

## 目次

はじめに

- 1 人生の困難に立ち向かうとき
- 2 「シス」で全てが満たされた状態に
- 3 SISU「シス」の状態で話そう
- 4 子供たちは大丈夫
- 5 SISU「シス」で動き始めよう
- 6 かしこい戦い方
- 7 SISU「シス」があれば幸せになるのでしょうか

索引

写真・資料

# SISU「シス」って何だろう？

## はじめに

SISU「シス」は、フィンランド人のお気に入りの世界観を表す言葉です。

1920年代に流行した言葉ですが、いったい、いつから存在するのか、わかっていません。

この、「シス」という、他の言語に翻訳できない言葉は、勇気、困難・苦境からの回復力、根性、粘り強さ、忍耐力等、様々な意味を持っています。フィンランドという国の運命を切り開いてきた言葉、フィンランド人一人ひとりの日々の生活の根底の精神として常にある言葉、それがシスなのです。

フィンランドは、国民の幸福度を調べる国際調査で、常に上位にいます。ヨーロッパの北東部の隅っこにひっそりと隠れている、人口約550万人の小さなこの国は、静かに、控えめに、しかし、しっかりと、世界でその存在感を確立しています。フィンランドでは、自慢げに話す人を見かけることのほうが難しいでしょう。自慢話をするのは非常に下品なことだと思われるからです。フィンランド人に、フィンランドの成功の秘訣は何ですか？と聞いてみてください。きっと、肩をすくめて、つぶやくように、いや、成功なんてしてないよ、と異議を唱えるでしょう。でも、「シス」のおかげだ、と信じている人は、その心当たりがあるような顔をしています。私たちフィンランド人は、ひそかに「シス」を誇りにしているのです。

では、フィンランド人にとって、幸福とは何を意味するのでしょうか。

平和、静けさ、秩序、独立、社会が機能していること、公正さ—その全てが直近の調査結果において、フィンランド人が、どういうことで幸福を感じるか、という構成要素として上位に挙げられています。 「自然の中で時を過ごすこと」が一番、幸せを感じる要素となっています。フィンランド人の理想は、物資が不足し、人々が厳しい自然環境に適応してこなければならなかった歴史に、いまでも影響を受けているのです。なぜ、この快適生活を送ることができる時代に、フィンランド人の多くが今でも快適設備のない「サマーハウス」(46 ページ参照)を好んで利用し、また人々の機嫌が天候に大きく左右されるのか、それで、ある程度説明がつきます。

つまるところ、「シス」には、確かな実績があります。フィンランドは、自国の未来をこれまで何度も築き、再構築してきました。「シス」を、人生を導く精神(価値観)として捉えれば、我々の人生はもっと意味があるものになると信じています。

# 21 世紀における「シス」の役割

## -現代の勇氣の形

現代社会において必要とされる技術は、戦時中に必要とされるものとは、明らかに違います。例えば、社会的スキルや説得力をもって物を売る力、などです。我々が困難をどう受け止めるか、は、ご自身の有する基準及び過去の経験に基づいてご自分が作り上げた枠組によってすべてが決まります。私にとって難しいことが、あなたにとっては公園で散歩するように簡単なこともあれば、その逆に、あなたにとって難しいことが私にとっては簡単なこともあります。

職を得るためには、おそらく面接を受けないといけません。面接でお腹の痛くなるような質問攻めにあっているときに、緊張によってあなたのチャンスが本当に台無しになるかもしれない、という知識をもっていたら、さらに事態が悪化することもあります。また、ひょっとしたら、あなたは、人前で話すのが大嫌いなのに、仕事で大事な発表をすることを期待されているかもしれません。あなたが、全身全霊で、怖がっているプレゼンを、です。

私生活がぼろぼろな状況なのに、職場で難しい電話をかけたか、平気な顔をしていなければならないかもしれません。

どんな困難がやってきても、次のような手順に沿えば、あなたの不安が和らいで、「シス」の状態になります。

### 1. 準備しましょう

「Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty」は、フィンランド語の人気のある表現で、「しっかり準備すれば、半分仕事は終わったものと思いなさい」という意味です。

緊張するようなことをしなければならぬときは、できる限り準備しましょう。そして、さあ準備できた、と思っても、そこからさらにもう少し準備しましょう。しっかり準備しておけば、緊張がはじまっても、少なくとも、そのことについて知らないことを、心配する必要は、なくなるでしょう。

