

教育の常識をひっくり返す本

～親が整えば、子どもは勝手に伸びる～

著者：今宮翔徠

出版：子育て革命出版（SKP Books）

発行日：2025年4月25日

改訂版発行日：2025年11月30日

目次

はじめに

親として気づいた、いちばん大切なこと

第 1 章

子育ての新常識

第 2 章

大前提：子どもを信じるとは

第 3 章

未来型 FORYOU 発達理論で見る子どもの可能性の伸ばし方

第 4 章

神経モードとキャラクターで子育てが変わる

第 5 章

対等な親子関係とは何か

第 6 章

AI 時代に必要な力とは何か

第 7 章

実践編：親がととのうための具体的ステップ

「背骨コンディショニングで親の心身を整える」

はじめに

～親として気づいた、いちばん大切なこと～

私は育休を半年間取得しました。その期間、毎日我が子と向き合いながら、ひとつの大きな事実気づきました。

「子どもを無事に育てているだけで、親は本当にすごい。」

特に母親は、命懸けの出産を終えた後、すぐに授乳というミッションが始まる。身を粉にして毎日子の命を守り、愛を注ぎ続けています。それなのに社会は、

- ・「もっとこうしたほうがいい」
- ・「もっといい子育てを」
- ・「もっと頑張る」

と、プレッシャーばかり与えてくる。

SNS を開けば、誰かの”完璧な育児”が目に入り、育児書を読めば読むほど不安になり、「正解」を探して迷い続けてしまう。

- ・他の子と比べてうちの子の成長は遅いのでは？
- ・もっと早くできるようにさせなきゃ
- ・いい学校・いい会社に行くのが幸せなんだ

こうした”見えない正解”に、私たちは無意識のうちに飲み込まれています。

でも私は思うのです。“ただ生きている”ということの尊さを。

そして、その上でなお、「子どもの可能性をもっと信じたい」「家庭をもっと良くしたい」と願う親にこそ、この本を届けたいと強く思いました。

「教育の常識」が、子どもを縛っている

私たちは、いつの間にか「こうあるべき」という教育の常識に縛られています。

- ・ 早く言葉をはせるようにしなきゃ
- ・ 勉強ができる子に育てなきゃ
- ・ いい大学に入れなきゃ
- ・ 親が頑張って教えなきゃ

でも、この本でお伝えしたいのは、その常識こそが、子どもの可能性を奪っているという真実です。

子どもは本来、

- ・ 自分で学ぶ力
- ・ 自分で考える力
- ・ 自分で挑戦する力

をすべて持って生まれてきています。それなのに、私たち大人が「教えよう」「導こう」「コントロールしよう」とすればするほど、子どもの本来の力は眠ってしまう。

『親が整えば、子どもは勝手に伸びる。』この本のタイトルに込めた想いは、まさにここに 있습니다。

違和感が、すべてのはじまりだった

私はこれまで、公立中学・高校、特別支援、自由教育の学校で、のべ十年以上子どもたちと関わってきました。

さらに整体師として、身体から”心の状態”を読み取る現場にも長く立ってきました。

その経験の中で、ずっと抱えていたのは「違和感」でした。

- ・教育は、誰のためにあるのか？
- ・本当に子どものためになっているのか？

「子どものため」という名目のもとで、実際には”大人の都合”や”管理のしやすさ”が優先されている場面を、何度も見てきました。そしていつの間にか、自分自身もその枠の中にいた。そう気づいたとき、本当に苦しくなりました。

自由教育との出会いが、教育観をひっくり返した

そんな迷いの中で出会ったのが、自由教育でした。話題の映画『夢みる小学校』の舞台となった学校と同じカリキュラムを導入している小学校で、私は子ども主体の学びの現場に立ちました。

そこには、一般の学校とはまったく違う世界が広がっていました。

- ・先生がいない
- ・宿題がない
- ・テストがない
- ・通知表がない
- ・教科はプロジェクト(体験学習)と結びつけて学ぶ

子どもたちは、自分の興味を追求しながら学び、話し合いによって校則も行事も自分たちで決める。大人は「教師」ではなく、子どもの好奇心を実現させる”コーディネーター”として関わる。

大人が教えようとすればするほど、子どもがもっている「本来の学び」と遠ざかる。

子どもの可能性を信じて、試行錯誤を見守り、待つ。

自由教育の中での試行錯誤を通して、私は「これが教育の本来の姿だ」と感じました。そして同時に、「大人が変われば、子どもはこんなにも変わるんだ」という確信を得たのです。

それでも”伸びる子”と”伸びない子”がいる理由

しかし、同じ自由教育の環境にいても、子どもたちの反応は大きく分かれました。

- ・自由を使いこなし、積極的に挑戦する子
- ・自由の中で不安になり、自分を守ることに精一杯な子

努力や才能の差ではありません。その違いを生んでいたのは、子どもの「自律神経の状態」でした。

安心安全の神経モード（私の言葉でいう「ミドリモード」）にいる子は、自然と好奇心が動き、学びに向かう。

一方で、緊張・不安のモード（あかおにん・ブルーノ）にいる子は、「自分を守る」ことにエネルギーが使われ、自由を扱いきれない。

そして、その神経状態を決めているのは、「大人の神経状態」だったのです。

ここに、教育の本質が隠れていました。

教育の常識をひっくり返す発見

私がたどり着いた答えは、シンプルでした。子どもと一番近い大人は、その子「親」。親が整えば、子どもは勝手に伸びる。

これは、精神論でも根性論でもありません。

神経科学・教育心理学・整体の観点から証明できる、法則です。子どもは、親の神経状態をそのままコピーします。

親が安心していれば、子どもも安心する。

親が焦っていれば、子どもも不安になる。

親が信じていれば、子どもは挑戦する。

つまり、子どもを変えようとするのではなく、親が整うことが最優先なのです。この発見は、私にとって「教育の常識をひっくり返す」ものでした。

SKP とは何か

SKP（新・子育て革命プログラム）は、神経科学・教育心理学・整体・自由教育の知恵を統合した、まったく新しい家庭教育のメソッドです。

親が神経レベルで整うことで、子どもの本来の力が自然と引き出される。

そのための理論と実践を、誰でも使える形に体系化したものです。「親が整えば、子どもは勝手に伸びる」

この法則を、あなたの家庭で今日から実践できるようにまとめたのが、この本です。

この本で伝えたいこと

この本では、

- ・なぜ親が整うと子どもが伸びるのか
- ・子どもの”人間らしさ”を育てる方法
- ・自由教育と神経科学の接続
- ・これからの時代の家庭教育のあり方

を、あなたの生活に自然と落とし込める形でまとめています。

読み進める中で、あなたの心が少し軽くなったり、子どもとの関係に小さな光が差し込んだりすれば、それだけで私は嬉しいです。

親が変われば、子どもは変わる。

親が整えば、子どもは勝手に伸びる。

この本が、あなたとお子さんの人生をより豊かにするきっかけになることを、心から願っています。

さあ、いっしょに、整っていきましょう。

今宮翔徠

第 1 章

子育ての新常識

読者の皆さまへ

本書でお伝えしている「親がととのえば、子どもが育つ」という考え方は、けっして“親だけに原因がある”という意味ではありません。家庭、学校、社会、時代背景、遺伝的要素…子どもを取り巻く環境は複雑で、多層的です。

