

# サヨナラ、叱る子育て

親も子どもも輝く未来を手に入れる！  
愛が伝わる子育て法

コミュニケーショントレーナー  
心理カウンセラー、セラピスト

🌸 小倉 京子 🌸

## まえがき

この本に興味を持ってくださってありがとうございます。

この本の題名に目が留まったあなたは、今の子育てを変えたい！ と思っっている方なのでしょう。

わたしは子どもが生まれてから10年くらい、子育てを大変なものに感じていました。子どもが乳児のときだけではなく小中学生になつてからも、自分の睡眠時間は毎日4時間半など、なかなか満足するほど取れないし、子どもは言うことを聞いてくれないし、自分の時間なんてさっぱり取れないしで、いつまでこんな大変な日々が続くのだろうとうんざりしていました。当時はフルタイムで働いていたからということもありました。

我が家は男の子3人と旦那さんとの5人家族。とんでもないわんぱくがいたわけではないのですが、小さな自由人たちは目を離すといなくなる、手を離すと好きな所へすぐに行つてしまうといった状況で、外出は大変。でも家にいたらイライラが募る……、という日々。

子どもと一緒にいるとすぐにイライラしてしまうのです。かわいいと思っ  
ているはずなのに、気付くと叱っていたり、叱り始めると怒りが抑えられなくなっ  
てどんどん怒りがエスカレートしたり。子どもが小さい頃は癒やされ  
る言動をいっぱいしてくれるので、それで幸せを感じているはずなの  
に、ある行動を機に一転して激怒している自分に後から落胆しているこ  
とも多かったです。

おそらくこの本を手にとったくださっているのは子持ちのお母さん  
が多いでしょうから、わたしのこの状況は普通によくあることだ  
とおわかりいただけるのではないのでしょうか。

子育てを大変に感じる一番の理由は、子どもへの適切な対応方法  
を知らなかったこと。

そんな状態のまま子育てを続けるうちに、「親業」との出会いの  
機会に恵まれます。親業訓練はアメリカの臨床心理学者トマス・  
ゴードン博士が開発した、親をトレーニングするプログラム。長男  
が小学生の頃にPTA教育セミナーで親業に出会い、その後小学校の  
PTA図書でもう一度親業に出会ったことで、親業を学ぶことになり  
ました。学んでみると我が子にとっても効果があり、徐々に関係  
が変わっていきましました。

親業を学んで気付いたことは、使い古された言葉かもしれませんが、「子育ては親育て」だということ。子どもになにか対応しようとするときに、まず親が自分をよく知ることが第一歩。なぜこんなに毎日イライラするのか？ とか、なぜちよつとした子どもの行動をすぐ叱りたくなるのか、とか。そして、子どもをいい子に変えていくのではなく、親自身が先に変わることによって子どもとの関係性が変わり、徐々に怒らない毎日が過ごせるようになっていきました。

このまえがきを書いている段階では、我が家の子どもたちは高校3年生、中学3年生、中学1年生ですが、毎日ほとんど怒らない日々ですし、お互いに分かり合っている感がありますし、思春期の台風どころか、会話も多くとってもいい関係でいると感じています。イライラしない毎日はとても楽で楽しいです。わたしの様々な経験や親業やその他学んだことからこの本を書くことで、少しでも子育てが楽で楽しくなる方法、子どもと心を通い合わせる方法をお伝えできたらと思います。

子育てで悩んでいる方、

悩むまでいかなくとも大変でしょうがないと思っっている方、

子どもと良い関係になりたいと思っっている方、

子育てをしながら自分がいきいきしていたいと思っ  
ている方、  
みなさんのヒントになれば幸いです。

そして、温かい親子関係になつて、子どもがいきいきと人生を歩み、親もまたいきいきと自分の人生を歩んでいかれますことを願っています。

小倉 京子