

Dr. ひろみの ハッピー子育てひろば

思春期編その2



香川大学医学部小児科医
NPO法人親の育ちサポートかがわ
鈴木裕美

目次

はじめに

その1 思春期：子どもがかわいいですか？

その2 思春期までの階段とは

その3 思春期は大人へ変化するプロセス～心身と親子関係の変化

その4 思春期の課題 ①自己受容

その5 思春期の課題 ②自分探し

その6 思春期の課題 ③親離れ

その7 「なんでなんで攻撃」にノックアウトされる子どもたち

その8 「みんな仲良く」神話にノックアウトされる子どもたち

その9 「許せないのは心が狭い」という思い込みにノックアウトされる
子どもたち

その10 大切な人とのコミュニケーションにエネルギーを使う

その11 不登校～子どもの労働条件は案外ブラックでは？

その12 「他人に迷惑をかけてはいけません」思考の悪影響を知ろう

その13 子どもが求める3つのこと ①愛情

その14 子どもが求める3つのこと ②関心

その15 子どもが求める3つのこと ③前向きな注目

その16 ネガティブ思考は毒にも薬にもなる心の不思議

その17 自分の話

その18 人は人を救ったときに、過去が報われ救われる

その19 子離れとは、良きガソリンスタンドになること

はじめに

この「Dr.ひろみのハッピー子育てひろば」は、2021年度に香川県教育委員会の「生活リズムでパワーUP事業」の一環として発行した子育て通信で、思春期をテーマにしています。2017～2020年度は未就学児から小中学生のお子様を育てる保護者の方々を想定して書いていましたが、やはり同じテーマでも年齢によって伝えたいメッセージは変わってきます。

思春期は、子どもが大人になっていく過程で、心身ともに大きく変化を遂げる時期です。親にとっては生まれたときからの延長線上で「今の子ども」がいるに過ぎず、いつまでもお世話をし、指示をし、手をかけてやらなければ、間違っただけをしたり、失敗するのではないかと心配です。愛すればこそ、その行く末が不安で、あれやこれやと手も口も出てしまいます。でも、思春期では、それらは必要ないですし、むしろそんな手出し口出しは、子どもの成長を阻むものになります。思春期は親の覚悟が必要です。そのためには知識を得て、理解し、納得する必要があります。ぜひ、「ハッピー子育てひろば思春期編」をお読みください。

私は中学校に講演に行くことがあり、子どもたちの声をたくさん聴かせていただいています。また、たくさんの本も参考にして、子どものころについて理解することが、思春期におけるよい子育てにつながるのではないかと思いました。この「Dr.ひろみのハッピー子育てひろば 思春期編その2」は、今の子どものころにフォーカスして書いています。子どもに対する見方がネガティブなものだったとしても、子どもなりの事情や思いを知ると、納得したり共感したりでき、突然愛おしく、頑張っている健気なわが子に見えてきます。それは、オセロで黒から白にザザーっと変わる様子に似ていると思います。

もともと子どもはオセロで例えるなら、ほとんど白なのです。黒に見えてしまうのは、裏から見てしまう癖があるからなのかなと思います。私自身、いらいらしていたり、自分のコンディションがよくないときは、周りの人が黒だらけに見えてしまいます。でも、体調がよく余裕があるときは、たくさんの白に気づき、幸せを実感します。まずはみなさまもご自分の心と体を大切にしてください。そしてこのハッピー子育てひろばが、一人でも多くの方に子どもの白色オセロに気が付く一助になれば嬉しいです。

2023年8月 鈴木裕美

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。
今年度も「ハッピー子育てひろば」をお届けすることになりました。
去年同様、「思春期」をテーマにしつつ、新たな内容をアップデートしていきたいと思えます。よろしくお願いします！

思春期の子どもを育てるみなさん、子どもがかわいいですか？

「はい！かわいいです！」と断言できる人、いるのかな。「最近かわいげがなくなってきた」「ぜんっぜん、かわいくないんですけど！」「かわいいけど、なんか娘に避けられるようになってきた」(父)という方々が多いのではないのでしょうか。

