

Take
FREE

心の専門家が作る
子育てお節介マガジン

赤ちゃんから高校生くらいまでの子ども達とそのご家族へ

おやこの本音

創刊号 2019 冬

母親業は価値ある苦行
みんなで考える“いじめ”
思春期 SOS
今日の心理学



おやこ心理相談室

Counseling Room for Parents and Children



はじめまして！ おやこ心理相談室です。

「おやこの本音創刊号」をお手に取っていただき、ありがとうございます。

「子育ては楽しくて何の問題もない！」という人も多いと思いますが、中には人には言えない感情を抱えて、誰にも相談できず子育てライフをただじーっと耐えているという人も少なくないのではないでしょうか。

そんな悩める親御さんと子ども達のために

「他の人はどうやっているんだろう」

「子どもって何をどう考えているんだろう」

「こんなときはどうすればいいんだろう」

という情報を「心の成長」の側面から選び発信するためのフリーペーパーです。

対象は子ども本人（0歳から18歳くらい）とそのご家族です。

あくまでも「お節介」です。

気に入ったところだけを切り取っていただいてかまいません。

フリーペーパーなので、どうぞお気軽にお付き合いください。

部数は多くありませんが、季刊誌として1年に4回を目標にしています。

おやこ心理相談室
Counseling Room for Parents and Children



CONTENTS

- P3 母親業は価値ある苦行
- P5 投稿ページ
- P6 みんなで考えるいじめ
家庭でできる応急措置
- P8 思春期 SOS
- P10 今日の心理学
ランチョンテクニック
- P12 おススメ絵本

募集中！

- お子様の写真
- 子育てに関する質問・疑問
- 子育てのエピソード

お名前と連絡先を添えて下さい
oyakoline@outlook.jp

あなたのつらさは間違っていない！

母親業は価値ある苦行

「母親」という存在の重要性は、もっと世間に知ってもらいたい、受け入れてもらう必要があると思います。

女性は、子どもがこの世に生まれた瞬間に、自動的に「母親」という役職名が付き、研修期間もないまま突然子育てが始まります。もちろん「母親業」という職業があるわけではありませんし、頑張ったからといって金銭的報酬や昇進・昇格などは一切ありません。それでも、母親は無条件にわが子を受け止め、育てていく中で、子どもが成長していく上での基盤を作っていくというとても重要な役割を担っています。

子どもは一分一秒、次々と一方的に何か要求してきます。しかし、彼らは何も返してくれません。

一日中与えるだけ与えて、彼らは奪うだけ奪ってきます。母親は、考えることも話すことも仕事も人生もみんな邪魔されて…。ルールのない小悪魔たちは、やってもやってもきりのない仕事へと母親を追い立てています。



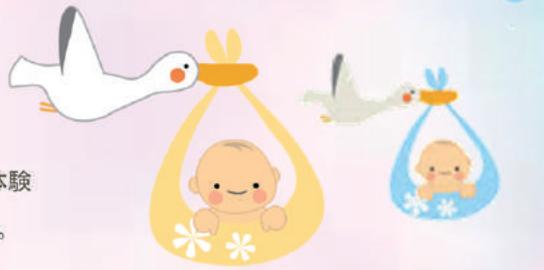
そういった意味では、世の母親は、世界で一番

大変な仕事をこなしているとも言えます。この母

親業こそ、もっと評価されるべき仕事だと個人的に感じています。ですから、私は相談にお越しになられたお母様には、まず日頃の苦労を充分ねぎらうことを心掛けています。

母親になるということは、ぐっすりと眠れる夜を失うこともあります。最近は少なくなってきたいるかもしれませんのが、世の夫たちの中には、母親業を「女性の喜び」のように錯覚して、妻にだけ子育てを負担させてきた人もいます。中には「子どもの夜泣きがうるさい！仕事で疲れてるんだ！何とかしろ！」と妻に子どもの責任を全て押し付けてしまう人もいます。

実母や子育てを終えた世代の方々からは
「子育てなんてこんなもんなのよ」
「みんなやってきたんだから、あなたもできて当然」
と話も聞かず一方的に決め付けられて、今までに体験
したことのない屈辱感にさらされることさえあります。



このように「母親業」とは、「苦行」という言葉で
言い換えることができるのかもしれません。
この苦行という母親業をこなしていく中で、子どものことを時々愛し、時々憎むことはごく自然なこと
だと思います。子どものことを「いとおしい」と思う
ことも、子どもが「邪魔だな～」と思うのも、「憎ら
しい」と思うのも、ごくごく「自然な感情」なのです。

