

劣等感 からの 解放

◆改訂版◆

健全な自尊心を持つ子を育てるために

ジェームス・C・ドブソン著

THE NEW

HIDE OR SEEK

BUILDING CONFIDENCE IN YOUR CHILD

DR. JAMES C. DOBSON

ファミリー・フォーラム・ジャパン

THE NEW HIDE OR SEEK
BUILDING CONFIDENCE IN YOUR CHILD
by
JAMES DOBSON

Copyright © 1974,1979,1999 by James Dobson
Published by Fleming H. Revell, a division of Baker Book
House Company, Grand Rapids, Michigan, 49516-6287,
U.S.A. Paperback edition published 2001. Printed in
the United States of America. All rights reserved.
Translated into Japanese with permission of Baker Book
House Company.

- ファミリー・フォーラム・ジャパンが、ベーカー社より日本語翻訳権を取得しました。
- 特別な但し書きがない限り聖書の引用は新改訳聖書第3版です。

「自分は愛されているの？ 大切にされているの？ 生きていく価値があるの？」と疑っている世界中の子に、本書をささげます。

彼らの心の願いを満たすとともに、自制心、品性、また思いやりを教えるのは、親また養育者としての私たちの務めです。

本書は、この大切な責任を果たそうとしている人々のために書かれました。

目次

はじめに	7
第一部 世の中の価値観と人間の価値	17
第一章 「劣等感」という伝染病	18
私って何？ 私は愛されているの？ 偽りの価値観と真実の価値	
第二章 人間の価値の第一の基準——容姿	29
美しさとお赤ちゃん 美しさとお幼児 美しさと思春期	
美しさとお成人 美しさとお老年期	
第三章 人間の価値の第二の基準——頭の良さ	61
親の見方 子どもの観点 自尊心を形作る他の要素	
第二部 自尊心を与えるプロジェクト	79
第四章 安全な家庭環境を作る	80
プロジェクト 1 家庭内での価値観を見直す	
第五章 前進のための戦略	102
ライバル	
親の鈍感さ 疲労と多忙 罪責感 愛を奪い合う	
プロジェクト 2 思春期は思春期のためにとっておく	
プロジェクト 3 自分をけなさないことを教える	
プロジェクト 4 埋め合わせを手伝う	
プロジェクト 5 競争心を応援する	
第六章 積極的な子育て	134
プロジェクト 6 自尊心を傷つけないようにしつける	
しつけと所属意識 よいしつけの要素 誰が一番強いのか 意志と心	
プロジェクト 7 学習の諸問題に注意する	
プロジェクト 8 過保護と甘やかしを避ける	
プロジェクト 9 人への思いやりを教える	
第七章 十代の子への助け	186

プロジェクト 10 思春期に備える

- 思春期とは何か
- 急激な身体的変化の時期
- 劣等感の時期
- 順応主義の時期
- 混乱期
- アイデンティティ形成の時期
- 感情の動揺と人格変化の時期
- 性に魅せられ性を恐れる時期
- 自立心の旺盛な時期

第三部 プロジェクトの実践……………225

第八章 失望した大人たちへのメッセージ……………226

第九章 劣等感を処理する六つのパターン……………238

- パターン 1 内に引きこもる
- パターン 2 戦う
- パターン 3 おどけ者になる
- パターン 4 現実を否定する
- パターン 5 順応する
- パターン 6 埋め合わせする

第十章 人間の本当の価値……………263

巻末注……………267

はじめに

ダイアナ妃は、世界でもまれに見る美しい女性でした。どこへ行ってもパパラッチやファンに囲まれ、無数の雑誌のカバーを飾っていました。「ダイアナ・ルック」が世界のファッションとヘアスタイルに影響を与え、同妃が亡くなったとき世界中がその悲劇を嘆きました。そのような世界的な名声がありながら、ダイアナ妃がある種の自己嫌悪に苦しんでいたとは、どうしたことでしょうか。人から称賛を受け真似をされるほどの若く美しい女性が、自身の体について悪いイメージを抱き、拒食症や過食症にまでなっていたなど考えられることなのでしょう。これは、我々一般人にも大いに関係のある興味深い難問です。

実を言えば、西欧文化における人間の価値は、娯楽産業その他一般の文化でマーケットされている完璧なイメージに基づいています。多くの人にとってそれは不可能な基準です。美しい皇太子妃さえ、これにはかなわなかったのです。ミス・アメリカやミス・ユニバースなどの美人コンテストの出場者さえ、自分の欠点に気づいています。もし質問を受ければ、自分のどこどこに不満だとか恥ずかしいとか言うことでしょう。それを除くために整形手術を受ける人さえいます。

