

「心が通じる子育てをしていくためのポイント」

◇◇◇◇◇

親の気持ちが生徒に伝わっていないと感じている方は多いのではないのでしょうか？

反対に、生徒は、親から押し付けられていると感じることが多いのではないのでしょうか？

お互いにこんな風に過ごしていたら、親子の間で気持ちを通じることが難しくなると、ちょっとしたことから、溝が深まっていくことがあるかもしれません。

今回は、親として、生徒と接する時に、意識しておきたいポイントをセラピールーム チルドレン、鈴木カウンセラーにお話をお聞きしました。

◇◇◇◇◇

— 一般的に、生徒が反発するようになるのは、いつでしょうか？

個人差はあると思いますが、小学校高学年位かなと思います。

その頃になると自尊心ができて、親に対して反抗したり、親の意見に対して、「何か違うな」と思っている言い返してくるようになってくると思います。

小学校低学年位だと、親に対して反抗はすると思いますが、まだ親と自分というものを切り離して考えていないと思います。



自分は自分、親は親みたいなものが、段々出てくる位の年頃になると、「どうして親はいつもこうなのだろう」みたいな、何か違いを意識し始める気がします。

— そういう時には、生徒はどのような態度（反発）をするのですか？

言葉にする場合もありますし、先に態度が出てくることもあると思います。ちよつと不満そうな顔だったり、ちよつと声をかけた時に、返事の音がイライラしていたり、いい感じではないというものを感じることもあります。

そして、わかってももらえないことが反抗や反発になったりして、モノに当たったりとか、無視したり、知らん顔したりということにつながっていくと思います。そういう時は、いい空気ではないというか、気持ちに通じていない、分かり合っていないという感じがします。

— そういう状態になった時には、親はどうしたらいいのでしょうか？

そんな風を感じた時は、こちらから

らコミュニケーションの取り方を、「心を開いていく」という風に変えてみてください。そうすると、相手が変わってくるということを感じていくと思います。

私も以前は、先に態度や表情に意識を向けることができなかったから、言葉による反発が出てきてからやつと生徒の気持ちに気付く状態でした。そして、その結果お互いに分かり合えないままで喧嘩になってしまっていました。

今は、生徒の表情とか、態度などアンテナを張って見えています。

そして、「何かイライラしているなあ」、「嫌なことがあったのかな」と思った時には、こちらからやさしく声をかけてみたり、和やかなムードなど工夫してみるようにしています。そうすることによって、相手にもそのムードが移って、いい方向

にいくことがありました。

親は、子供の反発や反応を、認め、分かってあげていないというところに気がつき、そこに目を向けていくようにすると、大きな反発には発展しなくなるように思います。

「なかなかそういったところに気がつくのは難しいような気がするのですが。」

子育てというのは、最初はみんな初めてなので、不安をいっぱい抱えていると思います。自分が不安なかでは、相手の気持ちにまで思いを馳せる余裕はないと思います。

毎年毎年、成長していくにしたがい、子供は心身ともに変化していき、それとともに、初めての色々なことも起こってきます。たくさん不安があると思います。

「きちんと育てなくてはいけない」とか、「親として頑張らなくてはいけない」ということが自分の中にあると、頑張り過ぎてしまうことになり、益々余裕がなくなっていくことになるのではないのでしょうか。

「頑張りすぎるとどうなるのでしょうか？」

頑張りすぎると、その不安を子供に見せまいとして、子供から反抗的に指摘などをされると無意識に自分を正当化して答えてしまう、ということがあります。

親の気持ちを隠そうとするので、親子間でうまくいかなることがあると思います。この点は意外と、気がついていないと思います。不安のような想いは、子供と関わる時に、すごく影響があるように思います。

「親の中に不安がある場合には、具体的に、どんな風にして子供と接したらいいのでしょうか？」

心の奥底にある不安みたいなものにはまず意識を向けていくことから始めるといいと思います。

子供に対応している時に、「自分の何が、子供に対してこういう接し方になっているのかな？」と気をつけて見ることができると、自分に対して余裕が生まれます。そうすると子供が、子ども自身の中に不安をも

っていることが反抗や反発の原因の一つとして表れているのかなと、子どもの立場からも子どもをみることでできるようになるのではないのでしょうか。

そして、「子供も同じように、何か不安を抱えていたり、苛立ちというものを持っているんだよな」と子供を見ることができるようになると思います。

そんな風に、気持ちに余裕をもって子供をみてあげられるようになるというなと思います。



「そういう自分の不安には、どうして気がつくことができていないのでしょうか？」

なかなか、日常の忙しさに流されて、自分自身とのコミュニケーションをしていかなないので、不安に気がつかないと思います。そうすると、子供に対しても、心を開くことができないうし、優しい気持ちにもなれません。

