 強固な結婚を築く ・

—— 子育てバージョン ——



プリペアー/エンリッチ 子育てバージョン

おめでとうございます！「子育て」プログラムへの回答は完了され、あなたは、ご自身、パートナー、そしてご自身の子育てをより理解するために、積極的な歩みを踏み出されました。あらゆる感情には、その逆の感情の種がついてくると言われています。子どもは、親の考えられないほどの愛と喜びをもたらしますが、それと同時に、心配や罪責感、失望感、そして、悲しみさえももたらせるのです。

このプログラムでは、あなたの子育て、家族の力関係、カップルの関係に着目し、そこからの発見により力を得て、子育てで感じるあらゆる感情をもう一度吟味していくようになっています。効果的な子育ては、健全なカップルの関係の上になり立ちます。このプログラムは、お二人がカップルとして、そして両親としての関係にも注目しているのです。

「子育てワークブック」は、お互いの関係について話し合うきっかけを作り、関係を築き上げるためのスキルとアイデアが紹介されています。また、子育てや家族・カップル関係の目標を達成するための演習問題によりスキルを習得できるようになっています。

「子育て」プログラムの目標

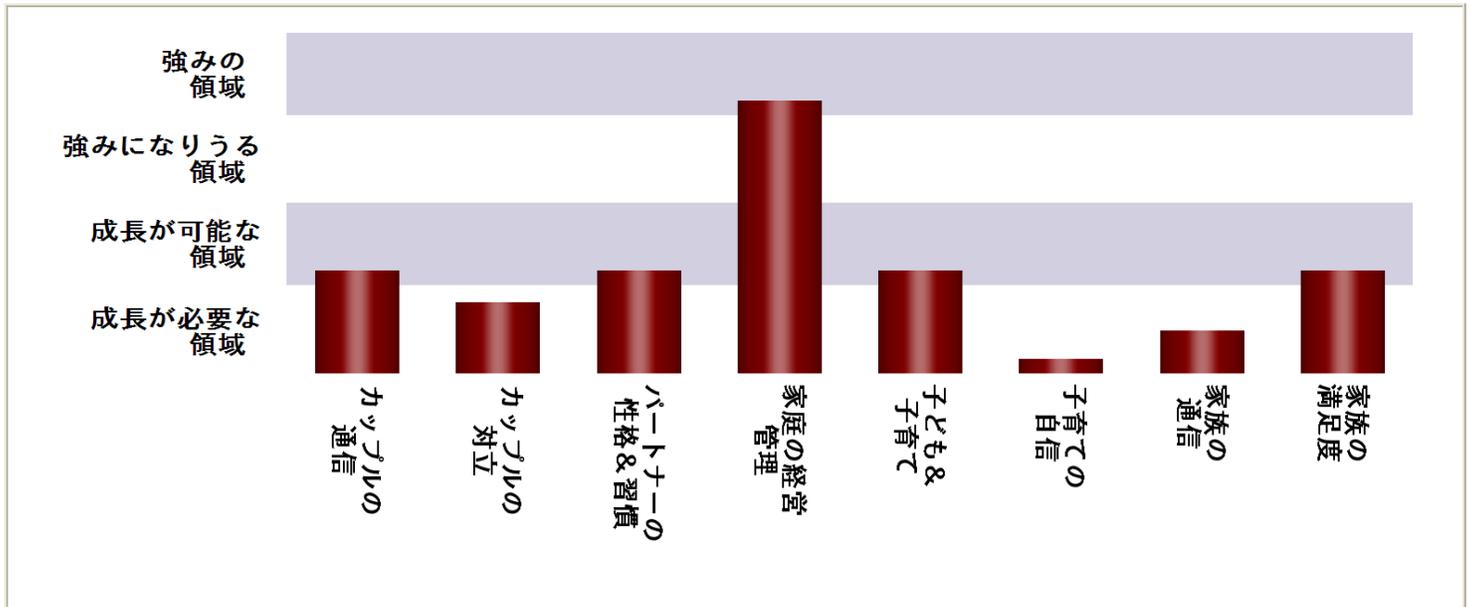
- ・パートナーとしての、両親としての強みの領域と成長が必要な領域を知る
- ・パートナーとして、親として感じるストレスについて話し合う
- ・子育てのスタイルについて、チームとしての協力体制について話し合う
- ・子育てでの自信をつける
- ・肯定的な子育てスタイルのより多い活用
- ・カップルにおける課題と子育てにおける課題の解決
- ・カップルとして、家族としての満足度を高める

内容

カプルの結果	頁
「強みの領域」と「成長が必要な領域」	3
関係における力のバランス	4
SCOPE 性格チェック	5-7
家族の結果	
子育てのストレスの分析	8
5つの子育てのスタイルの定義	9
5つの子育てのスタイル—総合的なスタイル	10
5つの子育てのスタイル—子どもによる	11

プリペアー/エンリッチ
著作権. 2013 - 2015
ライフイノベーションズ 社.