世界に名だたる美男美女でさえ劣等感を感じるとするなら、十代の子どもたちはどうでしょう。背だけは伸びて未熟な子が、人もうらやむものを持った子に受け入れられず悪口を言われた場合、どう対処できるでしょう。また、見映えが良くないだけでなく、成績も悪く、自尊心が脅かされる子はどうでしょう。

子どもたちの中に見られる私の言う「劣等感という伝染病」について、一九七四年に本書の初版で扱ったのは、以上のようなテーマでした。当時、私は南カリフォルニア大学医学部小児科の助教授で、様々な問題を抱えた多くの家族の子どもたちを助けていました。そこで、親と教師のために健全で自信を持った子どもを育てる十のプロジェクトを書き著し、それが「劣等感からの解放」という本になりました。お陰さまでベストセラーとなり今に至るまで子育ての古典として愛読されています。

初版が出てから二十五年が過ぎましたが、その間に子どもの育つ環境はますます悪化しています。子どもたちが、どんな自己嫌悪も感じないで思春期を通り過ぎるのはとても困難です。ハリウッド、音楽産業、テレビ、ファッションモデル、そしてインターネットは、世の中には価値のある人と価値のない人がいるというメッセージを若者たちに送り続けています。その基準に達しない子は仲間はずれにされ、「奇人、変人」として扱われます。つまり、子どもに自信をつけさせるためのアドバイスがますます必要になっています。

現代社会は、時に家族に戦いを挑んでいるかのようです。例えば、9才の女子の50%、また10、11才の女子の80%は、太りすぎだからとダイエットしようとしたという調査結果があります。そんな無防備な子どもたちが、友だちに馬鹿にされないよう受け入れられようと無理をせざるを得ないとは、なんと悲しいことでしょう。

世界中の若者たちがこういう破壊的な態度を持ち続ける原因は何でしょう。多くの答えが導き出せるでしょうが、アメリカの娯楽産業に多くの責任があると私は思います。

西欧のテレビ番組が衛星放送で南太平洋諸島に浸透したあと、一九九九年に行われた調査でそれが裏づけられました。十代の子どもたちが初めてアメリカの若者向け娯楽番組を見ました。視聴者への影響は劇的で、スターたちのファッションやヘアスタイルをさっそく真似し始めたのです。さらに重要なことに、女子に深刻な摂食障害の兆候が見え始めました。ハーバード摂食障害センターの研究ディレクターであるアン・ビーチャー博士は、週に最低三回はテレビを見るフィジーの女子を対象に調査しました。すると、彼女らは他の子らより50%以上の確率で、自分を「大きすぎ」「太り過ぎ」と考えていることが分かりました。三分の二近くが、過去三十日間にダイエットを試していました。もっと困ったことに、15%の女子は、体重を落とすために食べたものを故意に吐いたと言ったのです。テレビが始まった一九九五年に、過食の子はわずか3%でした。明らかに、少女たちは、「やせて」美しい女

優のようになろうとしたのです。数世代のアメリカの少女たちが学んだこと、つまり「十代を生き延びるには人気番組の女優のようにならねばいけない」ことを、フィジーの十代も学びつつあります。だからこそ、無数の細かい神経の集っている舌の先にリングを通すという愚かなことをしたり、いつかは後悔するはずの入れ墨で若い体を「飾る」のです。こういう現代の様々なプレッシャーの下で生きている若者の親が助けを必要としているのは当然のことです。

本書の背景は以上のようなものです。四半世紀たってもそのメッセージは色あせませんが、用語も例話も古めかしくなりました。それで、ニクソンが大統領だった頃に出版した本書を改訂し、一新しようと思いました。その結果が読者が今手にされている本です。

初版の序言を、私は以下のように書き始めました。

南カリフォルニア大学のすぐれたフットボールコーチであるジョン・マッケイが、テレビのインタビュを受けたとき、コーチ自身の息子のことが話題になりました。大学チームのメンバーとして、監督である父の元でプレーしていた息子の素晴らしい活躍について、コメントを求められたマッケイが言ったことは印象深いものでした。

「息子の昨年の成績には満足しています。チームの一員として、誇りに思います。ですが、彼が全然試合に出なかつたとしても、私の息子への気持ちは変わりはありません」

すなわち、息子の選手としての才能は認めて高く評価するけれども、人間としての価値はフットボールの才能には関係がないと言ったのです。ですから来シーズンの成績が失望に終わっても、息子は父親の愛情を失う心配はありません。フィールドでの成績にかかわらず、父の胸の中で息子の位置は不動です。すべての子どもが同じように感じられたならどんなにいいでしょうか。

しかし、現実社会では、一定の資格を満たす人にしか価値は認められません。美しい人は生まれつきです。頭の良い人は世間に認められます。花形選手は一般的に尊敬されます。しかし、誰もが生きているだけで価値があるとは認められないのです。誰かが社会的に認められる一方、そういう資格に欠けた人は決して日の目を見ないのです。

