

ハッピー子育てひろば

最後に、「親としての自分に自信を持ってないと感じて、子育てに悩みを抱えているあなた」へメッセージをお届けします。

鈴木 裕美

この「ハッピー子育てひろば」を読むことで、自分自身の子ども時代を思い出すことがあったのではないのでしょうか？中には、読めば読むほど、自分は十分に愛情をかけられなかったのではないか、話を聞いてもらえなかったのではないか、自分の想いを尊重してもらえなかったのではないかといった思いや、そして何より自分を認めてもらえなかったことなどが思い出され、重い気持ちになった方もいらっしゃるのではないかと心配しています。

今も過去と同様、親や周囲との関係に苦しみ、モヤモヤした思いを抱えている。そんな自分が子どもをちゃんと育てられるのか自信がない、という方は案外多いのではないのでしょうか？

まず、お伝えしたいのは「あなたがどう育てられたか」は、あなたの子育てに関係ないということです。現在、もし「うまく子どもと接することができていない」としたら、それは自分がそうしてもらえなかったからではなく、「どうやって接したらいいかを知らない」からなんです。子育てに関する「知識」は今からでも十分手に入れ、実践することができます。

次に、お伝えしたいのは、「想像力」を大事にしてほしいことです。「もし自分が子どもだったら、どうしてほしいか」という視点を忘れないことです。大人は全員、子ども時代を経験していますから、思い出したり、想像したりすることは難しくありません。自分がしてもらいたかったように、子どもにしてあげる。自分が嫌だったことはしない。それだけです。

現在も親や周囲との関係に苦しんでいるあなたへ。まず、今の家族を大事にし、そこで愛着を築くことを第一の課題にしてください。そして、それを乱す恐れのあること（人）は、避けたり距離を置いたりして構いません。あなたが自分の家族と愛着を築き、安定することができれば、自分の意思で選んだ生活を楽しむことができ、自分に自信がもてるようになってきます。そうしたら、あなたを苦しめていた様々な思いと向き合い、過去を乗り越えることができると思います。

人生は今や100年です。私たちは親の介護を長いことしないといけないうちかもしれません。親との関係を早いうちに清算しておかないと、80歳過ぎた親を前にして、苦しみが再燃し、介護が苦しくなってしまう。あるお母さんが、『子どもの頃から今も続く実の母親からの心無い言動に苦しむ思いや、それでも捨てられない母への思慕』について話してくれた後で、「母も子育てでいっぱいだったのかも。自分のことが嫌いなわけじゃなかった、ただ接し方がわからなかっただけ。母自身も厳しく育てられていて、本当は甘えたかったんじゃないかな。」と、自分の母親の立場に立ち、思いを馳せる…、そんな寛容な言葉を聞き、私達も知らないうちに子ども達に許されていることもあるのかなと思いました。親が気づき、謝り、もう一度愛着を築き直すのが一番ですが、できない時は心が落ち着くまで「親と距離を置く」、または「子どもが親を許す」という解決法もあるのですね。