そのうえでなぜ、あえて「まず親がととのう」ことを最初に扱うのか？ それは、家庭が「最も早く変えられる環境」だからです。

完璧を求めるのではなく、ありのままの親が“今日できる一歩”を積み重ねられる。本書はそのための道しるべとして書かれています。

「常識」は時代とともに変わる

私たちの暮らし・働き方・価値観は大きく変わりました。しかし「子育ての常識」だけは、どこか昭和の空気を残したままです。私は10年以上、学校・特別支援・自由教育・全体の現場で子どもたちと向き合ってきました。

自由教育の学校では、子どもがルールをつくり、自分たちで学びをデザインする姿に出会いました。

そしてそこで気づいたのは、「伸びる子」と「伸び悩む子」の違いは、能力でも才能でもなく”環境”である。という極めてシンプルな事実でした。

その環境の中心にあるのが「家庭」です。

従来の子育て観と、新しい子育て観

従来の子育て観	新しい子育て観
「親は上、子は下」 上下関係	「親と子は対等な関係」
「こうしなさい」 「こうあるべき」 という指示型	「どう思う？」 「どうしたい？」 という対話型
子どもをコントロールするのが 教育	子どもの可能性を引き出すのが 教育

あなたも「こう育てなきゃ」と肩に力が入ってしまうことはありませんか？

しかし本当に必要なのは、子どもを思い通りに動かすことではなく、親が整うことで、子どもの“らしさ”が自然と育つ土台をつくること。

これがSKPが提案する「新しい子育ての在り方」です。

親を責めるのではなく「学ぶ機会」を届けたい

ここまで読んで、

「自分だって親にそう育てられてきたし…」

「頭では分かってるけど、実際は難しい」

そう感じた方もいるはずです。当然です。

今の親世代は、

- ・ 子育てを体系的に学ぶ場がない
- ・ SNS は情報過多
- ・ 「正解らしきもの」が溢れ、逆に不安が膨らむ

そんな中で必死に育児をしています。だからこそ、私は親を責めるつもりは一切ありません。

むしろ「知る」ことこそが、すでに最初の一步。

この本が「学び直しの場」になれば嬉しく思います。

今日からできる「親の自己確認ワーク」

✓チェックリスト：あなたの子育て観を見つめ直す 以下の項目について、直感でチェックしてみましょう。

※チェックが多くても、自分を責める必要はありません。

「気づくこと」が変化の第一歩です。

- 私は子どもに「こうしなさい」と言うことが多い
- 子どもの行動に対して「なぜできないの？」と思うことが多い
- 他の子と比べて焦りを感じることもある
- 子どもの未来について不安を感じるが多い
- 自分が達成できなかったことを子どもにやってほしい

日本の子どもたちを取り巻く現実

ここで少し、社会のデータを見てみましょう。

2024年、日本財団「第62回18歳意識調査」では以下のような実態が明らかになりました。

【エリア】

日本・アメリカ・イギリス・中国・韓国・インド

【調査対象】

各国の17～19歳男女 各国1000人

【日本の若者の意識：国際比較（抜粋）】

項目	日本	アメリカ	インド	その他諸外国
自分は他人から必要とされている	56.8%	73.0%	70.2%	70～80%台
未来の夢を持っている	60.1%	84.7%	88.4%	70～80%台
国や社会を変えられと思う	45.8%	65.5%	80.6%	60～70%台
自分は責任がある社会の一員だと思う	64.1%	79.4%	86.8%	70～90%台

自己肯定感・当事者意識・将来展望

これらすべてで大きく下回っています。

もちろん理由の一つではありません。

学校の制度、社会の同調圧力、大人の価値観…。

ただ、最も改善しやすいのは「家庭」であることは確かです。

「それ学校の問題でしょ？」という問いに答えます

この部分は誤解されやすいので、丁寧に説明します。

確かに、今の学校には構造的な課題があります。

- ・ 一斉指導の限界
- ・ 同調圧力の強さ
- ・ 管理を重視した仕組み
- ・ 正解主義・知識詰め込み

さらに、現場には以下のような課題も山積しています。

- ・ 不登校児童生徒数は 34 万人超で過去最多
(小学生は 10 年前の 5.4 倍) ※1
- ・ 教員採用倍率は全体で 3.4 倍、小学校は 2.7 倍
(ピーク時の 4 分の 1 以下) ※2
- ・ 精神疾患による教員休職者数は 6,539 人で過去最多 ※3

これはもはや"教育制度の構造疲労"と言えるかもしれません。

しかし、私は教育現場にいるからこそ知っています。現場には、子どものために人生を捧げている先生がたくさんいる。日々真摯に向き合う先生方の姿に頭が下がる思いです。学校も少しずつ変わろうとしています。

探究的な学習、ICT の活用、個別最適化への模索…

良い変化も確かに始まっています。ただし、そのスピードはまだまだ遅いのが現実です。組織や制度はゆっくりしか変わりません。

あなたも感じているように「学校を変えてから家庭が変わる」では手遅れなのです。一方で家庭は、今日から変えることができます。ここが決定的な違いです。

家庭が変わると何が起こるのか？

・親が整う

→ 家庭に安心感が生まれる

→ 子どもの神経が安定する

→ 自分らしく挑戦できる

→ 学校でも社会でも「伸びる子」になる

変化はプラスに連鎖します。

家庭 → 子ども → 学校 → 社会の順に波及していきます。

SKPはその“起点”を家庭に置いています。

SKPが目指している未来

私は自由教育、特別支援、整体、家庭支援という複数の現場を経験し、どの子ども「安心すれば伸びる」ことを数えきれないほど見てきました。

SKPが目指しているのは、

親が整い、子どもが伸び、やがて社会全体が変わる未来。革命のように派手ではないかもしれませんが。

でも、あなたの家庭の変化は、必ず次の世代につながります。大きな変化は小さな一歩から。

その一歩を踏み出すのは、今このページを読んでいる、あなたです。

次章では、その出発点となる「子どもを信じるとは何か？」を深く掘り下げます。

第2章 大前提

子どもを信じるとは

※この前提は、後述の「未来型 FORYOU 発達理論」の土台となります。

親が子どもに「信じているよ」と示せるかどうか。それは、子どもの成長にとって圧倒的に大きな影響を持ちます。ここでは、「信じる」とは何か？ それは子どもにどう作用するのか？

