

「ほどよい母親」になるために大切なこと



「ほどよい母親」になれない例:

×自分に没頭しすぎて子どもに関心が向けられない母親（無関心）

×子どもに没頭しすぎて関心を向けすぎる母親（過干渉）

両極端ですが、このように箇条書きで見ると、なるほど、と思うと思います。

つまり、「ほどよい母親」になるために大切なことは、親が親自身を大切にすること

だと思えます。

完璧な親が完璧ではない親になろうとするのは、なんだか難しいですよね。意図的に失敗する？わざと手を抜く？不自然なことはしにくいからです。でも、子どものことだけ大事にするのではなく、自分のことも大事にすることなら自然です。自分を大切にすることができると、体調が悪ければ無理せず家事を休むこともできます。

そうすると、子どもにとって、環境としての母親から対象としての母親として認識されるのです。さらに言えば、家族成員のそれぞれが自分を大切にできるようにすることが理想的だと考えます。

子どもは家の中で自分が中心だと思って育つと万能感が抜けません。他人の人生を認識することは成長につながるのです。

たしかに子どもにとって、自分を一番大切に扱ってもらった大事な時期はあります。そこで満たされない思いが強く残ると、「親は自分のことしか考えていない」という思考になります。

「自分に没頭しすぎて子どもに関心を向けられない母親」についても、逆説的ですが、やはり自分自身を大切にすることが必要だと考えます。

人を大切にするためには、まず自分自身を大切にできている必要があるからです。自分を大切にできて初めて、人に関心を向けられて大切にできるのです。

ひきこもりを経験した人のお話から、

ひきこもりが続くと家の中はだんだんとご本人のペースに合わせるようになっていくそうです。常に家族はご本人のことを気づかい、ご本人中心の家になってしましますが、ご本人たちの話を聞いていると、「親が楽しそうにしていると安心する」、家族が暗そうにしていると、自分の存在のせいだと思って辛いのだそうです。でも家族が自分自身を大切に楽しそうにしていると救われるようです。

このような気持ちは、とても自然で健康的だと思います。こういう声を聞いた時に私自身がほっとしたものです。

「ああ、この人は大丈夫な」って思うのです。きっかけ作りと家族の環境調整をしてあげると、動きだせるなど。

家族成員それぞれが自分のことを大切にできるようになれることが理想だよ、とよく思います。

<参考:小林いさむ@公認心理師 ネット記事より>

私の子育て奮闘記

スクールカウンセラー 青木朱美



2学期に入り、ご相談をお受けしたお母様（養育者様）のご様子を拝見しながら、みなさん頑張っているらしいやな、どのお母様も一生懸命だな、と感じながら聴かせていただいています。

そんなお母様方を見ているうちにグット・イナフ・マザーという言葉思い出しました。



一生懸命に関わっているのに子育てが辛くなってしまっはいけません。どうぞ自分自身を大切にしてください。育児放棄はいけませんが、お会いする大概のお母様はいつもお子さんのことを考えてくださっている方々だと思います。私も夢中で子育てをしている時を振り返ってみると、好きなことは？趣味は？と聞かれて答えられない自分がいたことを思い出しました。実際には、自分の時間を作れる人ばかりではないと思いますが、せめて自分自身を大切にしたいのだ、ということをお母様に知ってください。お子さんとの関わり方に悩まれているお母様、自分のためにお茶を入れて、ほっと一息つくのはいかがでしょうか。そして、話したくなったら、いつでもスクールカウンセラーを利用してください。