

私は今まで小中高校のスクールカウンセラーとして、3児の父として、子育てに関わってきた中で興味深い現象を目にすることがありました。それは、親が抱えている不安や緊張は子どもに移るといことです。

相談室やカウンセリングルームに来室する保護者の方のほとんどが不安や緊張でいっぱい状態でいらつしやいます。このまま言うことを聞かない悪い子になったらどうしよう……。このまま不登校が続いて引きこもりになったらどうしよう……。このままろくに勉強をしないで受験に落ちたらどうしよう……。子どもの将来を案じていると、ネガティブなイメージばかりが湧いてきて、それが本当に起こってしまうのではないかという不安にとらわれてきます。

そのような不安や緊張を抱えている親御さんというのは、手を抜くことなく一生懸命に子育てをされています。しかし、一生懸命子育てをされている方ほどやる気が空回りし、子どもとの歯車がかみ合わなくなってきました。親が熱心になればなるほど子どものほうは冷めてきて、一方的にガミガミ怒ることが多くなってきました。

子どもを親の思う通りにしようと我を通すほど、子どももわがままになり、お互いがぶつかり合うことで緊張感が高まってきます。そして、緊張の高い親子関係が慢性化していくと、気がつかないうちに気力の減退や自尊心の低下というかたちで子ども心にネガティブな影響を及ぼすことも出てくるのです。

その原因としては親と子の境界線が曖昧な関係の中で不安を押し付け合い、お互いを尊重できなくなったとき、子どものネガティブな面ばかりが目について信頼できなくなったり、子育てに迷うことで矛盾が生じてきたとき、安心感や信頼感を育むためのシステムが構築できなくなったりするときなどを挙げられます。

女性の社会進出が進み、働きながら子育てをするママは本当に大変です。仕事と家庭、地域で求められることに応えるにはどうしても限界が出てきます。そこで精神的ゆとりがなくなると、夫婦間や親子間でお互いを責め合うことが増え、たとえケンカはしなくても冷戦状態が続くことで、心が離れていくようになってきます。

しかし、親子間の境界線をきちんと引いて尊重し合えればお互いの自尊心を高められるようになります。つかんでいた不安を手放せば安心感を育むこともできます。心配されるよりも信頼されて育った子は自分を信頼できる子になり、自分を信頼できる子は自信を持てる子になります。

カウンセリングを受けたなどの親御さんも子育てを見つめ直す中で、何よりも自分自身が成長することができたとおっしゃいます。最初は子どもを問題視して、その問題をなんとか改善しようとコントロールするのですが、ふと自らを振り返り子どもの問題ではなく自分自身の問題として向き合えたとき、なぜか子どもの問題も改善されていくのです。

本書は主に幼児期から思春期を経て子どもが自立するまでの子育てを通じた、いわば自己実現の書になります。親自身が子育てを通じて子どもから教えられることで親自身が成長できます。育児ストレスを大幅に解消し、親自身が自分らしく楽しく生きること、その背中から学んだ子ども自身も、人生を楽しく過ごせるようになっていける。そんなノウハウについて書きました。肩の力を抜き、少しでも子育てが楽しくなり、笑顔が増えるお手伝いができたら幸いです。