今年、長女が 18 歳の成人を迎えました。そんなタイミングで今回のテーマを頂き、これまでの自分の子育てを改めて振り返る機会となりました。みなさまも、よろしければ読んでいただきながら子どもたちの成長と、自分に少し目を向けてみてください。数えきれないほどの思い出、そして、大きく成長した子どもと、自分自身が見えてきませんか。

子どもたちは大きな愛と成長のチャレンジを持って私たちのところに来てくれました。子どもの「困った」は子どもの成長だけでなく、親の成長の機会です。年齢ごとにポイントをまとめました。

【赤ちゃん期―無条件の愛】

動物の中でも、人間ほど未発達で生まれ、食べられない、動けない、助けがなければ何もできない赤ちゃんはいません。何もできない赤ちゃんは、何かに貢献しなくともいるだけで愛される価値がある事を教えてくれます。

私たち大人は常に世の中に揉まれ、成果を求められ、評価されてきたことで、自分に生きているだけで価値がある事を見失いがちです。そんな大人に赤ちゃんは命の価値と愛を体感させてくれます。

また、赤ちゃんは全力で親を愛してくれます。未熟なパパ、ママでも子どもには関係なし、全力で抱っこを求め、抱かれて安心して眠りにつく。私を誰よりも愛してくれるのは親でもパートナーでもなく、子どもだと実感しました。私たちは愛されているのです。

【幼児期　「比べる」からの脱却】

幼児期には言葉を覚え、歩き、走り、物を投げたり、けんかもしたり、他の子どもや大人との関わりも増え、親も変化に追いつくのに必死です。発達の相談が多くなるのもこの時期です。

幼児期に親が手放したいのは「比べる」です。私たち大人は特に比べられて育ってきました。子どもを他の子と比べているなと感じた時は少し視点を変えてみましょう。よく言われる「できる事を探しましょう」これももちろんいいのですが、実は根本的な解決にはなりません。その子自体をみて、ありのままを、そして昨日よりも今日という時点比較で、成長したところを見る事が大切です。

そして、これは親自身にも当てはまります。実は子どもを通して、自分を他者と比べて落ち込んでいます。自分のありのままを受け入れることに目を向けてみましょう。ここで使えるのが勇気づけの言葉かけ。自分と子どもで、当たり前のいい所を見つけ、プラスの声掛けを意識してみましょう。

【小学生　コントロールからの脱出】

子どもが大きくなるにつれ、言う事を聞かなくてイライラするという事が増えませんか？なぜイライラするのか、それはコントロールしようとしているからです。手が離れるとは先人たちは上手く言ったもので、子どもは成長する度、どんどん手を使って関わる機会が減って行きます。小学生からは自分で登下校、子どもだけで遊ぶ機会も増えます。ただ、まだ親の言う事を一方的に聞かせるのも比較的安易です。この時期に「コントロール」から脱却できるとその後の関わりがスムーズに行きます。

気を付けるのは１つだけ。言葉を発する前に、一呼吸置いて、「自分の考えと子どもの考えを区別して考える」です。自分の考えであればその一言を飲み込み見守る事が必要です。子どもたちの思いや考え通りに行動すると危険な場合でも、子どもの「考え」を聞いてから一緒に話し合って決める事を繰り返す事で、大人が先回りして危険を回避するよりもはるかに子も親も成長できます。「コントロール」を手放す時

に、「〇〇するべきだ」といった完璧主義的な考えが緩み、親自身も自分を責めたり、既存の考えに固執する傾向が弱くなり柔軟な考えになります。

【中高生　最後の仕上げー愛を注ぐ　注がれる】

　小学生までは比較的のびのび過ごしていたところに、勉強や社会との関りが増えたり、いきなり成績が明確に出されたりと、大きく変わる環境や、社会的評価と認識のギャップから自信を失う子が多くなっています。
　そこで、例え「ダメな自分」でも受け入れてくれるのかと親を試し、愛を求めます。中高生に限りませんが、「問題行動」を通して子どもは愛が欲しいと全力で表現します。最終的に親からありのままを受け入れられていると感じる事ができ、子ども自身も自分は価値がある存在だと感じる事ができれば、子育て完了と言ってもいいでしょう。親のできる事は、落ち込んでいても変わらず声をかけ続ける、話を聞く、頭をなでるなどのスキンシップ、好きなおかずを作る、そんな簡単な事で大丈夫。小さな行動でも積み重なってしっかりと子どもに伝わります。
　そして、親子は鏡。そんな時は親自身も愛に枯渇状です。子どもにねぎらいの言葉をかける時に、心の中で自分にもねぎらいの言葉をかけて下さい。

【まとめ】　子育ては自分育て

　我が家には一時期、中学校に行けなくなった子がいるのですが、その時は家でも荒れていました。今振り返ると、色んな方法で親の愛を試していたのだなと分かります。親は自覚がなくとも、支配や価値観を押し付けて、親の愛がその支配により帳消しになってしまう。そんな勿体無い事を無自覚にしてしまっていました。子どもの「困った」から意識して夫婦で話し合い関わりを見直しました。
　ここだけの話ですが(笑)私はアドラー心理学を学び、子育てに生かしてきましたが、夫と足並みを揃えるにはいくつかのハードルがありました。人は一方的に価値観を押し付けられてもすぐ受け入れる気持ちにはなりません。基本的な価値観は近かったのですが、違うところは少しずつ理解してくれたらと思っていました。そんな時に息子が学校に行かなくなり、やれる事はなんでもやらなければと、早急に夫婦関係、親子関係を見直すきっかけになりました。
　夫婦で子育ての価値観が違うというお悩みは多くお聞きします。押し付けないで、まずは自分から行動していれば、タイミングが来ますとお答えしていましたが、正に我が家のタイミングはこの時でした。家族関係に変化が見え始めた頃、息子は学校にも行き始めました。振り返ると彼自身の為より、我が家の成長の機会をくれたと思っています。

　人生は私たちの成長の物語です。子どもたちは大きな愛と成長のチャレンジを持って私たちのところに来てくれました。残念ながら楽しい事ばかりではないかもしれません。でも、どんな時も、あなたも、子どもも、ありのままで愛されている事を覚えていてください。