そして、現代の親がつまづきやすいポイントを、事例を交えながら丁寧に深掘りしていきます。「信じる」とは、根拠がなくても“あなたならできる”と心から思える状態です。

これは言葉よりも

- ・まなざし
- ・声のトーン
- ・反応の仕方
- ・怒る前のワンクッション

といった“空気”で伝わります。親がこの安心をまとっていると、子どもの脳は「自分は大丈夫」という信号を受け取り、挑戦する方向へ自然と動き始めます。

信じる≠甘やかし

ここを混同してしまうと、子どもは自立するどころか依存してしまいます。

【信じる】

- ・子どもを“有能な存在”として扱う
- ・年齢に応じた責任を任せる
- ・境界線（ルール）をはっきり示す
- ・失敗しても価値は変わらない
- ・子どものペースや選択を尊重する

【甘やかし】

- ・親が代わりにやりすぎる
- ・失敗をさせまいと先回りする
- ・ルールが曖昧
- ・親の不安で行動してしまう
- ・結果として子どもが“無力感”を抱く

両者の違いは、たった一つです。主体が「親」か「子ども」か。

「甘やかし」は親の不安のため。

「信じる」は子どもの成長のため。

「アドラー心理学」とは

アドラー（アルフレッド・アドラー 1870-1937 オーストリアの精神科医）は、フロイト、ユングに続く心理学三大巨匠と呼ばれるうちの一人とされています。

また、アドラーは「教育の心理学者」とも称され、彼の思想は現代教育にも深く根付いており、学校・家庭・職場・社会すべてに応用できます。

アドラー心理学の核になる3つの考え方

- ① 人は、存在そのものに価値がある
- ② 人は、自分の力で成長していける
- ③ 人は、誰かに役立つ経験で強くなる

とてもシンプルですが、子育てにそのまま使える考え方です。

SKP の

- ・ 対等性
- ・ 子どもを信じる
- ・ 自己効力感
- ・ 自分で歩ける子を育てる

という考え方と深く一致しています。

「勇気づけ」とは何か

信じるを“言葉”にする技術、アドラー心理学の中核が勇気づけです。

「勇気づけ」とは

「あなたには価値がある」「あなたにはできる力がある」と、存在や姿勢を認める関わり。褒めるとは違います。

褒める：結果への評価

勇気づけ：存在・努力・姿勢への承認

「勇気づけ」の例

- ・ 「最後まで取り組んでいたね」

- ・ 「挑戦した気持ちを大事にしてるよ」
- ・ 「どう思う？」と主体を渡す
- ・ 「あなたならできる」と安心の前提を示す

勇気づけは、

“信じる”を日常の行動に変える技術です。

「安心安全」がないと“信じる”は届かない

あなたがどれだけ「信じてるよ」と声をかけても、親が不安・緊張・焦りの状態にあると、子どもには届きません。子どもはいつも、「この大人は安全か？」を神経のレベルで感じ取っています。

- ・ 親の呼吸
- ・ 親の表情
- ・ 親の声のトーン
- ・ 親の動き

これらが安定しているとき、子どもは安心を感じ、初めて「信じられている」と受け取れます。この土台がなければ、どれだけ良い言葉をかけても届かない。信じるとは、親の“神経状態そのもの”でもあるのです。

「信頼」と「プレッシャー」は紙一重

親は「信じてるよ」と言っているつもりでも、子どもが受け取るのは信頼かプレッシャーかのどちらかです。

【信頼】

- ・ 「あなたならできるよ」
- ・ 失敗しても価値は変わらない
- ・ 過程を認める
- ・ 子どものペースに合わせる

【プレッシャー】

- ・ 「できなきゃダメ」
- ・ 失敗したら怒られる
- ・ 結果だけ求める
- ・ 親の理想を押しつける

同じ言葉でも、親の“神経状態”で意味は変わってきます。

親が安心→子どもは信頼で受け取る

親が不安→子どもはプレッシャーで受け取る

信頼とプレッシャーの違いは、親の心の余裕にあります。

実例①：菊池雄星「根拠なき信頼」が人を育てる

メジャーリーガーの菊池雄星選手。

彼の成功の裏には、たった一つの親の姿勢がありました。

「何をやっても世界で成功する。」根拠などありません。でも、両親は心からそう信じていました。この“根拠なき安心”をもらったことで、菊池選手は自然と「挑戦し続ける神経状態」へと育っていきます。

菊池家の「信頼の構造」 3つのポイント

1 好奇心を広げる「経験の土台」を作った

裕福ではなくても、8種類もの習い事を経験させた。目的はスキル習得ではなく、「心が動くものに出会わせること」ただこれだけ。

2 「ダメで元々」という魔法の言葉

失敗しても価値は下がらない。

この言葉が“挑戦できる神経状態”を育てた。

3 「好き」と「得意」の違いを“身体で理解できる環境”だった

これが最も深いポイントです。

「好き」と「得意」の違いを“身体で知る”とは？

この部分は、多くの親が誤解しています。

- ・好き＝心が動く
- ・得意＝結果が出る

好きと得意は、まったく別物です。

「好き」は「心の震え」

- ・楽しい
- ・もっとやりたい
- ・気になる
- ・負けたのに涙が出る
- ・上手くできないのに続けたい

こうした“内側から湧き上がる感情”が好きです。

● 「得意」は「結果」

- ・勝てる
- ・点が取れる
- ・褒められる

これは外から与えられる評価。

雄星選手に起きた“決定的な瞬間”

彼は8つの習い事のどれも「特別うまかった」わけではありません。しかし、野球で負けたときだけ、本気で悔し泣きました。ここに親は反応しました。

- ・上手いわけではない
- ・結果が出ていたわけでもない
- ・得意でもない

それでも涙が出た。“心が震えた証拠”だった。親はこの瞬間に気づき、方向づけも押し付けもせず、「この子はこれが好きなんだ」と見守った。これが後の情熱につながっていきます。