「強みの領域」と「成長が必要な領域」

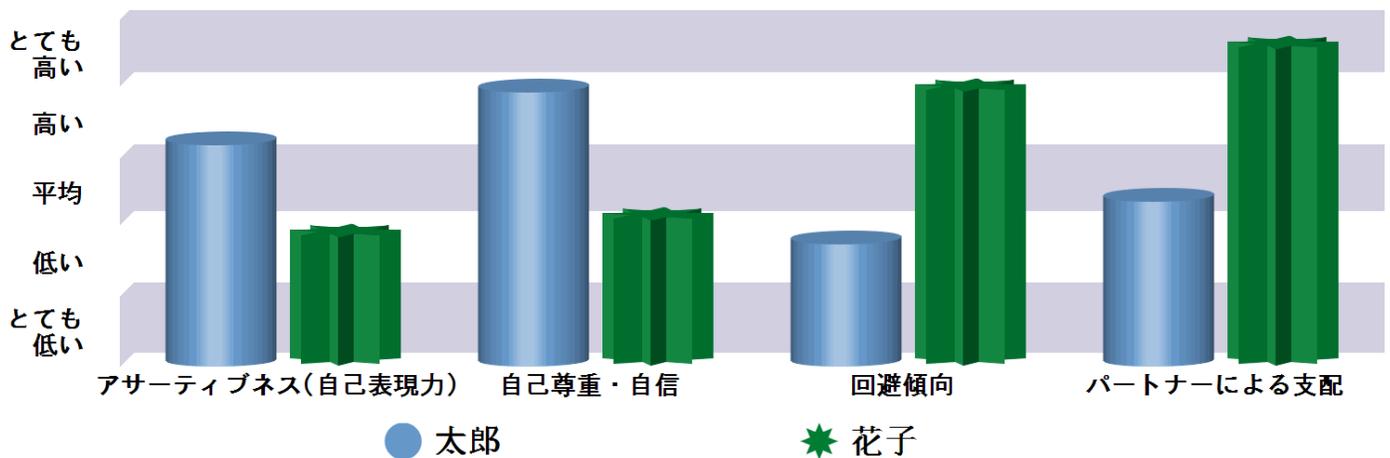


強みの領域と成長が必要な領域:

上のグラフで、また下の文章において、カップル&子育て項目での重要な要点が記されています。これらの項目に関する詳細は後ほどレポートの中にあります。

肯定的なカップルの同意のレベル	スケール
強みの領域 肯定的な二人の同意点が高い領域	家庭の経営管理
強みになりうる領域 肯定的な二人の同意点がやや高い領域	
成長が可能な領域 肯定的な二人の同意点がやや低い領域	カップルの通信 パートナーの性格&習慣 子どもと子育て 家族の満足度
成長が必要な領域 肯定的な二人の同意点が低い領域	カップルの対立 子育ての自信 家族の通信