### 2. 自分を大事にしましょう

困難な状況になると、私たちはよく自分自身のことを顧みなくなります。あるいは少なくとも自分のニーズの優先順位を後回しにしてしまいます。考え直しましょう。自分を大事にすれば、大きな相乗効果が生まれます。十分な睡眠をとって、新鮮な空気を吸い、十分な栄養をとって、自分の時間を取ってください。そうすれば、元気になるだけでなく、さらに自分の能力を発揮できます。

### 3. 自分を中心に考えましょう

あなたが既にもっているけれども、まだ気づいていないかもしれない、内面の強さの空間、「シス」の状態になるために、最も重要なのは、余分な騒音を全て断ち切ることです。瞑想、祈り、深呼吸の実践や、単純に自然の中で時を過ごして、気持ちを静めましょう（49 ページ参照）。そうすれば、どれだけ思考が明確になり、穏やかになるか、が腑に落ちて、きっと驚くでしょう。

# フィンランド式「マインドフルネス」

## -自然に接して心を穏やかにしましょう

自然の中で時を過ごせば、自然が抗うつ役割を果たすことを示す調査結果もあります。瞑想の体系的な方法が開発されるずっと前に、自然は、私たちをマインドフルネスの状態に戻してきました。(マインドフルネスとは、今、この瞬間に意識を向けること。過去や未来ではなく、今の自分の感情・思考・感覚を冷静に認識して、今を生きることです。)マインドフルネスの効果は、うまく説明しづらいものですが、絶対的に、存在するものです。私たちの潜在意識に集中し、自分自身の内側の深い強さの源と、再びつながるのです。

自然は、心安らぐ場所です。自然には、私たちにとって、とても大切な、「静けさ」があります。また、自然の中にいることで、私たちの脳内で絶え間なく流れている思考や、あふれているイメージを、しばし止めることができます。あなたが望めば、自然は、あなたの意識を、今、この瞬間に、留めてくれるのです。それは、自然にしか、できないことなのです。

フィンランド自然保護協会は、次のような、マインドフルネスのための実践方法を、開発しました。

自分が、心休まる自然の中の場所を選んで、実践してみてください。理想的には、木々のある、森林や丘の中腹などが良いでしょう。

### リラックスして、自然を観察しましょう

素敵な場所を見つけて、そこに立ってください。

自然の静けさの中で、時間を少し取って、あなたのまわりを、ゆっくりと、観察してみてください。

あなたの頭上やまわりを、何か飛んでいるのが、感じられるでしょうか。空中に何か浮かんでいるでしょうか。草むらで、何か、動いているでしょうか。あなたのまわりに、蠅、葉っぱ、きのこ、鳥、雲、蝶などが、見えるでしょうか。風が、そよそよと顔にあたっていったのに、気づいたでしょうか。他に何か、気づいたことは、ありませんか。

### 自然の良い匂いに触れてください

私たちが、最も思い出す記憶は、たいてい匂いと、つながっています。目を閉じて、深呼吸してください。匂いから連想する事柄について、じっくりと、思いを馳せてみてください。ある匂いをかぐと、どんな気持ちになりますか。何か、思い出すことはありますか。ゆっくりと、その思い出のルーツを、辿ってみてください。

### あなたのお気に入りの木を見つけてください。

あなたが休息したり、元気を取り戻したくなったとき、どんな木にもたれかかりたいか、考えてみてくあさい。近くの木を見つけて、手で触れてみてください。どんな感じがしますか。さあ目を閉じて、もう一度触れてみてください。どんな気持ちになりますか。

## SISU「シス」の状態でお話そう

### -はじめに

フィンランド人は、言葉の中よりも沈黙の中に、強さを見いだすことで有名です。「シス」はコミュニケーションをとる際に、役立つのでしょうか。そうだとしたら、どのような感じで役立つのでしょうか。

「何か言うべきことがあるのなら話さない。ないのなら、話してはいけません。」この一言が、フィンランド人の、コミュニケーションに対する姿勢を端的に表しています。フィンランド人は、不要と思われることは全て省いてしまう、直接的で謙虚なアプローチが大好きです。特にビジネスにおいては、一般的に潤滑油となるような世間話、自慢話、自分事や自分の功績について話すこと、人を出し抜こうとすることは全て、フィンランド人は、不要とみなします。