親がやっけてしまいがちな「逆」の関わり

- ・得意だから続けなさい
- ・できてるんだからもっと頑張りなさい
- ・向いてないからやめなさい
- ・親がお金を払ってるんだから続けてほしい

こうした“外側ベース”の関わりは、子どもを「親のためにやる子」にしてしまいます。

子どもを伸ばすのは、好き（感情）

感情 → 行動 → 努力 → 上達 → 得意

この順番で子どもは伸びていきます。だからこそ、親が見るべきは“結果”ではなく、子どもの“反応”自体です。

実例②：サカナクション山ロー郎「結果を求めない信頼」

人気ロックバンド「サカナクション」ヴォーカルの山ロー郎さんも、「親が信じて見守った」ことで才能を開花させた人物の一人です。高校卒業後、音楽活動を続ける中で、デビューまでなんと8~9年。そのあいだ親は、

- ・ 「就職しろ」
- ・ 「現実を見ろ」
- ・ 「いつまで夢を追ってるの」

など、一切言わなかったそうです。ただ見守っていた。結果を求めず、「あなたの選んだ人生を尊重する」という姿勢で待ち続けた。この沈黙こそ、最大の信頼でした。

二つの事例から見える共通点

◆ 積極的に関わる菊池家

◆ 何も言わず見守る山口家

関わり方は違っていても、共通していることはただ一つ。

結果ではなく、“子どもの存在そのもの”を信じた。

- ・結果を急かさない
- ・親の理想を押しつけない
- ・子どもが選んだ人生を尊重する
- ・失敗しても価値は下がらない

信じるとは、“結果を手放す勇気”そのものです。

「普通の家では無理…。」と思ったあなたへ

読んでいて、

- 「うちはそんなに習い事できない」
- 「9年も見守る余裕はない」
- 「特別な家庭の話では？」

と思ったかもしれません。でも、重要なのは量や期間ではないのです。必要なのはただ一つ。

“この子は大丈夫”という親の確信。

- ・多くの体験がなくてもいい
- ・お金をかけなくてもいい
- ・時間がなくてもいい

親の「信じる」は、環境ではなく“姿勢”です。関わり方は人によって違う。

- ・積極的に関わりたい親 → 菊池家タイプ
- ・見守りたい親 → 山口家タイプ

でも本質は同じ。「信頼」を根に持つこと。

具体例：子どもに鍵を渡すという“信頼”

ある親御さんとの話で印象的なことがありました。毎朝、子どもが準備をしないことに悩んでいたその親は、実は「鍵を持たせていない」ことが原因でした。だから一緒に家を出なければならない。だから毎朝イライラしてしまう。

よくよく話を聞くと、問題は子どもではなく、「鍵を持たせるのが不安」という親の側の問題でした。鍵を渡すという行為は、「私はあなたを信じている」という強いメッセージです。たとえ失敗しても良い。その経験ごと信じて見守ることが、本当の信頼です。

親の“不安”と子どもの“成長”の天秤

信じるとは、いつも「親の不安」と「子どもの成長」を天秤にかける行為です。

「失くしたらどうしよう…」

「閉め忘れてらどうしよう…」

当然の不安です。でも、その不安を超えたところに、子どもの“自立の芽”があります。信じるとは、不安ごと差し出す勇気です。

子どもが自分を信じられるようになるには、まず大人が子どもを信じることから始まる。

親がどう勇気づけられるかを想像してみましょう。親であるあなた自身が、もし自分の親からこう言われたらどう感じるでしょうか。

「あなたなら、きっとできるよ。」

そんな言葉を信じてかけられたら、心がじんわり温かくなり、背中を押されたように感じるのではないのでしょうか。

子どもにとっての”勇気づけ”を理解するには、まずあなたが”子どもだった頃のあなた”を思い出してみてください。

どんな言葉がうれしかったか。どんな接し方に安心したか。自分の存在を信じ、肯定してくれた経験があれば、それこそが「勇気づけ」です。

そして、もしそれがなかったとしても、今のあなたなら、「どんな言葉をかけてもらえたらうれしかったか」を想像することができます。

それが、あなたが今、子どもにかけてあげべき言葉なのかもしれません。

まとめ：信じるは“最強の教育法”

- ・「信じる」とは、根拠のない安心を渡すこと
- ・「信じる」≠「甘やかす」
- ・親の神経が整っていてこそ、信頼は届く
- ・積極的でも消極的でも、本質は同じ「結果を手放す姿勢」
- ・信頼は、子どもの神経を安定させ、挑戦力を育てる
- ・信じてもらう経験が“自己肯定感の核”になる

今日からできる「信頼を伝える5つの実践」

- ・子どもに小さな役割を任せる
- ・判断を尊重し、すぐに手や口を出さない
- ・失敗しても「次どうする？」と問いかける
- ・「あなたならできるよ」を具体的な場面で言う
- ・小さな成功を具体的に認める

この積み重ねが、子どもの中に“信じてもらえた記憶”を育てていきます。

第 3 章

未来型 FORYO 発達理論で見る 子どもの可能性の伸ばし方

「どうすれば子どもは自ら伸びていくのか？」

これは多くの親や教育者が抱える共通の問いではないでしょうか。私自身、教師として 10 年以上子どもたちと向き合い、整体師として心と体のつながりを学び、神経科学の分野にも深く触れてきた中で、ある確信を持つに至りました。

それは、子どもの成長は”能力”の問題ではなく、** “神経モード”の問題である**ということです。

どれだけ才能を持っていても、その子が「安心できない」「信頼できない」「挑戦できない」状態では、本来の力は発揮されません。

逆に、神経モードさえ整えば、子どもは「本来の自分」「ありのままの自分」でいることができ、自ら学び、伸びていきます。

ポリヴェーガル理論とは？

アメリカの神経科学者スティーブン・ポージェス博士によって提唱された、「人の安心・不安・つながり」はすべて神経の働きで決まるという新しい自律神経の理論です。博士は、長年の研究から「迷走神経(VagusNerve)」という神経が、心の安全感や対人関係の土台をつくっていることを発見しました。

従来、自律神経系は「交感神経(アクセル)」と「副交感神経(ブレーキ)」の2つに分類されていました。しかし、ポリヴェーガル理論では、これに加えて**「腹側迷走神経(安全・安心を感じる神経)」**という新しい視点が導入されています。

