

Dr.ひろみの

## 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ことや、親との関係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。大人はみんな、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はないはずです。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。それが難しいんですけどね。

人生は今や 100 年です。私たちは親の介護を長い間しないといけなかもしれません。できれば親との関係を早い段階で清算し、気持ちよく親と向き合いたいですね。

だからと言って「子どもの頃、きょうだいで差を付けられて嫌だった」「こんなこと言われて辛かった」と親に訴えても、残念なことに覚えてなかったり、そんなつもりはなかったと逆切れされたりして、さらに辛くなることもあります。本当は「傷つけて悪かった」と謝ってくれば愛着が作り直していいんですけどね。ですから、親やきょうだいに対してモヤモヤする方はしばらく距離を置き、傷が癒えるまで刺激を与えないようにしましょう。そうしないと傷にかさぶたができて、会うことでかさぶたが剥がれ、出血が止まりません。距離を置くことは心の必要な治療です。

まず大事なのは、今の家族と安定した愛着（土台）を築くことです。そうすれば自分の意思で選んだ生活を楽しむことができ、自分に自信が持てるようになってきます。「自分と自分の家族が幸せである」ということ以上に大事なことはありません。自信を持って自分の気持ちを大事にしましょう。パートナーがこのようなことで苦しんでいたら、他人への義理よりも本人の気持ちを優先し寄り添ってあげてほしいと思います。気持ちを大事にしてもらえれば、時間がそのうち解決してくれます。