### 最小限の言葉

プライベートな関係においては、沈黙は、時に少し厄介なことになります。Mykkäkoulu「ミッカコウル」（文字通り「沈黙の学校」を意味します）は、口論のあと、しばらくの間、お互いに話すことを避ける、むっつりとした夫婦の関係を示します。こうした現象は、もちろん、フィンランド人に限ったことではありませんが、フィンランドでは、他の国より、ちょっとだけ頻繁にみられるのではないかと考える人は多いでしょう。

しかし、概して、フィンランド人は、公平、直接かつ誠実なコミュニケーションに重きを置いています。ただ、そのために、多くの言葉を使うことは好まないだけです。

「フィンランド人の勤労倫理は、一言で言うと、こうです。「熱心に働けば報われる。誠実さは報酬に値する。見えるものは手に入る。」

# 敬意をもってコミュニケーションをとろう

## -相手の人格を尊重しましょう

「シス」の状態でのコミュニケーションをとることは、自分の強い信念を確立することは意味するかもしれませんが、だからといって、他への思いやりに欠けてもよいということではありません。

フィンランド人は、人格をととても重視しています。自分の信念を確立するということは、他の人の信念を土足で踏みにじってもいいということではありません。もっと敬意を示す対話のために、次のようなことを実践しましょう。

### 熱心に相手の話を聞きましょう

会話においては、話題が白熱するようなものでもそうでなくても、熱心に人の話を聞きましょう。話している相手の話には、全神経を注いで、聞いてあげましょう。途中で口を挟まず、次に何を言うべきか考えずに、相手の話をただ、聞いてあげましょう。そして、きちんと反応を、返してあげましょう。相手が話している間、あるいはあなたが話している間に、電話をとったり、誰かにメッセージを送ったり、ゲームをしてはいけません。

### 常に正直に

できるだけ親切に、常に正直でいましょう。真実をいえば、時に、人を傷つけるかもしれませんが、健全な関係を維持するためには、避けて通れないことです。必要な時には、反対意見を述べましょう。でも、相手に敬意をもって、反対しましょう。あなたが間違っていたときは、言い訳せずに、ただ、謝りましょう。

### 自分のことを認識しましょう

あなたの文化や経歴が、今の、あなたの基礎となっていることを、理解してください。ほとんどの場合、言ったこと自体ではなく、それをどのように言ったか、が、誤解が生じる原因になります。相手が、あなたが意図したことを、相手が、その通りに理解している、と思い込んではいけません。

### 相手を攻撃してはいけません

相手に意思を伝えるときは、「あなた」という言葉より、「私たち」あるいは「私に」という言葉を使いましょう。例えば、「あなたは、最近私に距離を置いているわ」というのではなく、「最近私たち、あまり話す時間がないように私は感じているの。」と伝えましょう。

### 相手を操ろうとしてはいけません

相手の心を操ろうとしたり、心理戦に持ち込んではいけません。感情的になるのが、悪いわけではありませんが、感情的になることで、会話の矛先が大いに左右されることを理解しましょう。

自分自身に聞いてみてください。この話し合いは、双方にとって公平でしょうか。相手の人格に敬意が払われているでしょうか。

# 「シス」を使ったコミュニケーションの基本

## -率直に話すときに最も大切なこと

### ぶっきらぼうにならないようにすること

文化は、往々にして一連の複雑な社会的、および文化的ルールに基づいて成り立っています。自分の国の文化と全く違う国を外国人として訪問する際には、文化の違いについて書籍で読んでいても、多くの失礼な行動をしがちなものです。でも、フィンランドでは、人々が率直を好む文化なので、率直にコミュニケーションをとっても、失礼な行動とはとられない可能性が高いです。

礼儀正しくあること、は大事な価値観ですが、それによって、職場でも家庭でも、大事な問題を共有しないようになってしまふことがあります。大事なことを言わないまましていると、必ずコミュニケーションがうまくいきません。率直なコミュニケーションを上手に始めるために、次のようなことを実践しましょう。

### 1. 何でも取り繕わないようにしましょう

間接的なコミュニケーションによって、物事が複雑になることは、よくあることです。ありのままの事実を話すことは、他人への配慮に欠けているということと、同じではありませんが、つかのまの不快感を他人に生じさせることはあるでしょう。フィンランド人は、このように考えます。「最初に真実を話すことによってのみ、物事をよりよい方向へ変えていけるようになる。」と。