この理論では、人間の神経状態を大きく3つに分類します。

3つの基本神経モード

****安心・安全を感じるモード****(腹側迷走神経)

****戦う・逃げるモード****(交感神経)

****シャットダウンモード****(背側迷走神経)

「6色の自律神経モード」



さらにSKPでは、これらの中間状態も含めた6つのモードを「キャラクター化」し、誰にでもわかりやすく使える形で整理しました。詳しいキャラクターの特徴については第4章で説明します。

SKPでは、この神経状態を”キャラクター”で表現し、親も子も直感的に理解できるようにしています。

これから紹介する「未来型 FORYOU 発達理論」は、この神経モードと連動した6つの発達段階で構成されています。

未来型 FOR YOU 発達理論：6つの発達段階



※下から順に積み上がります

※土台が不安定だと、上の段階は育ちません

※どの段階も「良い・悪い」ではなく、発達の過程です

※各段階を行ったり来たりを繰り返して段々とステップアップしていきます

この理論は、子どもの可能性を引き出すための発達ステップをピラミッド構造で示したものです。土台から順に積み重なっていくことで、最終的に”利他的に生きる力”が育ちます。

なぜ「未来型 FORYOU」なのか？

この理論名には、深い意味が込められています。

「未来型」 = AI 時代に対応した

「FORYOU」 = 利他的な人(FOR YOU = あなたのために)

未来型 FORYOU 発達理論の最上位にあるのが「利他=FOR YOU(あなたのために)」という概念です。

自由教育を実践する中で、私は最終的に利他的な人が育つプロセスを目の当たりにしました。その経験をもとに、激動で未知な未来を生きる上で必要になってくる力と兼ね備えて、利他的な人、社会や誰かの役に立つ人の育て方を順序立てて理論化しました。

【第Ⅰ段階:安心・安全】

すべての発達の土台となるのが”安心・安全”です。子どもが「自分は大丈夫」「自分はここにいていいんだ」と感じられることが、すべての出発点になります。

安心・安全とは何か？

多くの人々が”安心・安全”と聞くと、静かな環境や危険のない場所を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、未来型 FORYOU 発達理論における安心・安全は、それ以上に深い意味を持ちます。

それは、子どもが”防御モード”ではなく、“自分らしく開いていられる”状態であること。神経科学的に言えば、これはポリヴェーガル理論という腹側迷走神経優位の状態、すなわち「安心・安全モード」です。

(本書では、この状態を「ミドリンモード」と名付けています。詳しくは第4章で説明します)

親の神経モードがすべてに影響する

この安心・安全は、心だけで感じるものではありません。子どもは、親の表情、声のトーン、スキンシップ、家庭内の空気、日常のリズムなどから神経レベルで影響を受けています。

特に影響を与えるのが、脳内の「ミラーニューロン」という神経細胞。これは、相手の感情や動作を無意識に模倣する仕組みで、いわば「子は親の神経状態を映す鏡」です。

つまり、親が整っていることそのものが、子どもの安心と発達を支える最重要要素なのです。

安心・安定は違う

ここで大切なのは、安心と安定を分けて考えることです。

「安心」＝外部の人や環境から一時的に感じる”守られている感覚”

「安定」＝神経が自律的に整い、自分で落ち着きを保てる”内側の静けさ”

親がまず自分の神経を整え、“安定”した状態にいると、その落ち着きが神経レベルで子どもに伝わり、安心の連鎖を生み出します。

安心がもたらす状態

安心・安全の状態にある子どもは、

- ・表情が柔らかく
- ・呼吸が安定し
- ・姿勢が落ち着いていて
- ・周囲と調和的に関われる

このとき、共感力・関係性の構築・内発的な学びがスムーズに働きます。

安心をつくる具体的な方法

- ・ゆったりした声で話す
- ・スキンシップ(手を握る、背中をさする、抱きしめる)
- ・「大丈夫だよ」「いてくれて嬉しいよ」といった”存在承認”の言葉
- ・食事・睡眠・遊びなど、日々のリズムを整える
- ・「親自身が安心・安全の状態にいること」

この段階が不安定だと…

- ・些細なことでパニックになりやすい
- ・新しいことに極度に怖がる

- ・ 親から離れられない(分離不安)
- ・ 夜泣きや悪夢が続く

これらは「わがまま」ではなく、「安心・安全の土台がまだ育っていない」というサインです。

このとき親ができることは:

- ・ 焦らない(発達には個人差があります)
- ・ より多くのスキンシップと安心の言葉
- ・ 親自身の神経を整える(あなたの不安が伝わっている可能性)
必要に応じて専門家に相談する

まとめ

“安心・安全”は、すべての発達の土台です。ここが揺らいでは、その上にどんな学習や関わりを積み重ねても、ぐらついてしまいます。

今の教育界では、「これからは探究型だ」「プログラミングが必須だ」「英語教育が大事だ」といった声が多く聞かれます。確かにそれらも大切です。

でも、どんな教育も、この”土台”が整っていなければ、ただの方法論に終わってしまうのです。

だからこそまずは、親が整い、安心の空気をつくり出すこと。それこそが、子どもの神経モードを安心・安全に導き、未来型FORYOU 発達理論の基盤となるのです。

【第2段階:愛着】

愛着とは

「この人がいれば大丈夫」と思える、特定の人との絆です。イギリスの精神科医ジョン・ボウルビィ(1907-1990)が提唱した愛着理論(アタッチメント理論)で説明されています。

彼は、戦争孤児の観察を通じて「子どもが安心して探索するには、信頼できる”安全基地”となる大人の存在が不可欠である」と発見しました。

この理論では、子どもが泣いたり甘えたりするのは「わがまま」ではなく、生きるための本能的なサインだとされます。そして、親や養育者がそのサインに一貫して応じることで、子どもの心の中に「この世界は安全だ」「自分は愛されている」という基本的信頼感が育ちます。

この基本的信頼感こそが、愛着(アタッチメント)です。

愛着が安定している子どもは、人を信じ、助けを求め、挑戦できるようになります。

逆に、愛着が不安定なままだと、失敗や拒絶に過敏に反応し、心が折れやすくなるのです。

家庭は「愛情ガソリンスタンド」

子どもにとって家庭は、「安心・安全」であり、失敗しても叱られず、まず受け止めてもらえる場所である必要があります。そこにいるだけでホッとでき、何があっても戻ってこられる。そんな“心の充電基地”になることが、愛着の本質です。オキシトシンの分泌やスキンシップ(触れる・抱きしめる・声をかける)は、心と体をつなぐ重要な役割を果たします。愛着が十分にあることで、子どもは外の世界で消耗しても、家庭でエネルギーをチャージできるようになります。

トライ&エラーの必要な“愛情のチャージ”

