



# すまいるだより

## 「子どもも親もありのまままで」

vol 27

【子育ての「相談」】  
子育て世代包括支援センター  
「えがお」（健康福祉課内）  
電話 0241(62)6170  
メール [egao@minamizaki.niigata.ac.jp](mailto:egao@minamizaki.niigata.ac.jp)

**子**どもをありのまま受け入れること、子どもに好きだという気持ち伝えることが大切だと頭で分かっているも、親にとってそう簡単なことではありません。

**特**に子どもと二人きりでいると、ついイライラしてしまい、すぐに怒ってしまふと悩むお母さんも多いことでしょう。

**子**育てには大変な労力がかかります。一人孤立して育児をしていると、自分自身のストレスを発散することがなかなかできません。その結果、常にイライラして些細なことでも声を荒らげてしまったり、そのような態度をとってしまったら、そのような態度をとってしまつた自分を責めてしまつたりと、親もつらい思いを経験しています。

**親**は、子どもの「あれもしたい」「これがいい」な

ど、全てを聞き入れることはできません。できることはしてあげられても、できないことはしてあげられない。子どもと親の距離感は、それぐらいがちょうどよいのではないのでしょうか。

**た**だ、親がしてあげられないことを子どもが要求してきた場合は、「頭ごなしに否定せず、まずは「そうか」「そうなのね」と共感してあげることが対応のコツです。大人でも「分かる」と言ってもらふことで、気持ちがスムーズと落ち着くことがあるように、共感の心の安定につながります。

**た**とえ子どもの言い分に賛成できなくても、共感することはできます。賛成や反対ではなく、「そうなんだ」「そう思っているのね」と反応してもらえる習慣を持つ子どもは、自分の主張が「分かつてもらえた」と感じることで、

自分のわがままに気づき、納得しやすくなります。子どもの気持ちを落ち着かせるためにも、子どもが自分で決めて行動できるようにするために、「共感」する方法はおすすすめです。

**子**育てに奮闘する親も子どもと同じように、ありのまま受け入れてもらえる機会が大切です。

**お**母さんたちから話を伺う感じ、子どもにも「あれをしちゃいけない」と小言が多くなってしまう背景には、子育てに対する周囲の無理解や無関心があるように感じます。

一般的に、日頃から真面目に子育てに向き合っている方は、精神的に疲れやすく、疲れているときに周囲の冷やかな反応に合うと、深く傷ついてしまう傾向にあります。

**本**来、豊かな人間関係を築くきっかけになる場で、つらい思いを経験してしまうと、真面目な人ほど次の機会に心を開くことが難しくなります。

**過**去の精神医学の研究では、「子育て中に、さまざまな年代や職業、生い立ち、背景などを持った人々と接することで、親は子育てにもさまざまな方法や考え方があふることになり、自然と気づくことができる。自分たち夫婦にはない、たくさんの考え方に触れることで、『こうあるべき』と考えていた子ども像から解放され、ありのままに受け入れるきっかけにもなる」と、発表されたものがあります。

**子**育てが楽しくなるヒントは、意外に身近な人との関係の中にある可能性があります。

**南**会津町では、商店街で働く人、ボランティアで地域の見守りをしている人、子育てを応援する職に就く人など、たくさんの方が活躍しています。子育てに向き合いつつ、苦しくなったときは、周りの人とお話しすることから始めてみましょう。

**周**りの皆さんにお願いでお話するときは、子育てのアドバイスを頭ごなしにするのではなく、「共感」の姿勢で、ありのまま受け止めてください。「共感」から始まる豊かな人間関係が、子育てをしやすい町への第一歩になると信じています。

【おすすすめ図書】



「なんだらうなんだらう」  
ヨシタケシンスケ／作