



スクールカウンセラーだより

2026.2月号 No.3 文責:青木朱美

ついつい言い過ぎてしまう…「子どものプレッシャーにならない期待の仕方は?」



物事はすべて表裏一体。一つの現象に対して、良い見方があれば、悪い見方もできます。子育てもそう。最近どうもうちの子、元気がないみたい…。一つの現象に対して親は、あれこれ考えます。

- ・私が叱りすぎているかな?
- ・友達と上手くいっていないかしら?
- ・新しい先生と合っていない?



子どもには育つ力があるのですが、「失敗させないように」と思ってしまうとついつい転ばぬ先の杖をついてしまいます。

ここは意識して、「かわいい子には旅をさせよ」マインドをもって子どもを見守る姿勢を意識したいものです。

しかし、なぜ親は「失敗させないように」と思ってしまうのでしょうか。

もちろん、子どもが大切で、可愛くて…というのもあるでしょうが、

もう一つ、育児書等にて頻繁に紹介される子育ての知識が、子育て中の保護者の方々を苦しめているようにも思います。

かつて地域社会で他児を見る機会がたくさんありました。

- ・子どもなんて、皆わがままを言うもんだ
- ・今泣いていても、そのうち機嫌がなおるはず
- ・小学校に上がれば、皆できるようになる



他児を見て、我が子のこの先の見通しがたてられれば不安はかなり軽減されます。

しかし、今の社会にはそれがなく、一方的に発信される情報を受け取るのみ…。

そこに書いてある「〇歳児のあるべき姿」「親としてあるべき姿」を見すぎてしまえば、当然不安が沸き起こってしまいます。

そして、そこから始まるのが、不安から始まる「言いすぎ」現象。

「どうしてできないの?」とついつい、ガミガミ言いすぎてしまう…という現象です。

背景には、我が子の子育てなのに、見知らぬ誰かからの知識・考えに縛られてしまっている状況もあるように感じます。

「親の期待」っていけないの?

今どきの社会にある、複雑化した子育てには、「やってはいけない」がつきものです。

「叱ってはいけない」「褒めすぎてもいけない」「叱ってもいいけど、怒ってはいけない」確かに、全てその通りなのですが、これでは何をやってもいけないように感じてしまいます。



やってはいけない…として、「期待し過ぎてもいけない」こんなことも言われるようになりました。

背景には、追い詰める親から受ける弊害があるのでしょう。

確かに、子どもの気持ちや思いを全く尊重せず、全てを親がコントロールしていくことはよくありません。

しかし、お子さんを最もよく知っているのは親御さんでしょうし、子育ての方針も親が決めていくものです。

子どもの幸せな未来を想像し、こうなって欲しい…と願うこと、つまり、子どもに期待すること自体は全く悪くないので。

実際、人は期待されるから、その期待に応えようと頑張ることはできますし、期待されたことにより、視野が広がり新たな世界が見えるようになります。期待も適度なものなら、子どもにとって良い刺激となるということです。

行きすぎず、適度な期待に保つための工夫。「いい塩梅(あんぱい)」・いい加減という言葉があります。何にせよ、行き過ぎは禁物。適度な量を保つことが重要です。

子どもへの期待を、適度な量にするための工夫



1, まずは子どもの気持ちを尊重し、受け止める

「子どもの気持ちを尊重する」は、子育てにおいておそらく一番重要なこと。

自分の気持ちが大切にされなければ、いくら「あなたのため」と言われても、大きなお世話になってしまいます。

子どもの気持ちと、親としての思いが異なる場合でも、「この子はどう感じているんだろう」という視点を持ち、

「あなたは、そう考えているのね」とまずは子どもの気持ちを受け止めましょう。

親の気持ちを伝えるのはその次です。

2, 子どもをよく見る

まだ語彙力も、表現力も乏しい子どもは自分の気持ちを的確に表現することができません。また、親への気遣いから、言いたいことを言えないケースもよくあります。

子どもをしっかり見ましょう。見ていれば、表情から、姿勢から、子どもの気持ちが伝わってきます。

子どもを見て、子どもの気持ちを察し、その上で、親の気持ちを伝えていきましょう。



3, 「伝え方」を工夫する

コミュニケーションのゴールは、「何を言ったか」ではなく、「何が相手に伝わったか」です。

子どもへの期待を一方的に熱く伝えて、恐らく相手(子ども)には、親の真の気持ちは伝わりません。

また、どうしても伝えたいことになると、「そうしないと大変なことになる」と不安や恐れをあおったり、「そうしなければならない」と「べき論」で封じこめたりすることもあるでしょう。しかし、これでは子どもは自分の気持ちや感情に蓋をし、親には何も言わなくなってしまいます。それではやはり、親の気持ちは伝わりません。

親の願いは、「お母さんはこう思うの」「お父さんはこういう世界が好きだな」と、そのまま伝えることが大切です。その上で、お子さんはどのようなことを考えているのか、「あなたはどう思う?」と、思いを引き出すサポートをしてあげましょう。



子どもなりに自分の気持ちを示すことができれば、コミュニケーションは双方向となり、親の気持ちも子どもに届きやすくなるはずです。

今の社会、子育てにはいろいろな難しさがありますが、子どもは育つ力があります。

そして、子どもとともに親力も日々更新されているはずです。ご自身を信じて、お子さんを信じて、より良い未来を創造していってください。

<参考:2022.9.8 KobeEnglishAcademy 事務局ブログ 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



年末年始、離れて暮らしている娘たちが久しぶりに帰省し、数年ぶりに家族が揃いました。久しぶりに賑やかになって嬉しいやら、食事の世話や山盛りの洗濯物で疲れるやら…(笑)。

いくつになっても我が子。目の前で自由気ままにすれば、「ついつい言い過ぎてしまう」。それも、我が子に少しでも良くなってもらいたい、幸せになってもらいたいと願う親心から。

日頃離れて暮らしていれば、見えないので良い点もあります。目に入ると心配になりますが、見えなければ心配もしなくて済みます。そもそも2人とも成人していますから、もう私が何か言う限りでもない、と自分に言い聞かせてみたり…。

私が過ごしていた20代とは世の中の価値観が大きく変わり、もはや「べき論」も言えないな、と思っています。複雑化していく、親としてどのように導いてあげたら良いのか、私自身も自信が持てなくなってしまうことも…。この時代を生きていくのは大変だな、としみじみ思うことも少なくありません。そんな中、子育て真っ最中の親御さんたちはやっぱりすごいな、とあらためて感じました。

10年前、子どもたちは、15歳と12歳でした。振り返ってみると、10年前に心配で仕方がなかったことが、今でも続いているのか、と言われるとそんなことはないです。思い通りになっているのかはわかりませんが、子どもたち自身が自分の人生を模索しながら歩んでいると思います。10年先まで同じことで悩む人はあまりいないと思います。「なんとかなる」そう自分を勇気づけながら、これからも頑張っていきましょう!

