

## はじめに

私は、ごく一般的な「普通のお母さん」です。

結婚して、子どもが生まれて、いけないことはダメと教え、人に迷惑をかけないように、時間を守ることで、ルールを守ること、やるべきことをきちんとやることなど、正しいこと・当たり前のことを教え、育てていました。

実はそれは、子育てにおいては、100%の「正しいこと」ではなかったのです。

それに気づけたのは、息子が小学4年生、9歳のときでした。私は9年間、間違った関わり方をしていたのです。

「間違った」と書いてしまうと、誤解を招くかもしれません、子どもにとって「よい関わり方」と「よくない関わり方」があることは確かです。

9年間の私の子育ての結果は、「暴言・暴力」から始まり、さらに悪化し「学校への行きしぶり」そ

して「不登校」となりました。その後さらに「生きる気力を失う」という状態まで子どもは変わっていったのです。

「なんで？ 言っても聞かないんだろう」「なんで？ 言葉遣いが悪くなったのだから」「なんで？ 暴力的なんだろう」「なんで？ 学校に行けないんだろう」「なんで？ 部屋から出られないんだろう」「なんで？ まともに会話ができないんだろう」

毎日悩みながらも、「ダメなことはダメ」と正論を突きつけ、どうにかしよう・しなければいけないと必死に接していました。

そんな日々を過ごしていても、息子の行動は改善するどころか、悪化していくばかりです。もう何をどうしていいかわからず、「普通」ではなくなった日々不安と悲しみが襲いかかり、毎日涙しながら過ごしていました。

そんななか、ある日息子を起こしにいきこうと部屋に行きドアを開けると、布団の上でぐったりと死んだ魚のような目をして横たわっている姿を目にしたのです。

私はハッと「一体、私は何にこだわっているのだろう。これからまだまだ続く長い人生を、気力な

く、このまま布団の上だけで過ごすなんて間違っている。この子はこの子らしくイキイキとした日々を送ってほしい」そんな思いでいっぱいになり、今までとは違った感情の涙が止まりませんでした。

悲しみの涙ではなく、何か憑き物がはがれ落ちたかのような、目が覚めた、生まれ変わったような感覚でした。

今までの「当たり前」にこだわっていた自分はなんだったんだろう。そんなものどうでもいい。息子はもちろん、私自身も自分の人生を自分らしく生きていこうと決意した瞬間でした。

息子が身をもって教えてくれたのです。

「やりたいことをやろう」

それから私は、「こうしなきゃいけない」という考えを捨て去り、自分の気持ちに素直に、正直に行動していきました。

すると、息子も変わっていったのです。

布団から起き上がれるようになり、部屋から出てきて、リビングで会話もできるようになりました。ゲームや動画の話をしてくれるときは本当にイキイキとしています。

「やっと普通の親子関係に戻れた」

普通のことかどれだけ素晴らしいことかと実感しています。

毎日泣いて過ごした日々は本当につらかったです。トンネルのような暗闇の日々はいつ晴れるんだろう？ 私は一生この暗闇で生きていくんじゃないかという不安と悲しみしかありませんでした。

「こんなつらい思いを、親も子も誰ひとりとして味わってほしくない」

もしあなたが今、そんな思いをしているなら、すぐに読んでほしい。また、今はまだ深く悩んでいない状態だとしても、そうならないために、日々のお子さんとの関わり方を見直すきっかけとなってほしい。

私が特別すごいわけではなく、ただあなたより先に経験をしただけです。私の経験と学び、実践したことが、あなたとお子さんを幸せにできると信じ、この本に詰め込みました。

本を書くにあたって、協力してくれた息子と娘、相談に乗ってくれた私の二人の実妹とその家族のみんな、黙って温かく見守ってくれている父と、空の上の母、私のブログを見つけてくださった出版社のみなさま、そして私と出会ってくださったたくさんの方々感謝いたします。