

はじめに

愛情の足りない親なんていない

子どもは愛されることで、「自分は愛されるに値する人間なんだ」と感じ、生きる意欲を持ち、幸せな人生を歩むことができます。ところが親の愛は、時には空回りをしてうまく子どもに伝わりません。わが子をかわいいと思えなくて苦しむこともあります。反抗期にとまどい、親であることに自信をなくすときもあります。

私のところには、多くのママやパパ、そして子どもたちから「声」が届きます。中学生の娘がリストカットをしているということで相談にのったママから、こんな声が届きました。

これまで、頑張れ！ 頑張れ！ と頑張らせ過ぎていました。そして娘は、どんなにつらくても泣く事ができない子になってしまいました。

娘がリストカットをするようになって、私は母親失格だと自分を責め、私がない方がこの子は幸

せなんじやないかと思ひ、毎日死にたいと思つていました。

でも今は、この子の母親は私でいいんだと思えます。もう一度母親をやり直そうと思つて涙が止まりません。

これからは我が家を、子どもたちにとって安心できる居場所にしてやりたいと思ひます。

わが子が苦しんでいると、親は子育てに自信をなくします。なかには、子どもが「忘れ物をした」「成績が下がった」というだけで、「私の育て方が悪いんだ」と自分を責めるママもおられます。また、わが子をかわいいと思えない自分を、「私は愛情の足りないひどい親だ」と責めているママもおられます。

でも、「愛情の足りない親」なんて一人もいません。愛がうまく伝わらなかったということはあつたかもしれませんが、愛情が足りなかつたわけではないのです。

ありのままのわが子、ありのままの自分でいいんだ

子どもの成長に応じた接し方がわかれば、親の愛は子どもに伝わります。子どもの気持ち、自分の気持ちかわかれば、心に余裕が生まれ、肩の力を抜くことができます。

私の講演を聞いたママから、こんな感想をいただきました。

子どもの問題点ばかりが目につき、他の子と比べては悩んでいました。でもお話を聞いて、子どもが良い子だから好きなのではなく、子どもを好きだから、笑顔でいてほしいんだという自分の気持ちに気づくことができました。

ありのままのわが子、ありのままの自分でいいんだと思えることができ、心が軽くなりました。

「私はわたし、この子はこの子でいい」、「どんなあなたも大好きだよ」、「私の子どもに生まれてくれてありがとう」……この本では、そんな気持ちで子育てができるように応援します。

この本の読み方

第一章から第四章では、「子育ての考え方」、「子どもの気持ち」、「子どもへの接し方」を説明します。第五章では、ママの質問に答える形で、「こんなときにはどうすればいいか」がわかるようにしています。

今、差し迫った悩みをお持ちの場合は、第五章で類似の相談事項を見つけて、そこから読まれてもい

いと思います。ただ、できればその後にも、第一章から第四章を読まれることをお勧めします。

子育てには、「こうすれば必ずうまくいく」という正解はありません。それぞれの場面や、それぞれの子どもによって、うまくいくこともあれば、うまくいかないこともあります。そんなときに、第一章から第四章の、「子育ての考え方」「子どもの気持ち」を知っておくと、いろいろな場面で応用できるようになります。また、「子どもへの接し方」を知っておくと、子育てに自信が持てます。子育てが楽しくなり、お子さんも笑顔になります。

子どもには、自分を守り育ててくれる特定の人の存在が必要です。多くの場合ママとパパですが、どちらか一人だけの場合もあります。ママやパパ以外の場合もあります。この本では、その特定の人を「ママ」または「親」と呼んでいます。「ママ」「親」は、あなたのお立場に置き換えて読み進めてください。

あなたの子育てが喜びに満ちたものになり、お子さんが強くやさしく育ち、幸せな人生を歩む——この本が、きつとそのお役に立つことと思います。