嘘のような話ですが、五歳の子どもでさえ自分が価値のない人間であると「感じる」ことができます。子どもたちは、価値がある人もいれば、そうでない人もいると幼いころから考えています。自分が負け犬になったときは、それを思い知らされます。私たち親は、人間の価値に値札をつけ、子どもたちに劣等感と無力感を、それとは知らずに植え付けているのです。そして恐らくあなたと私も、その犠牲者なのです。

しかし、もっと良いやり方があります。本書は、親や教師たちが、自信に満ちた健全な子どもを育てられるようにという願いをもって書かれました。子どもは、恥じてコソコソと生きる必要はありません。これから私が説明するプロジェクトや親たちが理解できる方法を用いることで、子どもたちに最善の人生を歩む勇気を与えることができるでしょう。

先に進む前に、付け加えたいことがあります。近年になって「自己愛」についての論争が起りました。これについての批判には、同意できる部分があります。

確かに傲慢な態度、聖書の言う「高ぶり」は、神の忌みきらうものです。これに関する警告は聖書に百十二箇所あり、箴言6章16〜19節に要約されます。

「主の憎むものが六つある。

いや、主ご自身の忌みきらうものが七つある。

高ぶる目、偽りの舌、

罪のない者の血を流す手、

邪悪な計画を細工する心、

悪へ走るに速い足、

まやかしを吹聴する偽りの証人、

兄弟の間に争いを引き起こす者」

「高ぶる目」が、神のきらわれる七つの罪の筆頭に挙げられ、姦淫や冒とくや、その他の不従順を凌いでいることが興味深いことではないでしょうか。主を喜ばせようという人なら誰でも、これほど聖書で強調されていることには注意すべきでしょう。

ただし、その前に「誇り高ぶり」という単語の意味を知らねばなりません。ことばは生きていますから、語彙の意味は時間の経過とともに変わります。

親は、息子や娘が良い成績を上げたりレースに勝ったりしたら誇らしく思います。父親が自分に任された息子や娘に対して熱い思いを抱くことを、主は不快には思われたいでしょう。また、「仕事にプライドを持つている」とか「料理人の腕自慢」なども言います。これらはいの意味であり、自分の職業に献身している、自信を持っている、または、約束したことは果たすということです。こういう意味での「誇り」には、問題はありません。

では、聖書で言う「誇り高ぶり」とはどういう意味でしょう。それは、イエス・キリストが言われた二つの最も基本的な戒めを破ることになる高慢さのことだと思えます。つまり、「心を尽くし、思いを尽くし、知力を尽くして、あなたの神である主を愛せよ」、また「あな

たの隣人をあなた自身のように愛せよ」という戒めです。高ぶる人は尊大なので、創造者の前に頭を下げ罪を告白し奉仕の人生を送ることをしません。それがひいては人を憎み、その気持ちや必要を無視することにつながります。戦争や犯罪などを含むこの世の不幸は、この罪が原因になっています。おそらく、そのために箴言の著者は、「高ぶる目」をすべての悪の上に置いたのでしょう。それがふさわしい位置なのです。

対照的に、静かに自分を尊重し大切にする態度を聖書が非難しているとは、私には思えません。このような心持ちが七つの大罪の筆頭に来ることはありえません。イエスは、自分と同じようにあなたの隣人を愛しなさいと教えました。ここには適度な自己愛が許されていることが暗示されています。実際、自尊心がなくては、他の人を真に愛することも不可能です。

本書が、自分を高めることだけを目的にしたものではないことは、これで分かっていただけなことでしょう。また私は、子どものわがままを増長させたいとも思っていません。そんなことは、誰が助けなくても自ずから起きてしまうのです。私の目的は、子どもの健全な自尊心をつけさせる親たちの手助けです。

ところで、親にとつての実的な問題ははどうでしょう。勉強が進まず、自分は四年生で一番頭が悪いと思っている子をどうやって助けられるでしょう。反っ歯の子、視覚障害の子、

聴覚障害の子、病弱の子、背の低い子、高すぎる子などはどうでしょう。そういう子の心の痛みは無視すればよいとか、そんなことを考えることはないなどと言わないでください。残念ですが、こういう現実的な問題にふれる人を非難する動きがありました。年齢や問題に関わらず、苦しんでいる人を助けることが間違っているはずがありません。本書の初版は、そのような強い思いから生まれました。

この改訂版にある10のプロジェクトが、子どもたちを自己嫌悪の猛威から守る親たちの助けになることを祈ります。本気で取り組むならば、悪影響が津波のように襲う現代社会でも、健全で自信のある子どもを育てることはいくらでもできます。

この大切なつとめに励んでいるあなたに、神の祝福がありますように。