### 2. じっくり相手の話を聞きましょう

話している相手に対して、じっくり考える時間と場所をあげることで、敬意を表しましょう。誰かが話しているときに話の途中で遮ったり、邪魔をしてはいけません。相手の話を遮ってしまうと、逆効果になって、相手が身構えてしまいます。

### 3. 自分の地位を振りかざすのはやめましょう

地位・階級は、それ自体では、役に立たないものです。あなたの考えが、相手が満足できるレベルのものでなければ、上役の地位があったところで、ほぼ意味がないのです。あなた自身の力量で相手を感動させて、同じ目線で考えてあげましょう。そうすれば、相手の信用を得ることができ、全く新しいコミュニケーションの流れを開くことができます。

### 4. 慎重に言葉を選んで、沈黙を大事にしましょう

慎重に言葉を選んで、会話をすれば、誤解は生じにくくなるものです。また、間違っていることを言うのではないかと心配する必要もなくなります。

## 5. 誠実に対応しましょう

フィンランド人の生活、ビジネス、その他の場面においても、誠実であることは最も重要で、過小評価することは、おそらくできないでしょう。あなたの握手の仕方、そして発する言葉の一つひとつが、本当に意味を持つのです。そのため、あなたが全く誠実ではないとわかったら、許されることはほぼないと思った方がよいでしょう。

## 6. 正直でいましょう

交渉の初めの段階から、心配事や懸念事項はすべて伝えておくことが歓迎されますし、そうすることが当然とされています。そうすることで、純粋な理解に基づいてビジネスを進めていくための、すばらしい土台ができるのです。

## 7. ためらってはいけません

複雑な社会の権力闘争や、利己的な行為を排除すると、より、的を得た意思決定を速やかに実施できるようになるでしょう。

## 8. 感情のまま行動することは避けましょう

危機的な状況をフィンランド人に提示してみてください。感情的に反応しないことに気づくでしょう。フィンランド人は、たいていそんなときは、自己の内面の強さにアクセスし、「シス」でうまく切り抜けます。ビジネスにおいて、フィンランド人に対して、常に感情的に対応すれば、驚くほど早く疎遠になるでしょう。

## 正直者が報われる

フィンランド人からの褒め言葉は、もちろん、「あなたは誠実ですね」と言われることです。フィンランド人は、大事な言葉を大げさに言うことを好みません。だから、「minä rakastan sinua（私はあなたを愛しています）」のような言葉は、本当に大事であるが故に、気軽に言うことができないのです。

# 対等な関係に向けて

## -重い荷物は一緒にもつ

育児休暇を惜しみなく母親がとることができたり、父親も育児休暇を取ることができたりするフィンランド社会は、家庭での平等を促進したいと思っています。家庭における男女の貢献度および「シス」を平等に重視しているのです。両親が共働きの場合、父親は、実際に行動して、家庭に貢献する必要があります。おむつ交換から、託児所のお迎えに誰が行くかも含めて、あらゆる事において、です。

家庭をどうやって切り盛りするかを考え直してみることは、別の理由からも重要です。家庭内の緊張を和らげ、コミュニケーションの流れを開放することができるからです。

より平等な関係のために、次のような事を是非実践してみてください。

### 1. 家事の役割分担について話し合う

あなたの一番好きな、あるいは一番嫌いな家事は何ですか？各自の好き嫌いの順番に基づいて、大まかに誰が何の家事をやるかの役割分担を決めて合意しておきましょう。

### 2. お互いに期待することについて話し合う

人が成長していくのと同じように、家庭生活がどのようなものであるかによって、パートナーに対して期待すること、については、これまで話していなかったかもしれません。敢えて、これまでとは全く違う観点で、既成概念にとらわれずに、考え、そしてより慣例にとられないやり方について検討してみてください。

### 3. 自分を分析する

自分に対する基準と、他の人に対する基準は、違っていませんか？特定の課題やスキルを、価値が高いもの、あるいは低いものとして、順位づけしていませんか？それが、あなたの家庭でのパートナーとの関係や、貢献度に、どう影響していますか？