虐待を繰り返してしまう母親に多い例は、この自然な感情をどちらか一方につけて、もう一方の感情を
完全に排除しようとすることです。「子どものことを憎らしいと思う自分は母親失格だ。もっと子どもを可
愛く思わなければ！」と、自分を激しく責めたて、気が付いた時には子どもに手が拳がっていたというケ
ースも珍しくありません。本当に「憎らしい」と思う時でも、「かわいらしくてたまらない」と思った時の感情
を思い出せば大きな問題にはならないでしょう。

子どもを育てる上で母親は子どもに対して、
怒りや憎しみ、嫌悪感を向けることがあって
も、それはごく“あたりまえ”なことです。
お母さん達がそれぞれ大変な思いで子育て
という苦行に臨んでいることは、子どもが健
全に成長する上でとても価値があることで、
決して間違っていないのです。
是非、このことを忘れないで下さい。



お子様の写真を募集しています。
アドレスはこちら→ oyakoline@outlook.jp



家庭ができる 3つの応急措置とは？

学校や部活動といった狭い環境の中でいじめ被害にあう、というケースは日頃からある程度想定しておかなくてはなりません。我が子がいじめで苦しみ、怯え、傷ついている現状を目の当たりにすると、親としては言いようのない怒りと悲しみ、理不尽さを覚えることでしょう。しかし、ただでさえ複雑な思春期(反抗期)も重なる時期だと、傷付いた我が子をどうやってサポートすればいいのか、と悩むことだと思います。今回は、いじめ被害を受けた我が子への対応方法について考えてみたいと思います。

子どもが親に求めるることは？

いじめ被害にあった場合、子どもが親に求めるることは大きく分けて3つあります。



① 避難場所としての家庭

学校でいじめ被害にあったという状況から、第一に、家庭という避難場所での安心を求めます。いじめの被害にあった学校という場所は、子どもの中ではとても「怖い場所」「危険な場所」という認識になっています。そんな危険な場所を避けて、安心できる場所へ避難したいと思うのは、自分の身を守る上で必要なことです。

一定期間は「学校を休む」「短時間登校・保健室登校」

などの選択肢も視野に入れながら、無理のない通学環境を整えてあげましょう。家にいる間は一見すると好きなことばかりしているように見えますが、家庭で安心してゆっくり過ごすことが元気を取り戻すための第一歩なのです。

② 否定や比較をせずに話を聞く

ときに、どんな事情にしろ「いじめを受けた」という状況は、親が思っている以上に子どもを苦しめることがあります。「普通の人は普通に学校に行って、普通に学校生活をしている」のに、「**どうして、自分だけ普通と同じようにできないのだろう**」という思いを強く持つことがあります。自分でも十分悩んでいるところに、いじめられたことを咎められたり、「どうしてあなただけ？」「他の人はできているのに」と言われたりすると、更に

劣等感を強め、自己肯定感を下げることになり、苦しむことになりかねません。口で表現することはできなくとも、「これ以上否定されたくない、比べられたくない」という思いを持っていてそれを理解して話を聞いてください。

③ なにが起きても見放さない

傷付き、不安で苦しんでいる自分でも、親の期待に応えられなかった自分でも「受け入れてほしい、見放さないでほしい」と思っています。いじめで理不尽に傷を負い、不安に押しつぶされそうになり、罪悪感や自己否定感が強まっている時期だからこそ、こんな自分でも「誰かに受け入れてほしい」と思うのです。

「話してくれて、ありがとう」

「つらかったな」

「お前は悪くなかった」

「学校に行けなくても、君のことが大事だ」

「父さんと母さんは、いつでもお前の味方だ」

「絶対にお前のことを見放さない」

この一言で救われる子どもがたくさんいます。このときに対応を間違うと、「受け入れてくれる誰か・何か」を探して、SNSでつながりを求めたり、好ましくないグループに入ったり、依存対象物に手を出したり、自分の体を傷つける自傷行為に走ったりしてしまいます。

世間体を気にして親の願いや理想を優先させることと、子どもの“そのまま”を受け入れることのどちらが大切か、よく考えて対応しましょう。

我が子に向き合うための親の心構え

大前提として、いじめ被害にあったことから、**子どもが「とても傷付いている」ということをしっかりと受け止めることが必要です**。親としては焦らず慌てず、子どもの環境を整えつつ、子どもが自分のペースでリセットするのを見守る姿勢を持っていてくれると、子どもは気がラクになります。いじめ被害を受けたときは、以上のことを心掛けながら家庭でできる応急措置をして、早めに学校や専門家に相談することをおススメします。いじめという体験は後々まで影響を残すことが多いので、なるべく早く適切に対処して、笑顔を取り戻してほしいと願います。