親からすると赤ちゃん→幼稚園・保育所・子ども園→小学校→中学校と連続で、今も昔も変わらない自分の子どもです。しかし、**思春期の子どもの中身は大きく変わっている**のです。それを知らないと、無駄に子どもをイライラさせたり、親子で口論して傷つけあい、関係が悪くなって学校生活にまで悪影響を及ぼしたりもします。

「ハッピー子育てひろば」を読むことにより、子どもの見えない**心の変化**について知り、親としてどうサポートし、**声をかけるべきか**を学んでいきましょう。また、「**言っ**てはいけないこと」や「**するべきではないこと**」も一緒に考えていきましょう。

みなさんは、子どもの「好きなこと」や「好きな食べ物」を知っていますか？多くの方が知っていると思います。では、「嫌なこと」や「してほしくないこと」はいかがですか？塾や習い事、勉強、毎日の登校。できのいいきょうだいの比較。父親の悪口。不機嫌な親の顔。スマホばかり見て生返事。キツイ物言い。自分で書いていて耳が痛いですが、子どもが嫌だと思ふことを、家の中で減らしていければ、きっと居心地のいい家になりますよね。難しいですけど(笑)でも、**子どもが居心地のいい家は、大人にとっても居心地がいいはず！**

〈1年間で取り扱うテーマ〉

1. 思春期とは何か、子どもの心身の変化について
2. 思春期における課題
3. よい親子関係を築くために
4. 思春期に親がすべきこと
5. 思春期に親がしてはいけないこと
6. よりよい子離れのために



【なぜお父さんは避けられるのか？】

思春期とは第二性徴が現れ、女の子は出産の準備ができるようになるということです。そしてより良い子孫を残すためには自分と異なる(近親ではない)遺伝子をもつ相手を選ぶ必要があります、本能的にそういう相手に性的魅力を感じるわけです。親兄弟には他人とは違って、悲しいくらい嫌悪に似た気持ちを持ったり、臭いを受け付けなくなったりしますが、それが人類の進化にとっては重要なことなのです。ですから、世のお父様方はお嬢様に避けられても、決してがっかりされませんように！

お読みいただき、ありがとうございました。これから1年間、よろしくお願いします！

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。
思春期は、第二次性徴(月経や声変わり)が現れる時期で10~18歳くらいになります。子どもから大人に変わる、大きな変化の時期。心も体も嵐の中で、小舟はいつ転覆してもおかしくない状態です。

人間の発達は階段のようになっており、飛び越して上がることはできません。ですから、健康な巣立ちや自立ができるためには、思春期までに発達の階段を4番目まで上がっていなければいけません。その階段とはどんなものか、考えましょう。