関係における力のバランス



アサーティブネス・自己表現力 は自分の思いを表現し、自らの必要を求める能力です。

太郎: **高い**

太郎さんは、自分の考えや気持ちをよく表現します、そして、二人の関係に求めているものを言葉で上手に伝えられます。

花子: **低い**

花子さんは、自分の考えや気持ちを表現するのが少々苦手で、しばしば、二人の関係に求めているものを言い表すことに困難を覚えることもあります。

自尊感情・自信 自分自身を受け入れている度合、人生の目標を達成していく力を測ります。

太郎: **高い**

太郎さんは、ご自分に対して強い自信と肯定的なセルフイメージを持たれています。また、人生における自らの願いを達成できる力があることを快く思っています。

花子: **平均**

花子さんはご自分に対して適度な自信と肯定的なセルフイメージを持たれています。また、人生における自らの願いを達成できる力があることを快く思っています。

回避傾向は、問題を先送りにしたり、無視しがちな傾向性を表します。

太郎: **低い**

太郎さんは、「回避傾向」の領域においては低いスコアです。二人の関係の中で起こる問題から逃げることなく、問題を認め、話し合いをすることに大抵の場合はオープンです。

花子: **高い**

花子さんは、高い領域のスコアです。二人の関係をとても理想的に捉えられ、問題を先送りにしたり、無視しがちかもしれません。

パートナーによる支配 パートナーによる支配やコントロールを感じているのか、吟味します。

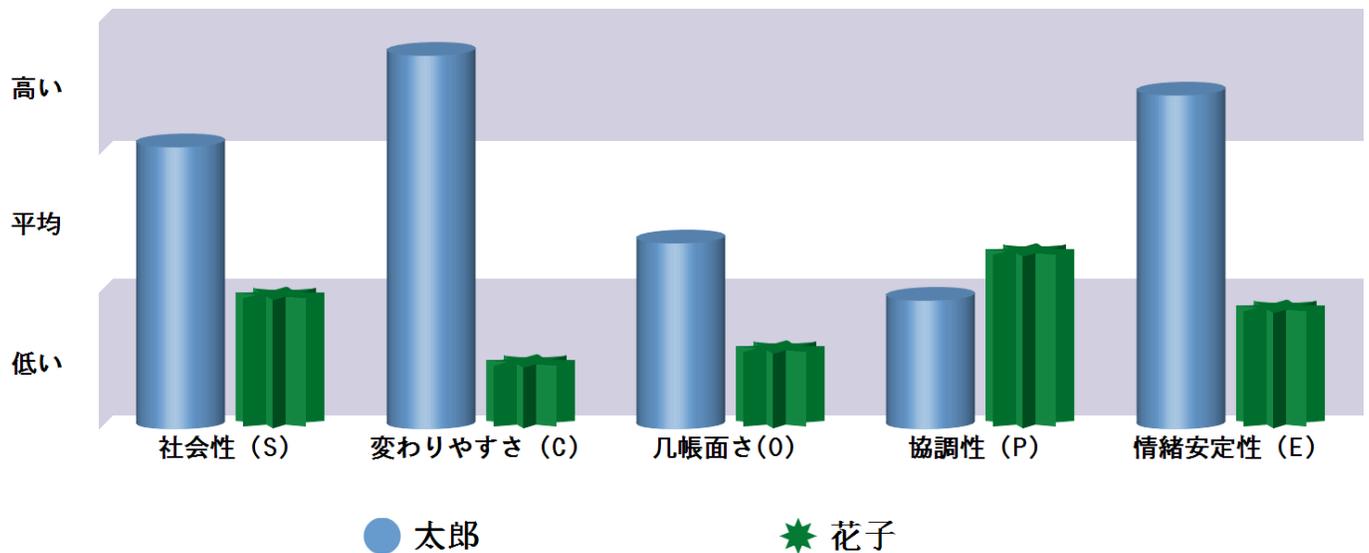
太郎: **平均**

太郎さんは、「パートナーによる支配」のスコアの領域は中間です。時には、パートナーが過干渉で、相手の生活を管理する傾向があり、支配的だと感じることもあるかもしれません。

花子: **とても高い**

花子さんは、「パートナーによる支配」のスコアが高い領域です。パートナーが過干渉で、相手の生活を管理する傾向があり、支配的だと感じるがよくあります。

SCOPE 性格チェック



SCOPE 性格チェック 性格の5因子モデル(Five Factor Model of Personality)に基づいて、5つの側面を検証します。5つの側面とカップルとしての結果は下記に記されています。ご自分が高く、または低くつけた1、2の側面だけを見るのではなく、5要素すべての結果をご覧ください。

お互いの結果が似ているところと、違うところを比べてみてください。それぞれへの良い点と、そうでないところも話し合ってみましょう。

プリペアー/エンリッチ演習: あなたの性格を良く知る

社会性 (S)

ここでは、社会的な活動や人との交流を好むかどうかを表わします。

- 太郎さんは、**外向的**です。外向的な人は、エネルギッシュで人と一緒にいることが好きです。物事に熱中し、活動的です。人と知り合い、友だちになることを好み、楽しめます。独りで居ることは好みません。グループの中では、話したり、自分の考えを披露したり、多くの場合、注目の的になっています。行き過ぎると、人目を引きたがる人、浅薄な人と思われることもあります。
- 花子さんは、**内向的**です。どちらかという内気な性格です。内向的な人は外向的な人ほど、元気とエネルギーを持ち合わせてはいないかもしれません。控えめで、慎重で、社会とのつながりは強くないかもしれません。独りの時間や親友との時間を好み、大きなグループやパーティーからではなく、独りの時間、または親しい人との交わりの中からエネルギーを得ます。ただ行き過ぎると、社会から孤立しているように見られてしまいます。

カップルの話し合い:

片方のスコアがもう一人よりも高い場合は、社会的な催しに参加したり、知人と集まることについて、互いにオープンに話し合う必要があります。一人は、人々と楽しむことで元気になるようですし、もう一人はひとりでの時間を好むようです。この違いは、ストレスのなかでより顕著に現れます。他の人との集まりに出るかどうかも返事をする前に、二人でよく話し合うことで、不必要な対立を避けられるでしょう。

SCOPE 性格チェック

変わりやすさ (C)

ここでは、変化に対してオープンであるか、柔軟で、新しいことに関心を寄せるかを表します。

- 太郎さんは、**変化を好むタイプ**です。慣習にとらわれず新しい経験にチャレンジする柔軟な姿勢を表わしています。変化することをためらわず、幅広い興味を持っています。これまでの実績のある確かな方法よりも、新しく創造的な問題解決方法を試みることを好みます。しかし行き過ぎると、ただ単に、新しいアイデアや冒険が好きでチャレンジしていると見られ、周りの人はなぜ無駄な労力を費やしているのか理解できないことでしょう。
- 花子さんは、**変化をあまり好まないタイプ**です。現実的で地道で、新しい経験をすることにはあまり関心がないようです。何かを変えろということは、ストレスの原因ともなる苦手な分野です。いつもと同じこと、習慣になっていることが心地よいことでしょう。より慣習的、伝統的のようです。行き過ぎると、新しい経験に踏み出さず、閉鎖的と見られてしまうこともあるでしょう。

カップルの話し合い:

カップルの片方だけのスコアが高い場合には、お互い自分にはないものを相手のうちに見いだして、心惹かれたということがあられるかもしれません。現実的な考え方をする人は相手の自由な発想や寛大な態度に魅力を感じることがあります。反対に、おおらかな人がパートナーの堅実な生活を評価することもあります。しかしパートナーの態度、好み、あるいは行動が挑戦的であったり、あなたをイライラさせる時もあるのです。相手を変えようとしたり批判したりするのではなく、お互いの違いを認めることを忘れないでください。お互いの長所をよく受け止め直し、違いを尊重しあうことが大切です。

几帳面さ (O)

ここでは、日常生活や仕事において、どれくらい几帳面で、持続性があるかをしめします。そして、目標を達成するための持続力をも表します。

- 太郎さんの几帳面さにおけるスコアは**平均的**です。大抵の場合において計画を持って物事に取り組みます。人に頼られ、目的意識を持ち、同時に、仕事や予定を変更する柔軟性を持っているようです。計画にそって行動することもできますが、必ずしもそれにこだわることをしません。家や仕事場はおそらく少し散らかっているかもしれませんが、何がどこにあるか分かっているようです。
- 花子さんは、**より構造的でないものを好む**ようです。のびのびとしていて、あまり注意深いタイプではなく、仕事からも気が散ってしまうようです。どちらかと言うと、のんびり型で、計画も大まかです。細かい規定に従うことは苦手と覚えることもあるでしょう。しかし、行き過ぎると、軽率で計画性がないと思われてしまいます。

カップルの話しあい:

片方のスコアがもう一人よりも高い場合は、自分の目標、役割、相手への願いなどについてオープンに考えを伝え合う必要があります。初めのうちは、パートナーの習慣や癖は微笑ましく思えるでしょう。しかし、すぐにそれらが不愉快なもの、悩みの種となり、強いストレスの中では、いらだちの原因になってしまいます。バランスが大切です。完璧主義か、いい加減といった両極端になることは避けるべきです。家事、役割分担、また長期的なゴールなどにおけるお互いの期待の違いに問題の根本が隠れています。それぞれの強い分野を生かし、より計画性のある方が必要な具体的なことをすると良いでしょう。ただ、相手に対して、パートナーというより親になってしまわないように気をつけることです。

SCOPE 性格チェック

協調性 (P)

ここでは、他の人との関わりの中での思いやりや、どのくらい協調的であるかを表わします。

- 太郎さんは、より闘争的です。それは協調的というよりは、支配的な要素が強いようです。自分の怒りを相手にぶつけ、負けず嫌いで、プライドもあります。互いにバランスを取りあい、相手に配慮しながら自己主張をすることを学ばないと、より深い対立を起こすかもしれません。二人とも自分をしっかり主張できるので、人に利用されるようなことはありません。しかしバランスが崩れると、疑い深く、思いやりがなく、自己中心な人と周りに思われてしまいます。余りにもストレートなアプローチに周りの人がおじけづいていることに時々気がつくこともあるでしょう。
- 花子さんの「協調性」のスコアは平均的です。温かく協力的である一方、時々競争心や頑固さ、自己主張の強さも少しあるようです。自分の権利が害されていると感じた時には、自分の立場を守るために行動します。時々小さなことで議論することもあるようですが、普段は周りの人と楽しく過ごすことができ、人々から好かれています。