思春期 Q and A



Q 一度も恋愛したことがないので、人とお付き合いしてみたいです。今までも別に困ることはないですし、恋愛経験がないことが悪いことではないとは思います。相手が必要なことですから焦って努力しても意味がないことも分かっています。しかし、頭では理解できてもどうしても焦ってしまいます。どうすれば気持ちが落ち着きますか？

(高校生、男性)



A 「恋愛してみたい」と素直に思えることは、とても素晴らしいことです。

その気持ちを大切にしてください。

心理学では、「**他人に惚れるには、まず自分自身に惚れこむ**」というルールがあります。相手の中に何を見るかは、自分の心をのぞくことでもあります。相手の中に発見したものを愛せるかどうかは、自分自身を愛せる能力にかかっています。**相手を抱きしめられる人は、自分自身を抱きしめられる人**でもあります。一方、自分の中の何かを排除して、否定している人は、その部分を誰かの中に見た時、その人を抱きしめられません。今現在、あなたにとっての恋愛対象がないようであれば、「**自分自身に惚れ込む**」練習をしてみてはいかがでしょうか。今は自分磨きに専念するという充電期間として捉えなおしてみることも、自分を落ち着かせるうえで大切なように思います。

Q 友達の輪に入れません。

できるだけ笑顔を心掛けて会話に入ろうとしますが、空回りしているようで一人でいることが多くなってしまいました。みんなと普通に話したいのに、壁を作られているような感じがします。どのようにみんなと接したらいいのかわからなくて、困っています。

(中学生、女性)



A 人間関係が上手くいかないという思いを抱きながらも、自分から輪の中に入ろうと、色々努力されていることはとても立派なことだと思います。これらの行動は、人間関係を築く上の基本となり、決して間違った行動ではありません。これからも続けていって下さいね。

あなたの努力とは反して、どうも空回りしてしまうということですが、こういう時はしばらく周囲の様子を観察してみることも大切です。逆説的ですが、無理に輪の中に入ろうとしないようにすることがポイントです。「ずっと一人でいるってこと？」と思われるかもしれません、**独りでいられる**というのは一つの能力であり、才能です。世の中には、一人でいられない人が結構いるものです。一人でいても、楽しく一人の時間を過ごしていれば、**自然と人が寄ってきます**。もしかすると、あなたの心の中には「独りぼっちは良くない」という思いがあるのかもしれません。実は、この思いが強くなればなるほど、周囲は近寄りづらくなってしまいます。

あなたが心掛けている行動は決して間違っていませんし、あなたが悪いわけでもありません。この機会に「**一人でいること**」を楽しんでみると何かしら変化が起こるかもしれません。



Q 高校生の娘が、自室でリストカットをしている所を発見していました。幸いにも深い傷には至らず、すぐに処置しましたが、母親として戸惑っています。

(高校生の母親)

A 自傷行為の影には、様々な心の状態があります。思い通りにいかない欲求不満な状態にさらされた時に、それを一時的に解消するために、まわりからの援助を求めて自傷行為に走ることがあります。また、対人関係上の失敗がこの行為のキッカケとなることもあります。他人に対して攻撃したい気持ちを自分に向き替え、自分いじめをしている場合もあります。

リストカットを繰り返す子どもの多くに、「**お母さんの期待に答えられないダメな自分を傷つけたい**」という訴えや切り傷から流れる血を見て「**生きているんだ**」と実感し、存在意義を確認する子もいます。

このように心の奥には、怒りや後悔、孤独感や空虚感、**自己否定**など、様々な感情が複雑に絡み合っています。本人もどうしていいのか分からないケースが多いです。できるだけ早く専門家を訪ね、適切な治療を受けることが大切です。娘さんの年齢であれば、十分改善の余地はあります。



ランチョンテクニックと座席指定

ごはんの時間は コミュニケーションのチャンス



子ども達が成長していくと、夕方の時間帯がどんどん減ってきます。部活動や習い事・塾で帰りが遅くなったり、家にいても学校の宿題があったり、テレビやスマホを見るために自分の部屋にこもることが多くなります。そんな中、**ごはんを食べる時間は比較的「みんな一緒」の時間が取りやすいタイミング**です。子どもと顔を合わせる貴重な「ごはんの時間」の有意義な活用法について考えてみたいと思います。

