

「良い親子関係がもたらす「こころ」」



◇親子関係は、子供が大人になり、社会に出た時に、考え方や人との接し方などさまざまなところに影響を与えているのではないかと感じています。

子供のころの親子関係を中心に、良い親子関係の作り方、その効果について、安藤カウンセラーにお話を聞きしました。

それから、相手の性格の良い点を見られること、相手の言ったことや行ったことの**良い面**を見られることだと思えます。

相手の立場から言っていることや、行動していることの中には、必ず良い面というのがあると思えます。悪いことばかりだけではなく、良い面を見ることが、良い関係になつていくのではないかと思います。

—自分が良い親子関係を築いているかどうかというのどのようなことからわかりますか？

まず、「一緒にいてイライラしない」、「楽しい時間を過ごせる」、「一緒にいて穏やかな気持ちでいられる」など、感情的な部分で分かると思います。

それから相手の言うことが否定的なことであったとしても、その時

にイライラしたり、カッと腹が立つたりしても、後から「ああこういうことを言っていたんだ」と受け止めることができると思えば、それは良い親子関係であると思えます。

—悪い親子関係とは、どのようなものですか？

例えば、親なり子供なりから、批判的なことを言われたり、悪態をつかれたり、悪いことを言われたりした時に、それを恨みに思ったり、攻撃してしまったりして終わりにするというのは、とても良い関係とは言えず、悪い関係だと思えます。

批判的なことを言われても、何かしら変えていかななくてはいけないことが含まれていることがありませんので、そういうことに気づいて、成長につながっていくような関係が良いと思えます。

—親は、子供の悪いところは悪いと注意しなくてはいけないと思えますが、どのようなことに心がけたらいいのでしょうか？

やはり、親は子供を自立させていかなければいけないわけですから、ただ優しいことだけを言っているだけではいけないと思います。いつも感情的に口うるさくしてはいけません、時には注意が必要になります。

「感情的に口うるさく言った場合」、「優しいことだけ言う場合」、「注意する場合」、子供はどう受け取るのか、将来どう受け取るのか、と考えてみてはどうでしょうか。

—良い親子関係とはどういったもののですか？

仲が良いことはもちろんですが、喧嘩をしても、その後で、少し聴く耳をもって、相手が言ったことを考え、そのことを反省する、そしてそれによってお互いが成長できるような関係です。



—子供の性別により、両親はどのような関わり方をしたらいいのでしょうか？

子育ては、お母さんが中心になると思っています。

子供がある程度大きくなって、思春期に入ってくると、女の子は同性のお母さんから色々な話を聞いたり、お母さんに話し相手になっても良かったりするのがいいと思います。

男の子の場合には、同性のお父さんが「こういう時には、こうしたほうがいい」とか、生き方などいろいろなことを話してあげるのがいいと思います。

赤ちゃんの時は、お母さんの役割が大きくなるので、お父さんは補助的な役割になると思います。

—お父さんの補助的な役割というのはどのようなことなのですか？

お母さんが大変そうだったら、「何か手伝うことある？」と聞いて、手伝ってはどうかでしょうか。

赤ちゃんの時には、お母さんが主に子育てをなさったほうがいいと思います。やはり、赤ちゃんとお母さんというのは、絆も深いと思いますし、お母さんの方が、色々な面でデリケートであったり、扱いが優しかったりします。そういう面でもお母さんは、子育てに向いていると思います。

ですが、お母さんが子育ての中心になると、一人で忙しかったり、イライラしたりすることも多くなります。

その時に、お父さんは、話を聞いてあげるとか、「何か手伝おうか」とか声をかけて手伝ってあげてはどうでしょうか。そうすることでお母さんはとても楽になると思います。また、お父さんも何か役に立たたと実感できると思います。

—兄弟がいる場合には、親はどのように子供に接してあげたほうがいいのですか？

親は、兄弟の中には、あまり入り過ぎない方がいいと思います。兄弟の中で、色々なコミュニケーションをとっているの、なるべく兄弟間のことは、兄弟に任せておいた方がいいと思います。もちろん兄弟喧嘩の場合も含めてです。

やはりそこに、親が入ってしまうと、関係が複雑になってきます。子供というのは、親の愛情をどちらがたくさんもらえるのかということを考えていますから、親は、公正な立場で間に入っているつもりでも、子供にしてみるとそういう風には捉えられないことも多いようです。なるべく、兄弟に任せるということが良いかもしれません。

—親子関係を良くしたいと思っている時にはまず何をしたらいいのでしょうか？

一番良いのは、「親子関係を良くするんだ！」とご自身が心の中で思

うことです。自分自身の決断をしっかりしておかないと、なかなかその先に進めないかもしれません。

親子関係のモトは、実は、自分の親との親子関係になります。ですから自分の親と良い関係になるということが大事です。

そのために一番良いのは、カウンセリングを受けることだと思います。

二次的なものとしては、親子関係の改善セミナーや講座を受けてみるのも良いかもしれません。

ひとりでもできることもあります。それは、子供の頃から現在まで、親からしてもらったことと、迷惑をかけたことを書きだします。そして親に感謝とお詫びをします。そうすることで、自分の育った親子関係を良くするために効果があると思います。

ご自分の親子関係（自分の親との関係）がうまくいっていないと、そのまま現在の親子関係に映し出されてしまいます。現在の親子関係だけ良い関係になろうと変えようとしても難しいのです。



