

[東淀川地域]

大人が変われば子どもが変わる

～子どもたちの向き合い方を一緒に考えよう！～

大阪府子ども家庭サポーター

辻 由起子

【はじめに】

最近、相談を受けていて感じることは「真面目なお母さんが増えたなあ」ということです。親になる前は、学校や職場で人より良い成績を残すことを求められ、常に誰かと比べられ、「完璧」を目指してきた方たちです。

そんな方たちに質問します！学校で親になる方法を学んだことがありますか？親になる前に赤ちゃんを抱いたことがありますか？妊娠してから育児本を買ってきて、慌てて勉強したのではありませんか？

私たちは習ったことしかできないように教育されてきたのに、なぜか子育てだけは「母親」としての本能を求められます。そして困ったことに、子育てには「正解」がありません。往々にして思い通りにいかないものです。誰かのアドバイスがすぐに欲しくても、親子だけで生活をしていると、すぐに聞ける相手も周りにはいません。他のお母さんはみんな上手に子育てをしているのに、自分だけがうまくいかず一人で悩みを抱えている…自分はダメな人間だ…そんな風に思いがちです。

私は、そんな方たちに声を大にして言いたいのです！「一人で悩まんとって！」子育ては本能では出来ないのです。見たことも、聞いたこともない子育てを上手にしようと思っても無理です。勉強も習い事も、上手に出来ている誰かにやり方を教えてもらわないと出来ないのと同じで、子育ても誰かのやり方を見て学んで教えてもらわないと上手くできません。

うまくいかないのは、初めてすることだから当たり前です。あなたが悪いものではありません。だから、誰かと比べて落ち込んだり、自分を責めたりしないでくださいね。

【子育ての悩みを軽くする3つのポイント】

① 認知のゆがみにきづく。

子育ての悩みは「こうあるべき！」に捉われた瞬間に生まれます。

② 自己覚知＝自分の認知のゆがみを自覚する。

自分の「こうあるべき！」というルールを相手に押し付けない。100人いたら100通りの価値観があるので「自分が絶対に正しい」という思い込みをなくしていく。



③ 視野を1度でいいから広げる。

大人の視野がたった1度でいいから広がると、「こうあるべき！」がどんどんなくなっていき、「これがうまくいなくても、こんな方法もある！」と、人生の選択肢が増えます。結果、子どもの未来が広がります。



【チーム子育て】

子どもは一人では産めないで、ママ&パパが「チーム子育て」として連携が取れていればいいのですが、チームが崩壊するのはよくある話です。出産を通して女性の脳はホルモンの関係で「子育て脳」に変化しますが、男性は訓練をしないと子どもの泣き声に気づくことすら出来ません。「パパにイライラします」そんな時こそ「認知のゆがみ」をはずしてみてください。パパの言動にいちいちイライラするのではなく、まずは状況を確認してみてください。怒っても無駄だということに気づきます。言動が全く理解できず、思わず笑いになってしまうケースもよくあります。「イクメン」という言葉を生んだ渥美由喜さんの研究によると、妻の彼氏・夫に対する愛情のピークは結婚直後だそうです。お互いの違いにイライラするのではなく、お互いの違いを楽しめるようにまずは「チーム子育て」構築を目指してみてください。

【コミュニケーションのコツ】

「メラビアン」の法則によると、相手に何かを伝える時、「言語」ではたったの7%しか伝わらないそうです。人は主に姿勢・しぐさ・表情・声のトーンなどの「態度」を使ってコミュニケーションを取っているそうです。例えばこんなことはありませんか？子どもに対して『ごめんなさいって言いなさい！』と謝ることを強要し、納得いかない子どもはしぶしぶ『ごめんなさい』と謝りますが、親はその態度が気に入らず『ちゃんと謝りなさい！！』と更に怒りを爆発させる。たった6文字の「ごめんなさい」ですが、言葉だけでは伝わりません。コミュニケーションを取る時に、「態度」も意識してみてください。

【ストローク】

相手の存在や価値を認める言葉や働きかけの事を「ストローク」と言います。例えば『○○したらうまくいくよ』『○○があなたのいいところ』など、プラスのストロークを受け取ると「内発的動機付け」といって、「嬉しいからやる」「達成感があるからやる」「相手の笑顔が見たいからやる」というように、自分の心から湧き上がる喜びをベースに行動できるようになります。対して『○○をしちゃダメ！』『○○だから、お前はダメだ！』というように、マイナスのストロークを浴びせ続けると、「外発的動機付け」といって、「怒られるからやる」「怖いからやる」という、不安や恐怖から逃れるための行動になってしまいます。それを続けて大人になると、他人の評価や言動を気にして生きる人生になってしまい、自分の人生を歩むことが出来なくなります。また、福井大学友田明美教授の研究によると、体罰や暴言は子どもの脳の成長に百害あって一利なしという結果が出ていま

す。※詳細は「愛の鞭ゼロ作戦」で検索※ぜひお子さんにプラスのストロークを沢山してあげてください。家庭でコミュニケーションが取れているお子さんは学力が高いという結果も出ています。勉強は成績を上げるためにするのではなく、なりたい大人になるためにするものなので、「勉強なさい」という前に、お子さんの好奇心や探求心を、会話を通して刺激してあげてください。知的好奇心が刺激されると、自主的な学習態度に繋がり、結果として学力が身につきます。

【怒りのコントロール】

イライラした気持ちになぜなるのか？知っておけば対処できます。食べる・眠る・健康・安全が保障されていないような状態では、生命に関わるので怒りが抑えられないのは当然ですが、生命に問題がない時に感じる怒りは、「困っている時」に感じます。怒っている人は、怒りたくて怒っているのではなく、困っているから怒ります。困るという事は、まず誰かから嫌な事をされたり、言われたりして、最初を感じる気持ちは「泣きたい」気持ちです。不安、悲しい、悔しい、自信がなくなった…泣き言を誰にも話す事が出来ない、もしくは解決してくれる人が身近にいない時に、怒りに変わります。人には喜怒哀楽の感情があるので、「ネガティブな事を考えてはダメ」ではなく、出し方が大事です。ネガティブな気持ちを心の「ウンチ」だとすると、「出してはダメ！」ではなく、出し方が大事です。出すのを我慢すると、下痢や便秘になって不健康になります。ウンチをトイレですると一緒に、心のウンチも出していい場所でしっかりと出さないと健康を阻害します。吐き出せる場所や相手を見つけてください。そして、すっきりと吐き出した後は考え方のクセを変えていくことも大切です。怒りを感じた時は「何で困っているのか？」と、考えるクセをつけてください。例えば「子どもが片付けていないことにイライラした」なら、自分が困る何かがあるはずです。「夫が帰宅した時に文句を言われるのが嫌」「家事を完璧にこなしたい」等、何かしら自分の心の中に「困りごと」の原因があります。困りごとが解決しないと怒りはなくならないので、「こうあるべき」に捉われず、「ま、いっか」と思える鈍感力も身につけてください。

【さいごに】

「母親業」は24時間365日休みなし、褒められることなし、報酬なし、子どもからは理不尽な事を言われっぱなし…ですが、どんな仕事よりも素晴らしい偉業が「母親業」です。「子どもは宝」とよく言いますが、宝を産み育ててくださっているお母様は国宝どころか世界の宝です！！母親が元気でないと楽しく子育ても出来ないのです、まずは皆さんが健康で笑顔あふれる毎日を送れますように。頑張り過ぎずに、「ま、いっか」と、たまには手抜きもしてくださいね。全てのお母様方に、心からの感謝と敬意を表します。