

## ～毎日子育てをがんばっているあなたへ～

いい子に育ててほしい、幸せになってほしい、きちんとしつけないと願うあまり「～しなさい」「～してはいけません」などの言葉がけが多くなっていませんか？

こうした一方的な会話をつづけていくと、子どもはやがて、いわれたからやる、いわれなければやらなくなります。子どもが自立していく上でいちばん大切な自分で考える力が育たなくなり、指示待ち人間になってしまうかもしれません。

また、子どもが悩みをもつと「～してみたら」「～するべき」と、子どもにかかわって解決し、親が安心したくなります。でも、人は悩みや問題をひとつひとつ自分でのりこえていくことで、生きる力や知恵を身につけていきます。

親にできることは、子どもが自分でのりこえられるように、子どもの心によりそうことです。「～してみたら」「～するべき」という言葉がけは、親の愛情からのアドバイスですが、むしろ子どもは「親は私のことをいけない子と思っている」と感じ、反発したくなります。子どもの自尊心が傷つき、親には話しても分かってもらえないと感じてしまうかもしれません。

悩みや問題をもつと、人は混乱し、感情的になり、どうしたらよいのかがわからなくなるものです。そんな時に、共感しながら話を聞いてもらえることは、大きな助けになります。大人だって、子育てに悩んだときに「しっかりしなさい」といわれるより、「たいへんなんだね」と共感された方がほっとできますね。

人には、悩みや問題を解決する力がかならずそなわっています。子どものその力を信じて、見守る聞き方は、コミュニケーションの知恵のひとつです。言葉にできない子どもの心のおくにある、もやもやした気持ちをくみとってやることで、子どもも自分の本当の気持ちに気づくことができます。

ちょっとしたコミュニケーションの知恵をもっていることで、人間関係を、あたたかい信頼にみちたものに変えていくことができます。大人が子どもの言葉に共感できる耳と心をもつことで、救われる子どもたちがたくさんいます。

※この文章は、絵本『ママがおこるとかなしいの』（せがわふみこ作／金の星社刊）の巻末に掲載された解説から抜粋し、一部変更を加えたものです。この絵本は、アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン博士が考えた「親業（Parent Effectiveness Training）」のコミュニケーション方法を土台にして描かれています。