### 4. ありがとうと感謝する

日々の生活の家事の役割分担は、どんなに関係性が平等であっても、疲れるものです。あなたのパートナーの立場にたって、相手がしてくれるあらゆる小さな事に気づいてください。そうすれば、感謝の言葉がお互いの中で飛び交うことになるでしょう。

# 敬意のあるコミュニケーションをとろう

## -避けるべき抑圧方法

不公平なコミュニケーションは、一見すると、とても小さな形で現れることがあります。1945年、ノルウェー人の心理学者であるイングヤルド・ニッセンは、9つの「基本的抑圧方法」、つまり相手を操り、屈辱を与えることで抑圧する方法を特定しました。後に、ノルウェーの政治家でもあり、社会心理学名誉教授でもある、ペリト・オースは、ニッセンの9つの方法を5つに絞り込みました。

スカンジナビア諸国では、おそらく人々が序列を嫌うこと、および平等を愛することから、こうした抑圧方法が公開討論でよく使われていますし、誰もが聞いたことがあります。誰かが、「基本的抑圧方法」を使ってあなたを非難することは、決してよいことではありません！

### オースの提唱する5つの「基本的抑圧方法」

1. 無視することで、誰かを透明人間になったような気にさせること  
-例えば、誰かの功績を認めないこと、あるいは他人の考えを盗むこと
2. 誰かを笑いものにすること  
-公共の場で、誰かの個人的な特性についてコメントしたり、笑いものにすること
3. 誰かに情報をわざと伝えないこと  
-例えば、会議があることをわざと伝えていないのに、欠席を咎めること
4. 誰かをジレンマに陥らせること  
-誰かが何をやっても罰を与えるか、けなすこと。
5. 誰かに罵詈雑言を浴びせること  
-誰かを当惑させる、あるいは罪をほのめかすこと。

大事なことは、このような方法の原動力を理解し、避けることができるようになることです。これは、子育てにも通ずることです。子供を説得しないと何かやらせることができないときは、だいたい良くない結果に終わります。公正で敬意あるコミュニケーションを維持することは、本当に難しいことかもしれませんが、それでも、良いコミュニケーション方法は、あらゆる人に通じます。小さな子供でも、公正に、そして敬意をもってコミュニケーションをとることは学べるのです。

## 安全地帯（コンフォート・ゾーン）

### -そして時には安全地帯から出るべき理由

私たちは、皆、自分の中に安全地帯（コンフォート・ゾーン）、すなわち、生活するうえで維持する精神状態、を持っています。通常は、この安全地帯の中で日々の生活をし、自分で自覚している得意なことをしています。安全地帯にいれば、健全ですが、さらに成長するためには、困難も必要です。「シス」は、安全地帯では滅多に必要なではありません。我々が安全地帯から出て、冒険を始めるときに、動き始めるのです。

安全地帯（コンフォート・ゾーン）の概念は、安全地帯の少し外にあるストレスの程度が低い、「最適な不安」の概念を含んでいます。我々はたいてい、新しい骨の折れる状況に直面したときに感じる相対的な不安感や不快感をよく知っています。自分自身に挑戦し、「シス」の状態になると、素晴らしい結果を達成することができます。しかし、あまりにも無理をしすぎると、ストレスの程度が急上昇し、自分自身に挑戦するなんて、初めから良くない考えだったのだという考えを強めることになってしまいます。不安は、自分でコントロールできる程度にとどめておく必要があります。

安全地帯は、人によって異なります。あなたの安全地帯の地平線を広げるような事柄が、他の人にとっては、行動を麻痺させてしまうことであるかもしれません。しかし、安全地帯から出ることで、あなたの人生は、生き生きしたものになるのです。

安全地帯に長くいすぎたと感じていますか？安全地帯の地平線を広げることは、次のようなことで、実は練習することができるのです。

#### 1. 毎日、違うことをやってみましょう。

職場に向かうときに異なる経路で行ってみましょう。新しいレストランを試してみましょう。新しい著者の本を読んでみましょう。日々、やっていることを変えて、何が起こるか見てみましょう。

#### 2. 小さな一歩を踏み出しましょう。小さく段階を踏みましょう

安全地帯から出て行くためには、「シス」が必要です。ゆっくりとはじめることを怖がらないでください。例えば、社会的に不安な状態であるなら、すぐに恋をした相手をデートに誘うのではなく、ただ、「こんにちは」と挨拶して、そこから始めましょう。