そして、子供のイライラにこちらが引きこまれてしまつて、子供が反発してくると、それがうつつてしまつて、「何でそんな言い方するの！」みたいなことになると思います。

親の心に余裕があると、「何かイライラしているな」、「何か嫌な思いがあるのかな」、それは何だろうと、ちよつと余裕をもって見てあげられるような気がします。

「先に気持ちを汲んでもらつたり、わかつてもらえろと心を開けるという自分がいるということは、親も子供も同じなんだよな」ということに気がつくことができれば、「先に子供の言うことを聞こう」という姿勢がとれるかもしれません。

そして、例えいけないことをしていても、「ああ、その時は、いけないと思つていただけ、やつてしまつたんだね」という風にして気持ちを汲んであげたり、「できなかつたね、そういうこともあるよね。でも次からできるようになるといいね」とか、「できるようにするにはどうしたらいいかな」という言葉をかけて

あげたり、子どもの気持ちも少しでも汲んであげながら、寄り添うことができるようになると思います。そうすると、心が解けていくという感じがします。

愛情だとしても、ついつい子供に「こんな風になってほしい」「立派になってほしい」という親の思いが、子供から見ると単なる押しつけになってしまっていて、すぐくもったいないことがいっぱいあると思います。そうならないためにも、ちゃんと「お母さんの為じゃない。あなたの幸せを願っているのよ」ということを伝えられるといいのかなと思います。

—例えば、子育ての中で、押し付けになっていると思われる場合というのとはどんなことがありますか？

例えば、「この学校に行くことがあなたにとっては幸せなのよ」というのは、押し付けと感ずますよね。「あなたの幸せを願っているからお母さんはこの学校に行つて欲しいの」というのとは少し違いますよ

ね。

子供に対して、「片付けなさい、片付けなさい」ということもあると思います。もちろん、やれるようになってほしいという気持ちはあると思いますが、「どうして片づけられないの」「物というのは、使ったらきちんと片づけるものでしょ」と理屈のような部分で伝えると「押しつけだ」と子供は捉えるかもしれません。



—押しつけていると気がつくような風になると思えますか？

これを、「単なる押しつけなんだな」と気がつく、「自分で片付けられるようになってほしい」という愛のメッセージに変えることができるようになると思います。

「片付けなさい」とか、「宿題をきなさい」というのは、命令されているという感じを受けるので、なかなか心が通い合えないと思います。

どうしてそれを「子供にさせたいのか」ということを見つめて、それを子供に伝えることがどうして子どもにとって大切なのかを伝えてみるのもいいと思います。

なぜそれをやってほしいのかという親の想いという部分を伝えることによって、子供はその言葉を受け取りやすくなっていくと思います。そうすると、反発の言葉も少なくなり、コミュニケーション自体も良くなっていくように思います。

また親として、この育て方でいいのかなとか、子供の行動に対して自分の反応はどうなのかなと思う時に、本当はよくないと思っていることに対して、自分を正当化しようとしていることがあると思います。そのことに気がつくことも大事だなと思います。

正当化している部分を見つめることは難しく、それを見つめることは、今まで頑張ってきた自分の子育てに対する想いや心が崩れていきそうで、無意識に正当化をします。自分自身が傷つくと思った時に、

人というのは自分を正当化するのだと思います。

—そういったことに気がつくのは難しいと思いますが、気がつかないとどんなことになると思えますか？

気づかずに、いつも自分を正当化していると、子供の心が置き去りになって、自分中心の子育てになってしまうような気がします。

親が「いい親」になる為の子育てをするのではなく、子供がのびのびと親とのコミュニケーションをとれる関係づくり、親と子が一緒に育つていけるといいのかなと思います。

—子育ては、例えば、どんな風に考えられるのでしょうか？

子供に育てられるということもあると思います。色々なところで、「子供が何かを親に訴えているんだ」というところを感じ取ってほしいと思います。

「もしかしたら親も何か変わらなければいけないところがあって、そ

れを子供が教えてくれているんだな」という風に、いつもアンテナを立てておくと、親子の関係が分かりあえるようになっていくのかなと思います。

コミュニケーションも同じなんです。一人で何とかしようと思ってもなかなか難しいと思います。友人関係でも親子関係でも、何かを一緒にやっていくことが大切なのかなと思います。一人で空回りしてしまうことも色々あると思います。家庭であつたり、友人であつたり、その場を一緒に作っているということを意識する、一人ではないんだということを意識することが大切かなと思います。

