

やさしすぎて心配…「自己主張が苦手な子」の親がやりがちな間違ったサポート

子どもが人にゆずってばかりいたり、自分の意見が言えなかったりすると、親としては不安になるかもしれません。でも、それはわが子の長所。子どもの個性を大事にしながら、必要な力を伸ばしていきましょう。

<子どもがやさしすぎて、心配なあなたへ>



やさしい子は友だちとおだやかに遊ぶことができるので、けんかやトラブルになることはありません。ただ、やさしいゆえに、いつも主張の強い子に押し切られてしまったり、友だちにゆずったりしていることがよくあります。そんな姿を見ると、親はもどかしく感じたり、気が弱くていじめられないか心配になったりするかもしれません。

やさしい子のまま成長してほしいけれど、もっと自己主張もできるようになってもらいたい。親はそう思うでしょう。

やさしい子がもっと自分を出せるようになるために、親としての関わり方、サポートの方法を考えてみたいと思います。

<親がやりがちな間違った関わり方&サポート>

次のような関わりは、子どもの心を委縮させ、自信を奪ってしまいます。

- ・一方的に指示する
- ・なぜやらないのか、できないのかを問い詰める
- ・他の子と比べる

子どもが自分の気持ちをうまくだせていない場面を見ると、つい親は子どもにいろいろ言いたくなってしまいます。

「～って言いなさい」と指示したり、「どうしてはっきり言わないの!」と問い詰めたり、「〇〇ちゃんのように言えばいいよ」と他の子と比べたりします。子どものためによかれと思ってしていることが、かえって逆効果になっていることに気づかない親が多くいます。親からのこうした指摘は子どもにとってはダメ出しをされているように感じます。だんだんと子どもは「自分はダメな子だ」と思うようになって心が委縮し、よけいに自分を出せなくなってしまうのです。さらに親の考えをおしつけられてばかりいる子は自信をなくして、大人になっても生きづらさを抱えてしまうこともあります。

<子どもの長所をつぶさず、自分を出せるようにするために>

子どもが自分の思いを伝えられるように、次のことを意識してみましょう。

1, 子どもの話を聞き、気持ちを受け止める

やさしい子がもっと自分を出せるようになるには、どのような関わりが必要なのでしょうか。まずは、家庭の中で、子どもが自分の気持ちを素直に出せるようにしましょう。親の具体的な関わりとしては、子どもの話を聞くことが基本です。子どもが話しかけてきたら、なるべく耳を傾けます。自分からあまり話してこない子には「それおもしろそうだね」「このあとは何をしようか?」などと声をかけて、話しやすいきっかけをつくってみてください。

そして、子どもの様子をよく見ましょう。眉間にしわを寄せている、うつむいている、目を合わせない、口を固く結んでいるなど、何か言いたげなときはありませんか。やさしい子はそうやって気持ちを心の奥に押し込めています。そんな様子の時に気持ちを聞いてあげることが、とくに大切です。

子どもが気持ちを話してくれたら、否定せずに受けとめるようにしましょう。とはいえ、その場面で親も

指示は
ダメ×



子どもにわかってもらわないといけないことがある場合もあります。そんなときは、子どもの気持ちをし
っかり受けとめたあとで、おだやかに伝えるようにしてください。

2、ダメな部分を指摘するより、自己肯定感を高める関わりを

どんな気持ちをお話しても受け入れてもらえる体験というのは、子どもにとってとても
大切です。その体験が、「自分は大切な存在だ」「ありのままの自分でいい」という
自己肯定感につながります。

この自己肯定感は、生きていく上でのさまざまな資質の土台になります。素直さの
土台になるだけでなく、自発性の土台になったり、チャレンジする勇気の土台になったりします。子ども
が自己主張できていない場面を指摘するよりも、家庭で自己肯定感を育ててあげるほうがはるかに重要で
す。やさしくて内気な子が外で自分をうまくだせないことはよくあります。でも、家庭で素直に自分の気
持ちを出せていれば大丈夫。そのうち外でも徐々に自分を出せるようになっていきます。外で気になる場
面があっても見守っていきましょう。

ただし、自分の身を守るための自己表現は別です。不快なことは断る、困ったときには助けを求める自
己表現は小さいうちから必要です。「いやだからやめて」「わからないから教えて」「できないから手伝って」
などの表現は、その場で教えてあげるようにしましょう。



<しなやかに生きていける強さを育もう >



やさしい子の中には、もともと自分を出すのが苦手という子もいます。自己表現にかぎら
ず、人は誰しも苦手なことや弱みがあるものです。運動が苦手だったり、手先が器用でなか
ったり、整理整頓がうまくできななかったり。親だって苦手なことや弱みもありますよね。

あなた自身の弱みも見せて苦手なことを克服させようとするだけで正解ではありません。
苦手なことがあっても柔軟にやり過ごしたり、苦手な部分は誰かに助けてもらったり
しても良いのです。そういうこともできるほうがしなやかに生きていけます。また、自分の
苦手なこととうまく折り合いをつけられる子は、相手の苦手なことを受け入れて助け合っ

ていける子になるでしょう。時には親自身も苦手なことや弱さを子どもに見せて、それでもなんとかなる、
という姿を見せてあげるのもよいのではないのでしょうか。

🎧 <わが子のもつ力を信じる >

やさしい子は人の気持ちがわかるので、人生でたくさんの人とよい関係を築いていくでしょう。やさしい
子のおだやかなふるまいと雰囲気は、一緒にいる人たちにやすらぎや安心感を与えるでしょう。やさしい子
のもつ力を信じて、のびやかに育っていくのをあせらずに見守ってあげてください。 <参考サイト：PHP

のびのび子育て nobico 三崎美津江氏 2023.10 >

私の子育て奮闘記

スクールカウンセラー 青木朱美



いろいろな小中学校に行かせていただいています。子どもたちはよく挨拶をしてくれます。

初対面で会うお子さんも多くいますが、そんな時でも子どもたちは積極的に声をかけてくれます。

子育て中の私は、挨拶ができることは当たり前で、勉強がついていけているかなどばかりを親として
気にしていたように思います。授業参観などでも、ハキハキと手を挙げて発言をしたりしている子を見ると、うちの
子は大丈夫なのかな？と心配になってしまったりしたことを思い出します。勉強については、持って帰ってくるテス
トの点数が取れたかどうか、点数が目飛び込んでくるのでやむを得ない部分もありますが、知らず知らず点数で
評価をしたり、比べたりしてしまっていたような気がします。現在、娘たちは24歳と21歳で私自身は子どものテス
トの点数とは無縁の生活になりました。当時は何でそんなに心配していたのか、不思議なくらいです。

子どもが小さい頃は、目に見えているもの（テストの点・何ができているか）に対して追われていましたが、社会で
生きていける人間に（大人に）なるには、目に見えないもの（判断・信頼度など）が大事なことに気づかされます。

今回のテーマも含めて、人ひとりの人生と考えた時に、人の良さというものは、目に見えないもの、であることが多
いように思います。おらかな気持ちで子育てを楽しんでいけることを願っています。