子どもが学校や社会で挑戦し、トライアンドエラーを繰り返していくためには、「帰ればチャージできる」という感覚が必要不可欠です。

たとえば…

- ・ 頑張ったけれどうまくいかなかった
- ・ 友達にからかわれた
- ・ 挫折して、涙が出た
- ・ チャレンジしてみたけど失敗した

世の中、上手くいくことより、上手くいかないことの方が多いかもかもしれません。こうした経験のあと、「帰れる場所がある」と

思えることが、子どものレジリエンス(心の回復力)を支えるのです。

愛着と甘やかしの決定的な違い

愛着 = 子どもを” 安心させる” こと

甘やかし = 子どもが” やるべきことまで先回りして大人がやってしまう” こと

この違いを親がきちんと理解しておく必要があります。たとえば、愛着とは「あなたがいてくれて嬉しいよ」と伝えること。甘やかしとは「あなたの代わりに全部やってあげるよ」という関わりです。

親は” 年中無休・給油し放題の愛情ガソリンスタンド” のように、子どもに安心を注ぎ続ける存在でありながら、境界線を持つことが大切なのです。

ここで注意したいのが、愛着と甘やかしを混同することによって起こる「親子の逆転現象」です。

親子関係が“逆転”する危うさ

本来は” 対等” であるべき親子関係が、子どもが上・親が下という形になると、次のような状態が生まれます。

- ・子どもが親をいいようにコントロールしようとする
- ・親が顔色をうかがうようになる
- ・「言えばやってもらえるのが当たり前」と感じる子になる

この状態では、子どもは社会で必要な”協調性”や”自律性”を育てにくくなってしまいます。

愛情は「子どもに尽くすこと」ではありません。大人として“教えるべきことは教える”というスタンスを保つことが、健全な愛着関係をつくる土台となるのです。

愛着を築くための“親の神経モード理解”

“安心の土台”を提供するには、親自身の神経モードの理解も不可欠です。

ポリヴェーガル理論では、

- ・**安心・安全モード** = 安心・つながりの状態
- ・**緊張・警戒モード** = 戦う・逃げる状態
- ・**シャットダウンモード** = 無気力・フリーズの状態な

ど、心と体は複数のモードを行き来しています。

(本書では、これらの神経状態を「ミドリン」「あかおにん」「ブルーノ」などのキャラクターで表現しています。詳しくは第4章で解説します)

例えば、親自身がシャットダウン状態になっているときは、「これ以上はもう無理」「壊れてしまいそう」という身体からのSOSかもしれません。そんなときは、「今の自分を責める」のではなく、「守ってくれてありがとう」「ちょっと休もうね」と自分に声をかけてあげること。そこからまた安心・安全の状態に

戻っていただけるのです。

この視点は、子どもを受け止める際にも非常に大切です。

まとめ

愛着は「一度築けば終わり」ではありません。日々、繰り返し、何度でも注がれることで、“心の土台”として機能し続けます。

親が整った状態で子どもに接すること。その積み重ねが、挑戦と回復を繰り返す「生きる力=レジリエンス」を育てる鍵になるのです。

【コラム】レジリエンスとは

愛着の目的は、ただ「守られること」ではありません。本当の愛着とは、困難にぶつかった時に、心を立て直す力を育てることです。

心理学でいうレジリエンス(resilience)とは、「困難をしなやかに乗り越える力」のこと。ガラスのように割れるのではなく、竹のようにしなって戻る。このしなやかさは、愛着という安心の土台から生まれます。

偉人たちのレジリエンス

歴史を見れば、偉人たちはこのレジリエンスを持っていました。

トーマス・エジソン

「失敗なんかしていない。うまくいかない方法を1万通り発見しただけだ。」

無数の試行錯誤を繰り返し、電球を発明。失敗を”結果”ではなく”学び”として積み上げた典型です。

マイケル・ジョーダン

「何度も何度も失敗した。だからこそ、私は成功できた。」
学生時代にチームから落とされても、彼は練習を続け、NBAの頂点に立ちました。

アルバート・アインシュタイン

「失敗を恐れる人は、何も新しいことを試すことができない。」

子どもの頃は”落ちこぼれ”と呼ばれていましたが、後に世界を変える理論を生み出しました。

スティーブ・ジョブズ

一度クビになった自分の会社「Apple」に復帰し、iPhoneを生み出した。

「点はあとからつながる。」

失敗を”未来の伏線”と捉える発想が、彼を次の時代へ導いたのです。

身近な事例

偏差値 28 から慶應義塾大学に合格した小林さやかさん(ビリギャル)の母親は、娘が失敗して帰ってきても、それを喜び、「今日どんな失敗してきたの?そこで何を学んだの?」と問いかけ続けたと言います。

失敗を責めず、学びの機会として一緒に喜ぶ。この姿勢が、レジリエンスを育てる「安全基地」の姿です。

一方で、中学受験に失敗した時に「信じた私がバカだった」と言われた子どもは、「また失敗したら親を失望させてしまう」という恐れから、挑戦そのものが怖くなってしまいました。

レジリエンスが育つ家庭と削がれる家庭

親ができる具体的なこと

- ・ 失敗を「学びの機会」として一緒に喜ぶ
- ・ プロセスに光を当てる(「1年前と比べて成長したね」)
- ・ 未来への信頼を伝え続ける(「あなたは絶対に大丈夫」)
- ・ 失敗しても安心できる中で、挑戦させる

レジリエンスは、失敗を「安全に」経験できる環境の中でしか育ちません。

【第3段階:好奇心】

好奇心とは、子どもが内側から自然に湧き上がる「なんだろう?」「やってみたい!」という気持ちのことです。好奇心は外からの指示やご褒美によって引き出すものではありません。子どもの「内発的動機」から生まれる自発的な探究心なのです。

内発的動機づけとは?

- ・ 外発的動機 = 褒められる・ご褒美がもらえる・怒られたくない
- ・ 内発的動機 = 知りたい・やってみたい・面白そう!

