



監 修：勇気づけ親子心理学講師 中西香澄

発行元：白井市教育委員会（生涯学習課 ☎ 401-8942）

50 号

令和5年 9月 8日発行

「どりさぽだより（旧家庭教育通信）」は、子どもたちの夢の実現を応援する「ドリームサポーター」からなり、子どもたちの健やかな成長を願いながら、よりよい家庭教育について、皆で考え行動することを目指して、白井市教育委員会が情報を発信するものです。

子どもとの適切な距離感って…？

夏休みが終わりましたね。お子様との距離が近い日々を過ごされたのではないのでしょうか？
これからの季節は子どもたちも私たち親も実りの秋を迎えます。今回は子育てを日々楽しめるように、「子どもとの適切な距離感」についてお話をさせていただきます。

さて、私たちはなぜ子育てに悩むのでしょうか？

それは親子だからです。他人についてはそこまで悩みませんよね。

そこで今回はみなさんの抱える子育ての悩みを少し軽くできるヒントをご紹介します。



◆ワーク1◆悩みごとの棚おろし

① 3分間でスマホやメモに今の悩みをどんどん書き出しましょう（大きい悩みから小さいものまでOK）

② ①から10個選び、それぞれ「誰が〇〇をする、誰が〇〇だ」と書き換える

例：①長女が寝坊する→②長女が寝坊をして遅刻する、私が困る。

書き出したものを見直してみましょう。前半の主語は誰が多かったですか？

ほとんどの方が、主語が自分以外の悩み事を多数書き出したのではないのでしょうか。

悩み事は自分の問題の他に、自分ではコントロールできない他者の領域に踏み込む事で生じています。特に親子の場合、自分事と子どもの事が混同し、自分事と扱うことで更に悩みが複雑になります。問題の主体が子どもの場合、一步引いて見守る事を意識し、自分が思い悩まないよう意識してみてください。（※詳しくは昨年の家庭教育通信 49号「課題の分離」もご覧下さい）

親子関係の他にも友人関係や、自分の親との関係であっても応用が可能です。

◆ワーク2◆自分にフォーカスを当てる

あなたの好きな事はなんですか？

1分間でご自分の好きな事を

書き出して下さい。

好きな食べ物、色から
趣味など思いつく限り
書いてください。



※「課題の分離」とは誰の課題かを判断するには最終的な結果を引き上げるのはだれかと考えていくことです。自分でコントロールできることとできないことを明確に分け、コントロールできないことに一喜一憂しないように心がけていくことが大切になります。過去の「どりさぽだより」は市のHPでもご覧になれます。HP内で「家庭教育通信」と検索してみてください。

親として生きていくと、自分自身に集中する事が少なくなりがちです。自分について集中して考えることで、自分事とそれ以外とを線引きしやすくなりますので、定期的にワーク①②をやってみてください。

・・・距離感と関わりについて・・・

子どもがどうであれあなたの価値は変わりません。子どもの失敗や成功は子どもの人生であり、親自身の評価にはなりません。昨今話題になっている教育虐待やスポーツ虐待、そこまでは子どもに入れ込んでいなくとも、子どもの事で思い悩んでいる時は踏み込みすぎているサインかも知れません。

また受験期にはこんな会話がよくされませんか。「お子さん受験生だと大変ですね」果たしてそうでしょうか。勉強するのは子どもです。親まで受験だと精神をすり減らす必要は全然ありません。

ただ、切り離して考える事に、冷たいのではないかと、自分が気にかけてあげなければ誰が子どもを助けるのかと不安な思いもあるかもしれません。

精神的には親子それぞれが自立する事が大切ですが、子どもに愛情を伝える事はどんどんやって下さい。スキンシップや好きなメニューを夕食に作るなど、シンプルだけでも愛情が伝わる事は沢山あります。成長と共に親子が共に過ごす時間はどんどん減りますので直接的な関わりは意識して持つようにして下さい。親の愛情をしっかりと伝える事で自立して考えることについて親も安心することが出来ます。

親子の距離を冷静に見つめることで、原因や対応について新しい視点が生まれたり、問題に対処しやすくなります。

そして、子どもを信頼しましょう。最初は不安でも、心配事を手放すことで、子ども自身の成長や能力をどんどん強く感じる事が出来るようになります。

また、周りや専門家に頼る事を躊躇しないでください。あなたの味方は必ず近くにいます！

中西香澄先生

松戸市在住。県議会議員。4児の母として育児に取り組まれながら、親子・夫婦コミュニケーション専門家として多方面にわたってご活躍されています。今年度も子育てに悩む皆様にアドラー心理学に基づく「勇気づけ子育て」についてご執筆いただいております。たくさんの気づきをいただけたと思いますのでお楽しみになさってください。



♡お知らせ♡

白井市生涯学習課では子育て支援として、年間10回のドリームサポーター講座を開催しています。9月からは後半の部がはじまります。まだまだ定員に余裕がありますので市のHPをご覧いただき、ぜひご参加ください。お問い合わせやお申し込みは生涯学習課までお願いします。