家庭教育通信　４９号

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）
令和5年　3月　6日発行

「家庭教育通信」は，子どもたちの健やかな成長を願い，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。

課題の分離

お母さん、お父さん、そして、子ども達、１年間お疲れ様でした。

どんな１年でしたか？我が家は次男が高校受験、今、原稿を書いている時点では結果はまだ分かりません。

さて、「イライラ」は常に子育ての悩み事のトップに上がってきます。

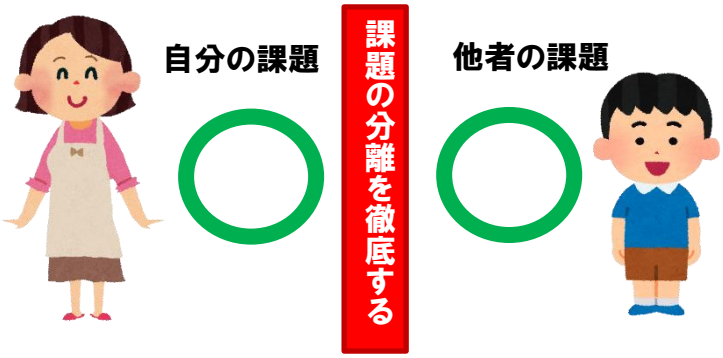
私たち親は、子どもの一挙一動に、イライラしたり、必要以上に怒ったり、心配したりと、感情が大きく揺さぶられます。

よその家の子がいたずらした話を聞いても「たくましいねえ」とほほえましく思えても、なぜか我が子がやったとなると、怒りが湧き感情的になってしまいませんか。子どもに怒った後、怒りすぎたと自己嫌悪になる親御さんからのご相談も非常に多いです。

私自身も、ピアノの練習をしない長女に烈火のごとく怒っていた時期がありました。良くない事は分かっていても他に方法が分からずピアノの練習は、いつもバトルタイムでした。子どもが学校に行けなくなった時期は、心配と不安、そして、やはり怒りが湧いてくる、そんな自分の感情と向き合う事が一番疲れました。

「自分の子どもだから当たり前のことじゃないの？」と思われるかもしれませんが、ここには心の仕組みが影響しています。対処法を知っておくだけで、イライラが大幅に減少し、ハッピーな子育てができます。

それが **「課題の分離」**です。



- **他人が自分をどう評価するかは他人次第**
- **自分にはどうすることもできない**
- **親子であっても自他の境界線を認識することが重要**

「課題の分離」は、自分の課題と他者の課題の間に境界線を引いて切り離して考えます。

課題とはやるべきことという意味です。誰の課題かを判断するには、**最終的な結果を引き受けるのはだれか？**と考えます。

また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事に一喜一憂しないようにします。

例として、子どもが宿題をやらないとしたら、「宿題をしない」ことの結果を引き受けるのは、親でも先生でもなく、子どもです。

よって**「宿題をしない」のは「子どもの課題」**だと判断されるのです。そして「子どもの課題」である限りまわりの人は課題を分離し、基本的には本人に任せ、過剰な干渉は避けるようにします。

【ワーク】

以下の出来事が自分の課題か、他者の課題か考え、自分の課題に〇をつけて下さい。

①子どもが宿題をしない　②友達にいじめられた　③仕事が忙しい
④忘れ物が多い　⑤子どもが泣き虫　⑥子どもが漢字テストで０点を取った
⑦子どもが片づけない　⑧子どもが学校に行かない　⑨子どもがおねしょをした
⑩洗濯物が増えて疲れる　⑪子どもの成績が悪いと私が恥ずかしい
⑫人に迷惑をかけないでほしいと思う　⑬ゲームばかりしている

親子関係で悩んでいる場合、ほとんど、親は子どもの課題を自分の課題と思い込み対応しています。しかし、親子であっても別人格ですし、代わってあげる事も、一生側にいる事も出来ません。子育てのゴールは精神的、経済的な自立であると私は考えています。

私たちは愛する子どもが一人で歩いていけるように日々サポートしているのです。

親は子どもの課題に対してサポートしてあげる事は出来ても、変わってあげる事は出来ません。怒ったりなだめすかして無理やりできるようにしても、自分で出来るようにならなければ、親がいなければすぐできなくなるでしょう。分けて考え、子どもの課題だと認識した後は、基本的には手助けが必要な場合はいつでも助ける事、応援している事を伝え見守ります。

成長段階によっても変わりますので、子どもが自分で乗り切る為に親ができるサポートを考えて見ましょう。

悩んでいる時、ほとんどの親御さんは自分の育て方が悪かったからだ、自分がどうにかしてあげなければと悩みます。もちろん親の対応で変わる事はたくさんありますが、結局、その子の人生を変わってあげる事は出来ません。また、子どもがどう育つかで親の子育てへの評価が下されると思ったり、どう他人から見られるかを気にする必要は全くありません。

自分の課題か子どもの課題かを分けて考え、自分にできる事を行うよう意識を向けるだけで、これまでよりも不安やイライラが軽減される事を実感できると思います。

特に今まで全てを自分の責任だと背負ってきた方には、真逆の考え方かもしれませんが、誰の課題かを考える事を試すだけでも、今までと違った景色が見えてきます。

高ぶっていた感情が一段下がるので冷静に対応を考えることもできます。

ぜひ、今、心に思い悩んでいる事や心配事を紙に書き出し、誰の課題か、振り分けてみて下さい。

そして、これまで繰り返しお伝えしてきた「勇気づけ」、自分にもお子さんにも、当たり前に出来ている日常の出来事にプラスの声掛けを続けて下さい！

ワークの答え③⑩⑪⑫