—親子関係が変わると、その他の人間関係も変わりますか？

私たちの人生というのは、6歳位までに思考や行動などのパターンができてしまうとされています。

それを人生の色々な場面で登場人物だけが変わって同じパターンで過ごしています。

ですから、結婚された時に、夫婦関係が悪いというのも、そのモトをたどっていくと、ご自分の子供時代の親子関係が影響しています。

ご自分の親子関係（自分の親との関係）が良くなると、夫婦関係を改善することもできます。もちろん、現在の親子関係も改善されてきます。

それから、職場での上司や同僚といった方達との関係とか、色々な人間関係についても改善されていきます。

—子供の頃の親子関係というものは、なぜ性格や考え方に大きな影響があるのでしょうか？

子供の頃には、色々な**思い込み**を作ります。それは、親が悪いという

問題ではなくて、子供の時に体験したことを通して、自分の中で思い込ませてしまいます。そこで思考や行動のパターンというものを作り上げます。そうすると、大人になっても、色々な場面で、そのパターンに従って考えたり、行動したりするようになるからです。



—親の視点、子供の視点からの悩みについて教えてください。

親の視点からは、「子供が言うことを聞かない」、「親を尊敬してくれない」、「仲良くしたいのに、何か文句ばかり言われて喧嘩になってしまふ」、そのようなことがあります。

子供の視点からは、「親の考えを押しつけてくる」、「他の兄弟ばかり可愛がる」、「自分のことをあまり信頼してくれない」、などがあります。

—それらの悩みを解消するためにどのようなことをしたらいいのですか？

これは、なかなか深い所で変えていかないといけないです。なぜかという、先ほどもお話したのですが、思い込みが入っているからです。

例えば、親御さんが子どもの頃に、母親に「抱っこしてほしい」と頼んだ時、抱っこしてもらえなかったとします。それで、すごく悲しかったとすれば、その人は「人は自分の言うことを聞いてくれない」と思うようになるかもしれません。

すると、子どもが自分の言うことを聞かなかった時には、「子どもの時の抱っこしてもらえなかった体験」と「人は自分の言うことを聞いてくれない」という思い込みが、パツとでてきます。そして、子どもが言うことを聞いてくれないと思ひ、かなしくなるでしょう。

また、自分が親を尊敬していないと、子どもが自分を尊敬してくれないと重ねて感じてしまいます。そのような深いところを変えたいと思うなら、やはりカウンセリン

グをお受けになったほうがいいかもしれません。

—親子関係の悩みについてカウンセリングでは、どのようなことをするのですか？

私のカウンセリングルームでは、催眠療法を使って、小さい時の親子関係というものをみていきます。

大人の中に子供の心がそのまま残っているというのをインナーチャイルドと言います。その子供の心やその感情を癒してあげることによって、そこに新しいやり方というものを入れていくことができます。

頭で「こうすればいいんだ」とか、「あまりうるさいこと言つてはいけないんだ」とか思つていてもなかなか実際にはできないと思ひます。それは、感情的な部分が影響しています。その感情は、現在のものではなくて、小さい頃に感じたものがそのまま残っています。ですから、それを解消して、新しいやり方を入れていくことで、今までできなかったことができるようになっていきます。

「親として良い親子関係をつつていくために、自分でできることはありますか？」

これはやろうとするとなかなか簡単なことではないかもしれませんが、自分の親が言うことに対して、少しだけ素直になって聴いてみると良いと思います。案外そこには、ご自分へのメッセージというものが入っているんですね。

親に素直になれると、あなたが素直になった分だけ、子どももあなたの言うことに耳を傾けてくれるでしょう。

「今、共働きで忙しい方も多いと思いますが、そのような方は子供とどのようなことをしたらいいのですか？」

割と小さいお子さんの場合には、一緒に遊んであげる。それから、一対一の時間をとってあげることが

良いと思います。5分とか10分とかあまり長い時間でもなくても良いと思います。

そうすると、子供は、「自分は大事にされている」と思えます。時間の長さではなく、今日は、このこととテーマを決めて、一緒に遊んであげるとか、ちよつと大きなお子さんだったら話をして良いと思えます。



「イライラしたり、ストレスを感じたりして、子育てに不安を抱えているお母さんも多いと思いますが、そのような方へメッセージをお願いします。」

「あまり自分を責めないで、自分を少し元気づけてあげたり、自分自身を褒めてあげたりしてください」

そして、こういうことは、お一人で解決することは、難しいかもしれませんが、本当に変わりたいと思われる方は、カウンセリングをお受けになってみてはいかがでしょうか。

（注）本文は、安藤カウンセラーのインタビュー内容です。（2009年5月現在）

※定期的に、お母さんのための講座「ママのための心の癒し」を開催されています。

この講座は、書店で販売されているようなハウツー本のような、「こすればいいんですよ」というものではなくて、あくまでもお母さんの気持ちや心の感情的な部分を癒して、新しいやり方を入れていきます。そうすることで、思い込みとか、信じ込みといったものが、少しずつ変わっていきます。そうやって、お母さんを癒して、お母さん自身が変わることで、親子関係が良くなっていくという内容です。

詳しくはセミナーのお知らせをご覧ください。

<http://mistawis-seminar.seesaa.net/>



心理カウンセラー 安藤 はま子（東京都練馬区）

カウンセリングルーム ミスタヴィス

<http://mistawis-home.seesaa.net/>

（詳細情報）

