



生活者としての子どもたち

大昔の話をします。結婚したばかりの僕は、家事をするのが嫌で嫌でたまりませんでした。家に帰れば、もうのんびりモードでリラックスしたいと思っていましたし、そうやって生活してきたのです。二十数年間、母に甘えていました。それが、結婚したからといって、頭で分かっているからといって、実行に移せるかというところ・・・なかなか難しかったのです。妻に食事を作ってもらって、「食器かたづけね。」と言いながら、だらだらしていたり、「俺が洗濯するよ。」と宣言したのに、よく洗濯物の山を築いていたりしました。

「家事」って、大変な仕事だと思いませんか。ぼくは、いつもそう感じています。まず、やろうと思えば、どこまででもできる仕事です。つぎに、さっき片付けた洗い物が、数時間後にまるっきり同じ状態になっていたり、きれいに干して畳んだ洗濯物が、数日でまた洗濯かごに投げられていたりする。頑張った成果が、あっという間に、元に戻ってしまうところがつらいところだなと感じます。

しかし、人が生きていく時、誰一人として家事から逃れることはできません。生きるということは、それにまつわる仕事がついて回るのです。食事を作る。食器を洗う。洗濯する。部屋を整える。身なりを整える。子どもの世話をする。などなど。様々な仕事があります。よっぽどのお金持ちになって、すべてを外注できる人以外は、自分でやるより他ありません。

僕はそれを嫌々やっていました。今振り返ると、これは不幸なことだったと思います。それはそうです。生活するための様々な所作をいちいち「嫌だなあ。面倒くさいなあ。」と思うということは、常にその思いから逃げられない、その思いに常に囚われるということです。これ、不幸以外の何者でもありません。

そう考えると、子どもたちが幸せな人生を生きるためには、「生活者」としての力もつけておく必要があると思っています。家族の一員として、年齢に応じてなせる家事をきちんと分担していく（お手伝いではありません。）ことが、その近道ではないでしょうか。

そして、同時にそれは「家族」を家族としてつなぐことにもなるのです。「家族」が互いにそれぞれがしてくれる家事に感謝し合いながら、互いに支え合っているということが大切です。同時に、自分が家族のために役立っているという実感をもつことが必要なのです。

ご家庭の有り様は様々ですが、忘れてはならないのは、**自分が生きている＝生きるための仕事がある**という事実です。ご家庭のあり様に応じて、どのように支え合えるのか、お子さんが何を担えるのか、何をしたいと思うのか、一緒に考えてみてほしいところです。

そうはいっても、「うちの子、やらないわ。」なんてご家庭もあるでしょう。そんな方のために、脳科学の話を紹介します。

脳科学の世界では、「面倒くさい」には、理由があると言われていています。脳は、生命維持のため、命に別状がない限り、できるだけ変化を避けて現状維持をしようとする防衛本能が働いているのだそうです。だから「面倒くさい」「やりたくない」は、能力や性格、やる気の問題ではなく、この防衛本能が行動を抑制しようとする結果なのだということです。

私たちの脳には「側座核」という部分があります。ここを刺激されると、意欲を高めたり、楽しいと感じたりする「ドーパミン」というホルモンが分泌されます。しかし、「側座核」というスイッチは、「やるぞ！」という気合いや「頑張って！」という応援、「早くやれ！」との叱責があったとしても入らないのです。何がスイッチを押すかと言えば・・・、「行動に着手」することだそうです。脳は、大きな変化には弱いですが、小さな変化は受け入れる性質があるので、小さなアクション（行動）から始めるのがよいそうです。

もう一つ、魔法の言葉をお伝えします。「一緒にやろう。」です。一緒にできたなら、親御さんの気持ちを伝えましょう。「ありがとう。」「助かったよ。」「うれしいよ。」そんな言葉で、子どもの心を満たすことが、内発的な動機を喚起し、習慣化していくと考えます。

僕はといえば・・・。毎朝洗濯物を干して、妻の帰宅が遅ければ夕食を作る、ちょっと成長した元嫌々マンとなりました。