カップルの話し合い:

カップルの片方だけのスコアが高い場合、コミュニケーションスキルと問題解決スキルをこの領域で使ってみましょう。スコアの高いパートナーの肯定的な意見や感情、そして否定的な意見や感情をも正直に表現する訓練が必要とされています。そのようにすると、より自己主張の強いパートナーに感情や意見を理解してもらうことが可能になります。良い聞き手となる訓練から多くのことを学ぶでしょう。お互いに建設的な面を見出し、さらに関係を豊かなものに育てましょう。

情緒安定性 (E)

否定的な思いや感情を持ちやすいタイプとは対照的な、ストレスに直面することがあっても、いつもリラックスし・落ち着いている傾向性を表します。

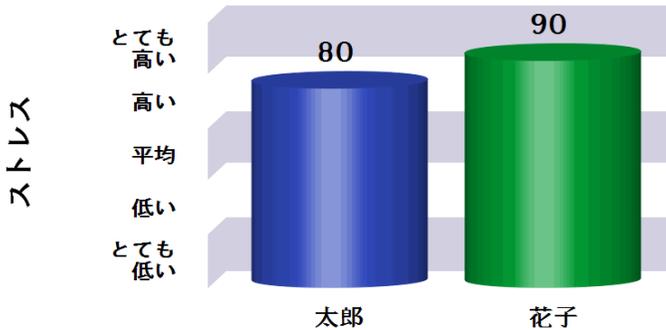
- 太郎さんの「情緒安定性」の領域におけるスコアは、より安定したものです。それは、いつもリラックスし、平静でありあまり悩まないことを示します。ストレスの中でも、情緒的に落ち着いていることのほうが多いようです。時として、あまり感じないクールな人のようにさえ見られます。おそらく、ストレスの原因は些細なことで、時と共に過ぎ行くものであると理解し、他の人が困難にあえぐような場面でも平然としていられる力があるようです。
- 花子さんは、「情緒安定性」の領域におけるスコアは、より敏感です。こうした方々は感情的に敏感で、心を乱しやすいことを意味しています。お二人はストレスに対応するのが苦手なようです。新しい環境に身を置くことを楽しみとせず、むしろ、そうした経験を避けているかもしれません。ストレスの多い状況に直面するとき、不安、怒りを感じ、落ち込む傾向性があるかもしれません。自分のもろさを感じ、感情過敏になることもあるでしょう。知人の中には、そういう人と付き合うのが難しく、離れていくこともあり、ますます孤独を感じることもあるでしょう。

カップルの話し合い:

カップルの片方だけがスコアが高い場合、問題となることが時々あります。ストレスの中では、情緒的に平静な方が状況をコントロールして、相手のフラストレーションが収まるように努力し、支えます。一方が不安、怒り、悲しみなどを経験している場合、なぜパートナーは同じように感じないのかといぶかしげに思うものです。パートナーを変えようとするのではなく、互いの違いを認めて助け合うことを、お互いが認識する必要があります。柔軟性と問題の解決への努力、二人の間のコミュニケーションのあり方はお二人がカップルとしてストレスへ対処していく上で大きな鍵を握るでしょう。

子育てのストレスの分析

子育てにおけるストレスの分析 それぞれの過去1年間のストレス・レベルを検証します。よくある25の個人的なストレス・リストへの答えに基づいて測られます。



太郎さんは、強いストレスを感じているようです。それらは、その人の時間とエネルギーを奪い、さらに、身体的にも、人間関係や感情面にも支障をきたさせます。ストレスの効果的な対処方法を習得するとよいでしょう。

花子さんは、とても強いストレスを感じているようです。このレベルのストレスは、多くのフラストレーションを引き起こし、時間とエネルギーを消耗します。身体的にも、人間関係や感情にも支障をきたす可能性があります。ストレスにうまく対処できるよう、さまざまな効果的な対処方法を習得するとよいでしょう。

これらの問題に、どのくらいストレスを感じていますか？

決してない 1	ほとんどない 2	時々ある 3	よくある 4	頻繁にある 5
------------	-------------	-----------	-----------	------------

太郎
ストレス要因・上位10項目

よくある

- 大きなストレスを抱えて、疲労困憊
- 子どものしつけ
- 子ども（たち）が宿題をしない
- 子ども（たち）の行動が年齢相応ではない
- 子ども（たち）は、親の言うことを聞かない
- 子ども（たち）は、電話やテレビ、またはコンピュータを長時間使いすぎている
- 子ども（たち）への対応の難しさ
- 家でのお手伝いをしない子ども（たち）
- 家族の感情的な問題
- 緊張をほぐして、リラックスする時間が足りない