① ランチョンテクニック

食事をしているとき、人は無防備で解放的な心理状態になります。

更に、人と一緒に食事をすることで、「家族」「仲間」という認識が強まり、お互いの距離が縮まったような感覚になります。この感覚を上手に活用できれば、会話が弾んだり、笑いが増えたり、お互いの理解を深めることができます、「話を聞いてもらった・受け入れてもらった」という安心感につながりやすくなります。

これを「ランチョンテクニック」といい、政治やビジネスの交渉の際に、食事の席が設けられるのはこのためです。これを、家庭内にも応用しながら、「ごはんの時間」を利用して、家族の絆を深めていきましょう。何より、家族みんなの「ごはんの時間」が楽しくなりますよ。

ケース1 もったいない場合

母：「今日学校どうだった？」

子：「疲れた。(思春期で口数が少なめ)」

母：「疲れるなんて当たり前でしょ。もっと他になんかないの？」

子：「…ない。」

母：「何よ、それ。何も感じないわけ？」

子：「…。(もう何も言いたくない…)

せっかく子どもが答えてくれているのに、親の意見を押し付けてしまい、もったいない結果に。

これではごはんがいくら美味しいても、お互いに理解が深まらず、安心は感じないかもしれませんね。



ケース2 ランチョンテクニックを活用した場合

母：「今日学校どうだった？」

子：「疲れた。(思春期で口数少な目)」

母：「そりやそうだ。疲れるよね。よく頑張ったね。」

子：「うん。」

母：「何が一番疲れたの？」

子：「う~ん。持久走？」

母：「持久走があったの？？それ何キロくらい走ったの？」

子どもの言葉は少なくとも、それを否定せずに受け止めて質問から会話を広げていくことができます。自分の考えを押し付けていないところもポイントです。何気ない会話ですが、親は子どもの様子を確認することができ、子どもは「話を聞いてもらった、興味を持ってもらえた」という安心感を覚えるでしょう。

② 座席指定

普段の何気ない食事風景にも心理学が隠れています。子どもが一人で食事できるようになったら、**お父さんとお母さんがなるべく隣同士で食卓に座ることをおススメします**。子ども側から見て、お父さんとお母さんが一緒に視界に入るポジションで固定しましょう。そうすることで、「**二人は一緒**」というイメージを持たせることができます。(車に乗るときも、運転席と助手席はお父さんとお母さんの席と指定するのも同様の効果があります。)毎日は無理でも、家族がそろう食事はなるべくこの形に近いような座席に指定しましょう。

誰もが忙しい現代においては、食事の時間は**絶好のコミュニケーションチャンス**です。

一日に一度だけでも、たった2、30分でも大丈夫です。夕食が無理なら、朝食でも大丈夫です。

顔を合わせて家族みんなで食事をすることで、親は子どもの日頃の様子を観察することができ、子どもは抱え込んだ気持ちを吐き出すことができます。

「最近みんなで食事しないな～」

「食事中に会話がないな～」

「食事中でもテレビやスマホばかり…」

心当たりのあるご家庭は、是非「ごはんの時間」を有効に

活用してみてください。子どもの気持ちが確認できたり、

家族の絆が深まったり、何かしら変化が起こるかもしれません。



臨床心理士　オススメの絵本

どろぼうがっここう



小学校低学年の子ども達へおススメ

どろぼうがっここう　かこさとし

この本は、「泥棒になるための学校」が舞台です。「泥棒」と「学校」という相反する存在がユニークに描かれています。くまさか校長とかわいい生徒達のかけあいもパラドックス（矛盾）に溢れていて「真面目に一生懸命なんだけど、どこかズレてる」感じがとても面白いロングセラー絵本です。

この本は、子ども達の発想の枠を広げ、物事を多角的に捉える柔軟性を養ってくれるでしょう。

子育て中のママたちへおススメ

Love You Forever ロバート・マンチ

アメリカで受けた発達心理学の授業で先生が紹介してくれた絵本です。この本のテーマは「愛着」です。母と子、父と子の愛着関係が構成される様子が描かれています。親との愛着は人が健全に育つ上でなくてはならない大切なものです。この本を読むと違和感を覚えるという方もいますが、そういう方ほど何かしらのヒントが隠れているかもしれませんね。



おやこ心理相談室

Counseling Room for Parents and Children



「おやこの本音」を置いていただける場所募集中です！

お問い合わせ・投稿写真・質問メール oyakoline@outlook.jp

おやこの本音創刊号（2019冬号）

発行日 2019年12月

※ 次号は、2020年3月発行予定！

発行者 おやこ心理相談室 出版事業部 oyako-heart.com