#### 3. 決断には時間をかけましょう

ゆっくりと、今起きていることを観察して、今日の前にあることをゆっくりと理解して下さい。時には、知識に基づいた決断をする権利を守るだけでも、安全地帯の外に出られることもあります。すぐに反応するのではなく、考えましょう。

## 4 子供たちは大丈夫

フィンランドの子供たちは、「go」という言葉で、「シス」を体験します。  
いかに困難に負けない、幸せな子育てに「シス」が役立つのかも見てみましょう。

### 幼少期から自信を

#### - 「シス」を子供時代に

私が4歳の時に、はじめてアイス・スケートをよろよろしながら始めたとき、私の母は、スケートリンクの外で、私を応援していました。スケートリンクの氷は冷たく、硬く、そしてあまり平らな滑りやすい状態ではありませんでした。そして、私は、新しいことに挑戦するのが好きではありませんでしたので、家に帰りたがっていました。母は、励ますように微笑んでいました。私が氷の上を震えながら滑り出したとき、母は、私の後ろで、「Rohkeasti vaan（ローケアスティ パーン）！」と叫ぶのが聞こえました。

このフィンランド語の表現は、大まかに訳すると「さあ勇気をだして！」というような意味で、フィンランド人の子育ての姿勢の本質を表しています。フィンランドでは、両親は、子供たちを無意味にほめて、過保護に育てるよりも、明るく応援して、子供たちに、困難に立ち向かい、打ち勝つことを体験させ、「やればできる」姿勢を育てようとしています。この理想的な考え方は、「シス」の根底にあるものです。

私は、自信満々にアイススケートが滑れるようには決してなりませんが、私の安全地帯（コンフォート・ゾーン）を出て、自分が恐れていることをしなければならぬ時は、今でも、心の中に、母の言葉「Rohkeasti vaan!（さあ、勇気を出して!）」が聞こえてきます。

困難に立ち向かい、打ち勝つ体験は、「シス」の心を養うためにとても大切です。

# 「シス」を用いた子育て

## -子育ての基本原則

「シス」が表す、勇気、粘り強さ、忍耐力は、人はみんな必要としているものです。皆さんの子供にこのような資質を養う方法はあるのでしょうか。

これは、面白い質問です。なぜなら、近年の親の本能は、子供にがっかりする体験をさせないようにする傾向にあるからです。もちろん、親は、子供たちのために思って善意でしているのですが、過保護にしてしまうと、勇気、粘り強さ、忍耐力を身に着けるべきなのに、子供たちを幼児化してしまい、幼少期を長引かせてしまいます。

一方では、古き良き子育て方法には、子供たちの脆弱性や、愛され、安全で、そして守られていると子供たち自身が感じる必要性を理解せず、「子供をただ新しい世界へ放り込む」ような方法もあります。

「シス」の心で子育ては、こうした両極端の子育て方法の中間に位置しています。困難なことへの挑戦を避けるべきではありません。でも、同時に、そのやるべきことが自分でできる、と感じさせてあげるべきです。

### 1. 具体的に褒めましょう

子供たちの努力をほめてあげるとき、フィンランド人の褒め方は、時に十分ではないと批判されることもあります。しかし、フィンランドでは、子供を褒める目的は、みんなの努力は、等しく大切、という考えをしみこませることです。例えば、「あれが今まで見た中で最高の絵だ。」と褒めるのと、「あなたがあの絵を描いたときに考えていたことがよくわかるよ。」と褒めることは違うのです。

### 2. 失敗は学習の糧と教えましょう

最初に難しいと思ってもあきらめないように教えることは、「シス」を養うために、必須です。

### 3. 不快な状況を楽しもう

雨の中、子供に雨具を用意して、散歩に連れ出しましょう。あるいは、水が冷たすぎるときでも水泳に連れていきましょう。不快な状況でも勇気を持って行動することで、自己肯定感が強くなります。

### 4. 健康的な職業倫理感を育てましょう

子供に、自分の部屋の掃除、犬の散歩、定期的に皿洗いをする、あるいはゴミ出しをするなど、単純な家事をさせましょう。どんなに小さなことでも、何かを責任もってやらせることで、独立心を育てることができます。仕事をすること、とお金の価値についても教えることができます。小さな

うちにはじめると、家事を手伝うことが、すぐに、そして自然にあなたの子供の生活の一部になるでしょう。