花子
ストレス要因・上位10項目

頻繁にある

- 終わらない家事
- 緊張をほぐして、リラックスする時間が足りない

よくある

- 一緒に楽しい時間を過ごせない
- 両親がお互い、異なったしつけのスタイルである
- 子どものしつけ
- 子どもの世話をしてくれる人（または保育所）を探すことの難しさ
- 子ども（たち）が宿題をしない
- 子ども（たち）は、親の言うことを聞かない
- 家でのお手伝いをしない子ども（たち）
- 家事分担での課題

カップルの話し合い:

上位に示されたストレスについてカップルで話し合しましょう。二人が違うストレスを感じていることも良くあることです。同じところと、違うところを話し合うように勧めてください。ストレスへの健全な対応は、コミュニケーション、対立の解決、柔軟性、と親密性を身につけることが鍵となります。

プリペアー/エンリッチの演習:

1番重要な問題をはっきりさせる、バランスのとれた優先順位をもつ、

5つの子育てのスタイルの定義

次の3ページには、「5つの子育てスタイル」が記されています。ここでは、簡単に説明します。更に細かい説明は、「フィードバック資料・補足集」の「プリペアー/エンリッチ」の演習問題である「バランスの良い子育てスタイル」を参照にしてください。

バランス型

「民主的」か「独裁的」のどちらであるか、文章の中で言及されていることがあります。このスタイルは、年齢に応じた子どもの自律と、親のコントロールとのバランスを取るゆえに、もっとも健全なあり方だと言われています。自立は奨励されています。甘やかしすぎることなく、温かで、養育的な子育てです。決まりごとは、首尾一貫していて公平な傾向があります。この子育てスタイルは、子どもや十代へ最も良い成果を生み出していることへの関連が研究により示唆されています。

寛大型

このスタイルは、子どもや十代に、多くの自由と選択を与えます。親は、依存関係でなく相手を尊重して境界線を引くために、また、決まりごとを作り守るために、子どもや十代に「ダメ!」となかなか言えません。また、「甘い」子育てと呼ばれていて、子どものニーズへの敏感な反応と子どもの感情への強い結びつきが特徴です。そして、このスタイルが極端に継続されていくのならば、子どもや十代が自分の責任を取ることや、忍耐することの困難さに影響を及ぼしているのです。

威圧型

しばしば「権威主義」として文章では、紹介されています。このスタイルは、子どもをかなりコントロールし、子どもへの反応はとても敏感で、とても親密な関係であるべきだと考えています。

「威圧的」な親は、子どもや十代と強いつながりと持ち、親の規則や、指導や、指示に従い、順応であることを強く求めています。このスタイルの極端な形で継続していくならば、子どもや十代を不安性や低い自尊心の形成への影響を及ぼすでしょう。

厳格型

この子育てスタイルは、予測的であり、交渉の余地をもたない命令や規則が特徴とされます。しつけは厳しく。「威圧的なスタイル」と違い、親子は感情面で強いつながりを築いていません。