—具体的にそうして子供とわかりあえていないと思った時には、まずどうしたらいいでしょうか？

私の場合ですが、子供に対して「どうしたいか」「どうしてほしいか」聞くようにしています。

親「どうしてほしいの？」

子「謝ってほしい。」

親「どういうところを？」

子「こういう、こういう風に感じた」

親「そうかそういう風に感じたんだ、ごめんね」

親「でも、こっちは、そんなつもり

はなくて、こういう風になってほし

いから、ああいう言い方になったん

だよ。でも、その言い方が、きつと

嫌な気持ちにさせちゃったんだね。

ごめんさい」ということで、親の

思いを伝えますが、きちんと謝りま

す。

こういう仲直りのやり方もあり

かなと思います。

ただ、そういう風にしようと思

ていても、いつまでも膨れている

場合もありますよね、人間ですから。

それでも、相手が「こうしてほし

い」という思いを汲んで、こちらが

態度で示しておく、少し時間が経

つと普通になるということはある

と思います。

そして、お互いに根に持たないこ

とです。こちらがいつまでも根に持

つていると態度に出たり、後々の言

葉や声のかけ方が嫌な感じになっ

ていたりすると思います。こっちは

引きずっていると、相手もムキにな

って引きずります。

そこを、きちんと謝って、次の時

や言葉がけは、切り離して考えるこ

とです。引きずらないで普通に話し

かけることによって、相手も普通に

言葉返してくれたりします。

もしお互いに引きずっている部

分が少しでもあると感じるなら、そ

れを断ち切るためにも、やさしく話

かけてみることに気をつけてみて

ください。

—そういうことというのは、親だけ

らという視点で考えたらいいので

すか？

親なんだから、大人なんだからと

いうよりも、一人の人間として考え

ることになっています。

私が最近感じていることですが、

「一緒にいて楽しい時間が増えた

ほうがいいな」と思っています。



です。少しでもその嫌な気持ちで過ごす時間を減らすように、気をつけています。

時間の積み重ねが、人生をつくっていると思いますので、それであれば、「楽しい時間がたくさん積み重なって、長い人生の中で楽しい時間がたくさんになったほうがいいな」と思っています。

ですので、いつまでも根に持たないで、楽しい時間に切り替えていくように心がけています。

—最後に、子供との接し方について、親御さんにメッセージをお願いします。

低学年だと、親が色々なことを手伝ってあげるといふことは多いと思います。親の方も親子と一緒に、というのがどこかにあると思います。少しずつ自分でやれることは自分でやってみるように声をかける

こと、お母さんが手を出し過ぎないというのが一つかなと思います。

例えば、小学校では、忘れ物がないように、お母さんがいつもチェックしてあげるということを聞きま

す。それは、子供は安心かもしれません、やはり大きくなった時に一人でできないということが出てくるかもしれません。そうならないように、少しずつ「自分でやってみようか」という風に言葉がけを増やしてみてください。

はじめは一緒にやって、次に、子供一人でやらせてみせて、それを見守るといった形をとっていつてくださ

そして、親が愛情に満たされることも大事です。

心をコップに例えた話を聞いたことがあるかもしれませんが、コップの水がいっぱいになると、他の人にも水を分け与えることができると言われています。

愛情も同じで、まずは自分が満たされていないと、誰かに愛情を伝えることは難しいのではないでし

うか。やはりお母さんは、自分自身を大事にして、まずは自分が満たされるための時間もとって欲しいですね。

そして「子供のことをすごく愛しているんだ」という自分の気持ちを認めるようになるといいですね。

親の愛情がいっぱいになると、子供へも自然に愛が伝わり、子どもの気持ちも満たされると思っています。そ

うすると子供は、兄弟や親のこと、周囲の人を思いやれるようになっていきます。

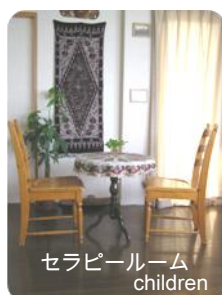
そして、今度は、子供の心の中のコップから、子供の想いが親に返ってきて、親子の間で愛情の受け渡しのようなものが生まれてくると思います。

「お母さんがやりたいから」「子供が失敗するからやってみよう」というような独りよがりな愛ではなく、「子供が一人でも生きていけるように成長すること」を願っていることに気づいてください。

「子供が色々なことができるように成長できるように、自律できるように」と思っているんだということに気づいて下さい。

子どもの自律を願う親の愛情が、親が見守ってくれているという安心感に繋がります。子供は、本当に親から愛されているんだと感じられるようになるのではないのでしょうか。

（注）本文は、鈴木カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年9月）



セラピールーム children

※毎月、コミュニケーションの講座や自分を見つめるための講座を開催しています。詳しくは、お知らせをご覧ください。

<http://childrennews.blog24.fc2.com/>



心理セラピスト 鈴木 明美（東京都江戸川区）

セラピールーム children

<http://www.cims.jp/sun/children/>

（詳細情報）

