

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

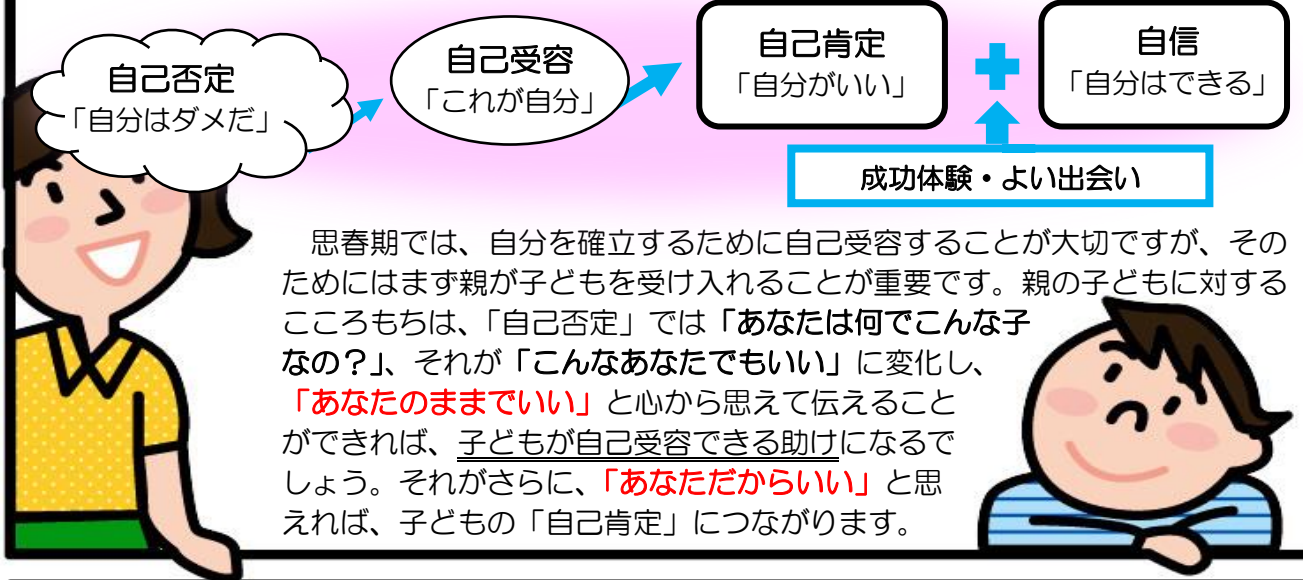
みなさん、香川大学医学部の鈴木です。お元気ですか。私が運営している「NPO 法人親の育ちサポートかがわ」では、ホームページに様々な子育てに関する情報発信をされていて、このハッピー子育てひろばのバックナンバーも掲載しています。去年あたりから、ホームページより SNS で発信してみても、という貴重なご意見をいただくのですが、少なくとも隔日で投稿しないと、と言われ恐れおののいています。「今年の目標は、SNS で発信を始めること！」と尝试してみたものの、有言不実行になりそうです。SNS ってハードル高くないですか？

思春期の目的は、自分を確立し、自立する準備をすること

そのためには 自己受容、自分探し、親離れという課題をクリアすることが必要です。



今回は1つめの『自己受容』です。自分に対する態度として、「自己否定」があります。思春期は、自分を他人と比較したり、他人からどう見られているのかが気になり、こんな自分ではだめだ、嫌われる、恥ずかしいなど、ネガティブな気持ちもちがちです。これを「自己受容」に変えることが、第一の課題です。無理して別の誰かになろうとせず、**ありのままの自分を受け入れること**（自己受容）ができれば、徐々に自分に対して前向きな見方（自己肯定）ができるようになり、その上でよい出会いや成功体験が積み重ねれば「自信」になります。



自己受容できるかどうかは、親の子どもへの関わり方次第に思えますが、子どもが生まれつき持っているパーソナリティによるところも大きいようです。同じ親に育てられていても、根拠のない自信に満ち溢れた自己肯定感が高い子どももいれば、何でも一生懸命に取り組む頑張り屋でも、自己否定感に苦しんでいる子どももいます。強い自己否定感は、うつ病につながることもありますので注意しないといけません。昔、多くの先生に「なんでこんなにいい子に育つんですか？」と言われた娘が、大きくなってから「自分はダメな人間で、自分を好きになれない」と言ったときは、心底驚きました。それから自己受容できるまで、数年かかりました。親の言葉だけでなく、様々な出会いと経験が必要だったようです。親ができることは、子どもの心の成長を穏やかに見守るだけなのかもしれませんね。