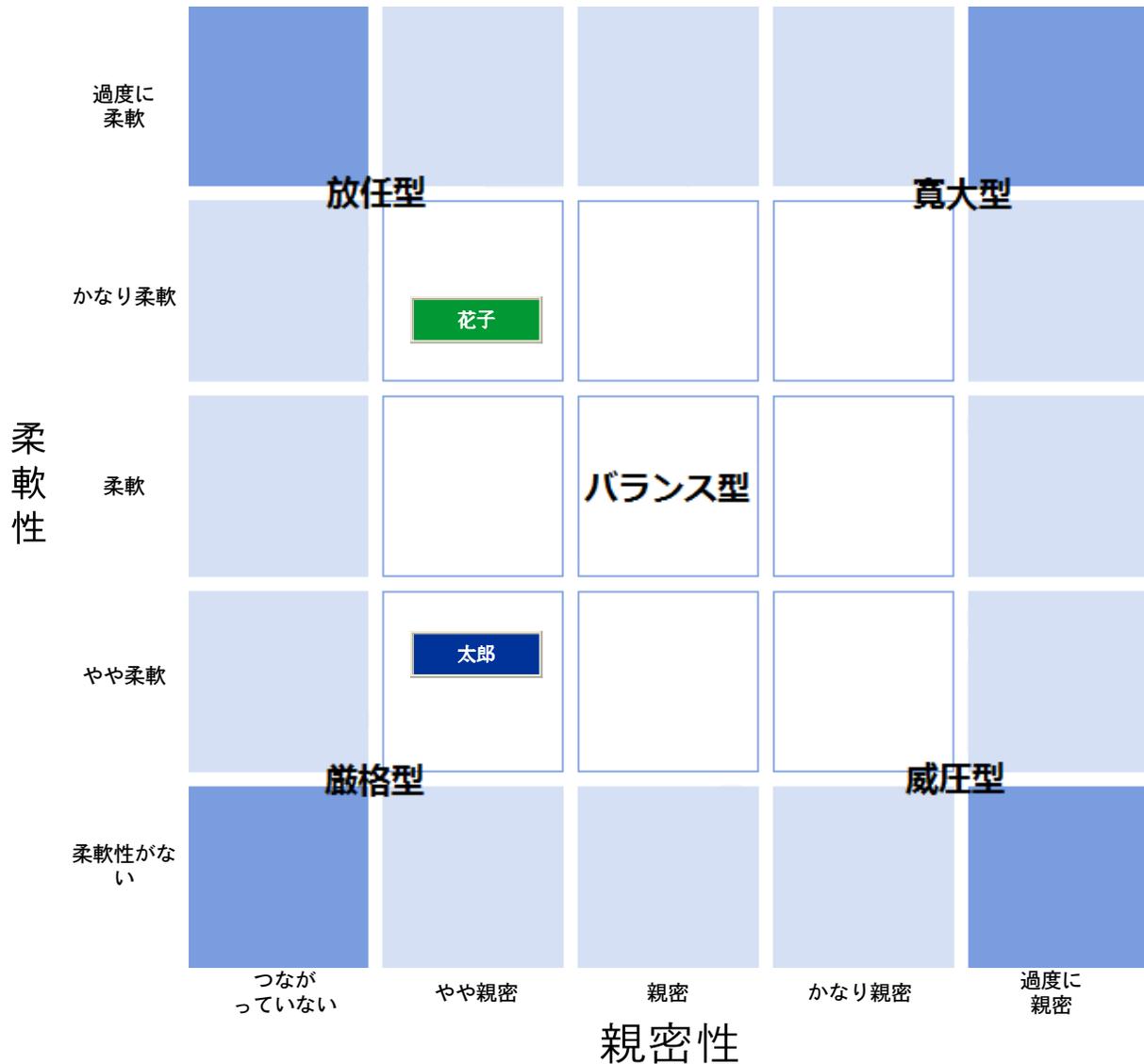
このスタイルを極端な形で継続していくならば、十代は親や周囲からの見捨てられ感を持ち、薬物などの依存に陥る危険性が高まることが研究により示唆されています。

放任型

この子育てのスタイルは、子どもや十代に自由を多く与え、規則や、他人との境界線はほとんど問いません。寛大型にある感情的な敏感な対応もありません。このスタイルの特徴は、感情面でのつながりは弱く、子どもへの要求もほとんどないことです。このスタイルを極端な形で継続していくならば、子どもは孤独に感じ、薬物などの依存の危険性が高まり、学校でも活躍することはあまりないでしょう。

5つの子育てのスタイル - 総合的なスタイル

- バランス型 ...子育てにおける親密性と柔軟性の健全なレベル
- 寛大型 過度に親密で、過度に柔軟な子育て
- 威圧型 過度に親密で、柔軟性がない子育て
- 厳格型..... つながってなく、柔軟性がない子育て
- 放任型..... つながりにつけ、過度に柔軟な子育て