未来型 FORYOU 発達理論では、この「内発的動機=好奇心」を最大限に活かす環境づくりが大切だと考えています。

神経モードと好奇心

好奇心は、神経的にも「安全な状態」にあるときに最も自然に発動します。危険を感じているときや、緊張しているときは、好奇心よりも生存本能が優先されてしまうからです。つまり、好奇心を育てるためにも、“安心・安全の土台”が欠かせないのです。

好奇心がある子はどう育つか？

好奇心が育っている子は、自分から本を開き、自分から質問をし、自分から新しいことに飛び込んでいきます。それは「指示待ち人間」とはまったく逆の姿です。

AI時代を生き抜くために必要な、“問いを持ち、創造する力”は、まさにここから始まります。

好奇心をつぶしてしまう関わりとは？

- ・「それよりこっちをやって」
- ・「それは意味がないでしょ」
- ・「勝手にやらないで」

こうした声かけは、無意識に子どもの内発的動機を消してしまいます。

好奇心を育てるために親ができること

- ・「面白そうだね」と共感する

- ・「それ、どうやって思いついたの?」と問い返す
- ・「やってごらん」と任せてみる
- ・「違ってもいい」「失敗してもいい」という雰囲気をつくる

【第4段階:学び】

学びとは、単に知識を詰め込むことではありません。子どもが自らの好奇心や意欲に突き動かされて、挑戦し、失敗し、試行錯誤を重ねながら得ていく「生きた体験」です。

「学びモード=いえ郎」

私はこの状態を、学びモード=「いえ郎モード」と呼んでいます。安心しながら挑戦している、まさに神経モードとして”最も成長を促す状態”です。「いえ郎モード」はスポンジ状態と考えてもらうと分かりやすいかもしれません。(詳しくは第4章で解説します)

いえ郎モードの子どもは、親や教師に頼らず、自ら動き、考え、工夫することを楽しむようになります。

トライア&エラーが“真の学び”を生む

大切なのは、うまくいくことではなく、うまくいかないことを経験すること。失敗しながら、試しながら、やり直ししながら、何かを掴んでいく。この過程こそが、子どもにとって最も価値ある学びです。

世の中、やることなすこととんとん拍子で上手くいくことは稀です。学校での失敗や友だちとのトラブルなど、子どもにとって上手くいかないことは毎日のようにあるかもしれません。つまり、行動やチャレンジには失敗が付き物なのです。

子どもは失敗すると、落ち込んだり、挫けそうになったりするでしょう。そんな時に、第2段階の愛着のことを思い出し、親が愛情エネルギーを補給してあげると、レジリエンスを発揮して、子どもはまた外の世界で頑張れるのです。

その行き来を繰り返すことにより、第5段階の「自己愛」が少しずつ育まれていきます。

遊び=学び

「遊び」は「学び」そのものです。走る、跳ぶ、積む、並べる、真似する。すべてが神経発達・身体感覚・認知力・対人スキルの土台になります。

大人の目線で“学び=机に向かうこと”と思ってしまうと、子どもの本来の学びを見落としてしまいます。遊びの中にこそ、最高の学びがあるのです。

【第5段階:自己愛】

自己愛とは、自分を尊重し、自分に価値を感じられる感覚です。未来型 FORYOU 発達理論でいう「自己愛」は、自己中心的事であることではなく、むしろ**“自分を大切にできる力”**のことを指します。

「私は私でいい」「私はここにいていい」「私は大切な存在だ」と思えること。それは**自己肯定感や自己受容感**という言葉にも置き換えられます。

本当の自己愛とは“他者愛”の土台

ここで言う”自己愛”とは、他人を排除する愛ではなく、**自分を受け入れる力=自己受容**のことです。

自分の弱さ、未熟さ、失敗も含めて「これが自分だ」と認められる人は、他人の弱さにも寛容になれます。つまり、本当の自己愛とは“他者愛”の土台でもあるのです。

アドラー心理学での「自己愛」

アドラー心理学では、人間の幸福は「共同体感覚」にあるとされています。これは、“自分はこの世界の一部であり、誰かの役に立てる存在だ”という感覚です。

アドラーは言いました。「人が幸福になるためには、他者を

喜ばせることができると感じることが必要である。」

この「他者を思いやる力」は、実は自己愛の充足がなければ生まれません。

自分を認められない人ほど、他者と比較し、支配したり、依存したりしてしまう。反対に、自分を受け入れている人は、他者もそのまま受け入れられるのです。

自己愛と自分勝手の違い

【自己愛】

- ・自分を大切にする
- ・他者も尊重できる
- ・境界線を守れる
- ・自己肯定感の土台になる
- ・「自分を満たした上で相手にも向き合える」

【自分勝手】

- ・自分の都合や欲求を最優先する
- ・相手の気持ちを考えない
- ・責任を避ける・押しつける
- ・関係が壊れやすい
- ・「自分のために相手を利用する」

自己愛は好奇心と学びの積み重ねから育つ

自己愛は突然育つものではありません。それは、「好奇心」→「学び」→「できた!」「わかった!」という体験を通して、少しずつ積み上がっていくものです。

特に重要なのは、トライアンドエラーの中で得られる”自信”です。何かに挑戦し、失敗し、それでも工夫して進んでいくことで、「自分にはできる」と思えるようになります。この“根拠のある自信”こそが、健全な自己愛の源です。

まとめ：「自分を愛せる人は、他人も愛せる」

自己愛とは、自分を甘やかすことではなく、「今の自分をそのまま受け入れ、成長を信じる力」です。自分を愛せる人は、他人の成功を心から喜べる。自分を信じる人は、他人の可能性も信じられる。

AI 時代において、情報も能力も簡単に比較できてしまう時代だからこそ、この「自分を信じ抜く力」こそが、真の人間らしさなのです。

【第6段階:利他=平和】

利他とは

利他とは、“自分のため”ではなく“誰かのため”に行動できる心のあり方です。この段階は、安心・愛着・好奇心・学び・自己愛という5つのステップが整ってこそ育まれるものであり、決して「最初から利他であれ」と押しつけるものではありません。

利他的な行動は、教え込まれて育つものではありません。それは、「自分は大切にされてきた」「信じてもらえた」という経験の積み重ねが生み出すものです。

人は、本気の愛や信頼を受け取ったとき、自然と”応答したくなる存在”になります。子どもが他者に優しくできるのは、まずその子自身が“優しくされてきた”経験があるからです。

アドラー心理学との接点「共同体感覚」

第5段階でも述べましたが、アドラー心理学では、最終到達点として「共同体感覚」が位置づけられています。これは「自分は社会の一員である」「自分は人の役に立てる存在である」と実感できる感覚のこと。この感覚は、親から信頼され、愛され、「自分はここにいていいんだ」と思える体験の積み重ねによって、自然と育まれていくのです。

未来型 FORYOU 発達理論の最上位にある「利他」は、この共

同体感覚の発露そのものです。自他の境界を尊重しながら、誰かのために自ら動ける力として表れていきます。

「利他」と「自己犠牲」は違う

注意すべきは、「利他」と「自己犠牲」を混同しないこと。自分をすり減らして、無理して他者貢献や社会貢献をすることは「自己犠牲」です。例えば、親の「あなたのためにやっている」という自己犠牲の姿勢は、親自身の心身をすり減らし、子どもにも重荷やプレッシャーになります。