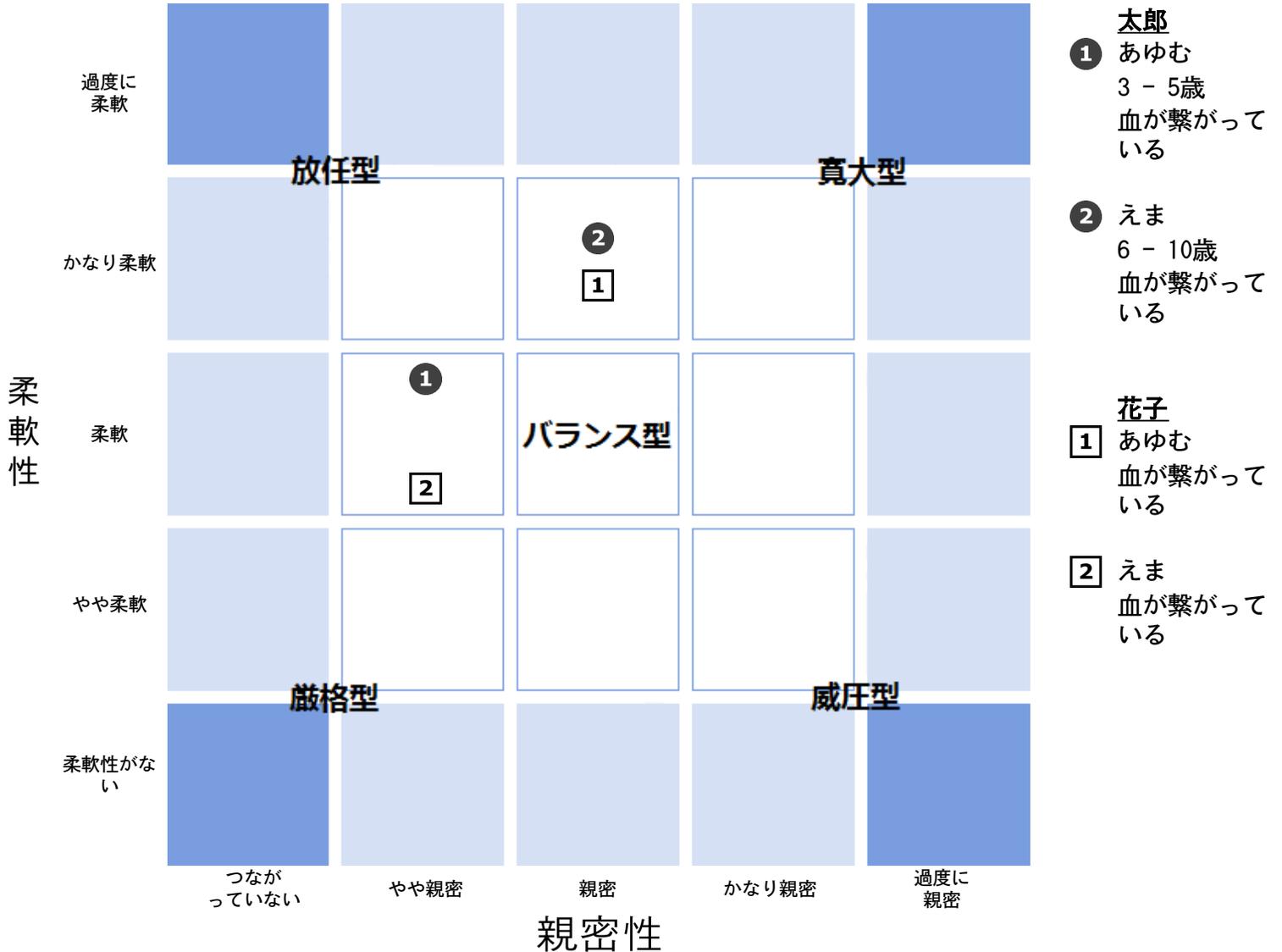
二人の話し合いのために:

- 子育てでの親密性と柔軟性について、お互いの共通点と、相違点を話し合しましょう。
- どの子育てスタイルが、それぞれに効果的か話し合しましょう。
- 自分の子育てスタイルを親密性と柔軟性の観点から評価し、変えたい部分について話し合しましょう。

プリペアー/エンリッチ演習： 二人の関係を図（マップ）に表す、親密性を育てる、柔軟性を育てる

5つの子育てのスタイル - 子どもによる

- **バランス型** ...子育てにおける親密性と柔軟性の健全なレベル
- **寛大型** 過度に親密で、過度に柔軟な子育て
- **威圧型** 過度に親密で、柔軟性がない子育て
- **厳格型**..... つながってなく、柔軟性がない子育て
- **放任型**..... つなかりに欠け、過度に柔軟な子育て



右側は、それぞれの子どもの年齢と、それぞれの親との関係が記され、表には、それぞれの子どもや親を表すシンボル(○や◇に入った数字)が描かれています。

親は、子どもによって異なる子育てのスタイルを用いることがあります。また、同じ子どもに対しても、それぞれの親は違うスタイルを使っていることもあるでしょう。上の表は、それぞれの親が、子ども一人一人にどのスタイルを使っているかを表しています。

二人の話し合いのために:

- 自分がどのような子育てのスタイルを子ども一人ひとりに用いているか吟味しましょう。
- 同じ子に、それぞれがどのような子育てスタイルを用いているか話し合いましょう。
- どの子育てスタイルが、それぞれに効果的か話し合いましょう。
- 自分の子育てスタイルにおいて、変えたい部分について話し合いましょう。