未来型 FORYOU 発達理論では、親が無理に”利他”を演じる必要はありません。むしろ、親が自分の心・体・神経を整え、対等な関係で関わること。それが結果として、子どもが利他的に育つ土台になるのです。

仏教の知恵「自利利他」

仏教には「自利利他(じりりた)」という言葉があります。これは「自分を満たし、整えたうえで他者に貢献する」という姿勢です。つまり、自分が満たされてこそ、他者を満たせる。この構造こそが、未来型 FORYOU 発達理論の核心です。

実践者の哲学—稲盛和夫氏の教え

稲盛和夫氏(いなもりかずお)は、京セラや KDDI の創業者であり、経営哲学と人生哲学を融合させた“利他の心”を重視する

思想家としても知られています。稲盛氏の経営哲学では、自分の利益だけを追求するのではなく、社会や他者への貢献を第一に考える「利他の心」こそが、結果として自分自身の成功や幸福につながるとされています。

社会全体が”自分さえよければいい”から”誰かの役に立ちたい”へと変わっていくためには、家庭教育の中でこの利他の心を育てていくことが何よりも大切です。

【コラム】

脳科学が証明する「利他性の力」

脳科学者・茂木健一郎氏の研究によれば、利他的な行動をとるとき、脳の報酬系が活性化することがわかっています。つまり、他人を幸せにすることは、自分の脳も幸せにするのです。

なぜ「自分のため」だけでは発展性がないのか

茂木氏は、利己と利他のエネルギーの違いをこう説明します。「自分のためには、1人分のエネルギーしか出ない。でも、他人を幸せにしようと思ったら、無限のエネルギーが出てくる」マザー・テレサが何千人もの人を助けながらも元気だったのは、利他的な行動が無限のエネルギーを生み出すからです。

利他性と脳の報酬系

利他的行動をすると、自分が嬉しいことと全く同じ脳の報酬系が働きます。お母さんが子どものためにお弁当を作るとき、お父さんがサッカーボールを買ってあげようと思うとき、自分自身の脳が嬉しくなるのです。脳にとっては、利他的なことと利己的なことは、同じ報酬系で活性化するようにできています。

「安全基地（愛着）」が利他性の土台

茂木氏は、発達心理学者ジョン・ボウルビィの「安全基地理論」を引用して、こう説明します。「安全基地があると、いろいろなことにチャレンジできる。安全基地とは、親からもらう愛情のこと」

「コップの水理論」のように、自分が愛をたくさんもらったら、それが溢れていく。それが他者への関心や愛情になるのです。つまり、利己的な人は、他者からの愛が足りない人でもある。ということです。

でも、大人になってからでも間に合う

ボウルビィの研究で重要なのは、「他人のことを考えることは、あとからでもやり直せる」ということです。チャレンジすることを後ろから見守ってあげて、その挑戦自体を肯定してあげる。結果主義ではなく、チャレンジしていること自体を褒めてあげる。そうすることで、子どもは安全基地を得られます。安全基地があると、コップの水に愛情が注がれ、それが溢れていくように、他の人にも関心を向けることができるのです。

利他性の循環を作る

「自分がいかに多くのものを他者から受けているかということ」を感謝する気持ち。お互いに安全な居場所を作りあうことによっ

て、自然に他者に目が向くようになる。利他性の循環を作っていくことが大事」

まとめ：”利他”は平和への扉

茂木氏の説明は、未来型 FORYOU 発達理論の科学的裏付けとも言えます。

第1段階:安心・安全

↓

第2段階:愛着(安全基地) → コップに水が注がれる

↓

水が溢れる = 第6段階:利他性

そして、利他的に生きること

- ・無限のエネルギーが湧く
- ・脳の報酬系が活性化する
- ・社会が広がる
- ・結果として、自分に「ありがとう」が返ってくる利他性とは、最も賢い「利己」でもあるのです。

*まとめ：“利他”は平和への扉

利他とは、“自分のため”ではなく”誰かのため”に行動できる心のあり方です。

安心・愛着・好奇心・学び・自己愛という5つの段階を経て、初めて人は「誰かの幸せを願う心」にたどり着きます。

未来型 FORYOU 発達理論の最上段にある「利他」は、“家庭から平和を育てる”という思想そのものです。

利他的な人が増えれば、世界は平和になる。家庭教育が根底から変われば、社会全体の意識が変わり、やがて世界が平和に向かうことができる、私は本気で信じています。

第3章のまとめ

未来型 FORYOU 発達理論:6つの段階

1. ****安心・安全**** - すべての土台。親の神経状態が子どもに伝わる
2. ****愛着**** - 心の充電基地。レジリエンスの源
3. ****好奇心**** - 内発的動機。問いを持つ力

4. ****学び**** - トライアンドエラー。生きた体験
5. ****自己愛**** - 自己受容。自分を信じる力
6. ****利他**** - 誰かのために。平和への扉

この理論で最も大切なこと

① 順番が大事

土台から順に積み上がります。下の段階が不安定なまま上を育てようとしても、うまくいきません。

② 親が整うことが最優先

子どもの神経モードは、親の神経状態を映す鏡です。

③ 「良い・悪い」ではない

どの段階も発達の過程。今どこにいるかを知ることが、次のステップへの鍵です。

④ 焦らない

発達には個人差があります。一段ずつ、ゆっくりと。

⑤ 家庭が平和の出発点

利他的な人が増えれば、世界は平和になる。その第一歩は、あなたの家庭から始まります。

今日からできること

✓親の神経モードを整える

- ・ 深呼吸をする
- ・ スキンシップを増やす
- ・ 自分の感情に気づく

✓子どもの「今」を受け入れる

- ・ 今どの段階にいるかを観察する
- ・ 焦らず、信じて待つ
- ・ 結果ではなくプロセスを認める

✓家庭を「安全基地」にする

- ・ 失敗しても大丈夫な空気をつくる
- ・ 「あなたがいてくれて嬉しい」と伝える
- ・ 愛情ガソリンスタンドになる

次の章では、これらの神経モードを「キャラクター化」した、SKP オリジナルの6つの神経キャラクターについて、詳しく解説していきます。子どもが「今、どのモードにいるか」がわかるようになると、接し方が驚くほど変わります。

さあ、第4章で、あなたとお子さんの神経モードを一緒に見ていきましょう。