思春期までの階段とは？



1

1 番目の階段 赤ちゃん~2歳

愛され世話されて「人を信頼することを学ぶ」時期。孤立せず、助け合いながら生きていく健全な人間関係の基礎をつくる。

- お子さんは、自分は愛されている、分かってもらっていると実感しているでしょうか？

2

2 番目の階段 2歳~3歳

「こうしたい、自分でやってみたい」と意思を示す時期。意志を持つことが自分の人生を生きる(自立する)ための第一条件になる。第一次反抗期。



- お子さんは、「こうしたい、あれがいい」と自分の意思を伝えられますか？大人や友だちの顔色を見て我慢する、言うことばかり聞く「いい子」になっていませんか？

3

3 番目の階段 3~6歳

「わくわくすること」を見つけて、熱中して自分でやってみる積極性や行動力を育てる時期。他人に指示されない、自由に楽しい遊び時間が大事。



- お子さんは好きなことや夢中になれることはありますか？「やるべきこと」ばかり優先して、「やりたいこと」はいつも後回しになっていませんか？

4

4 番目の階段 小学生

「やったらできた！できなくても次に生かした！頑張りたい」と意志を持ち、行動し、結果をもとに前に進む経験を積み重ねて、やり抜く力を育てる時期。



- 意欲はありますか？投げやりになっていませんか？チャレンジできていますか？

5

5 番目の階段 思春期

「自己受容、自分探し、親離れ」の時期。客観的に自分を知り、自分のすべてを受け入れる。なりたい自分や自立のための道を模索する。第二次反抗期。

1から4ができていなかったら、最終段階に行けません。でも、大丈夫です。1から4までは、いつでもやり直すことができます。お子さんは、それぞれの発達段階をクリアされているか、まずは振り返ってみましょう。

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。この間、グランピングに行きました。屋外の大きなテントで寝泊まりしますが、テントの中にはベッドもエアコンもあるのです。一見ホテルと同じように思えますが、朝は鳥のさえずり（大合唱）と朝日のシャワー（強）を存分に浴びられるのが大きな違いです。頭の中にセロトニンがあふれて、体にスイッチが入ったようです。しっかり眠って朝日を浴びて起きるのが、心身の健康のために大切と言われますが、自然の中で暮らすって体にいいんだらうなあと考えた次第です。ある種の睡眠障害の治療にはもってこいでしよう。夜勤明けはつらいでしょうけどね。

思春期は大人へ変身するプロセス～心身と親子関係の変化



体の変化

性ホルモンが増えて第二性徴が表れます。声変わりしたり、生理が始まったりしますね。子どもから大人へと体が変わる時期こそが思春期です。

心の変化

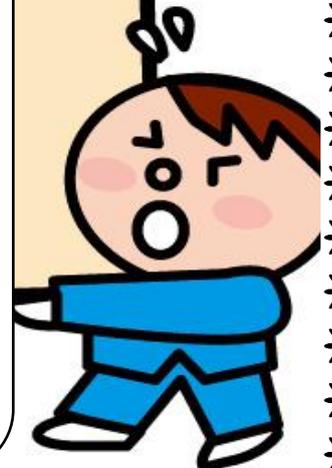
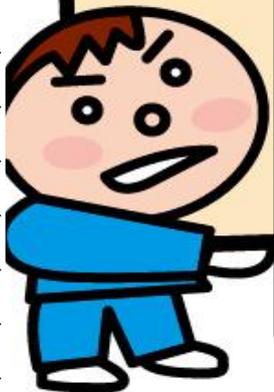
精神がとても不安定になり、性的な関心も強くなります。客観的に自分を見ることができるようになるため、他人と比べて自分の容姿や能力に対する劣等感を強く持ちます。親より友だちを優先し、他人の目を強く意識します。他人からの評価が自分の価値と感じ、人間関係にストレスを感じます。

親子関係の変化

心には扉があります。親にはいつでもオープンだった子どもも、心の扉を閉めて、親には言えない秘密をたくさん持つようになります。心配だし、なんだか寂しいですね。難しいのは、まだ「構ってほしい」し、「どうしたらいいか教えてほしい」のに、「放っておいてほしい」し、「自分で決めたい」という相反する思いで揺れていることです。でも、その揺れにつきあうことが思春期では重要

です。また、親のことも客観的に見えるので、親に対して批判的になり、簡単に言う事をきかなくなります。親との関係が縦から横に変わっていくのです。親の言う事がいつも正しいとは限らないことに気づき、親の価値観に反発を覚えるようになります。

こうなったら、「私のかわいい〇〇ちゃん」はもういりません。1人の他人として付き合う距離感や尊重するスタンスがよい親子関係を築くコツです。



いろいろと難しそうな「思春期」ですね。まずは、子どもが人生の中で最も大変な環境で生活していること、そして、子どもから大人へと生まれ変わろうと心身ともにもがき苦しんでいることを理解しましょう。そうすれば、腹立たしさが収まり、子どもの頑張りが光り輝いて見えてきます。

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

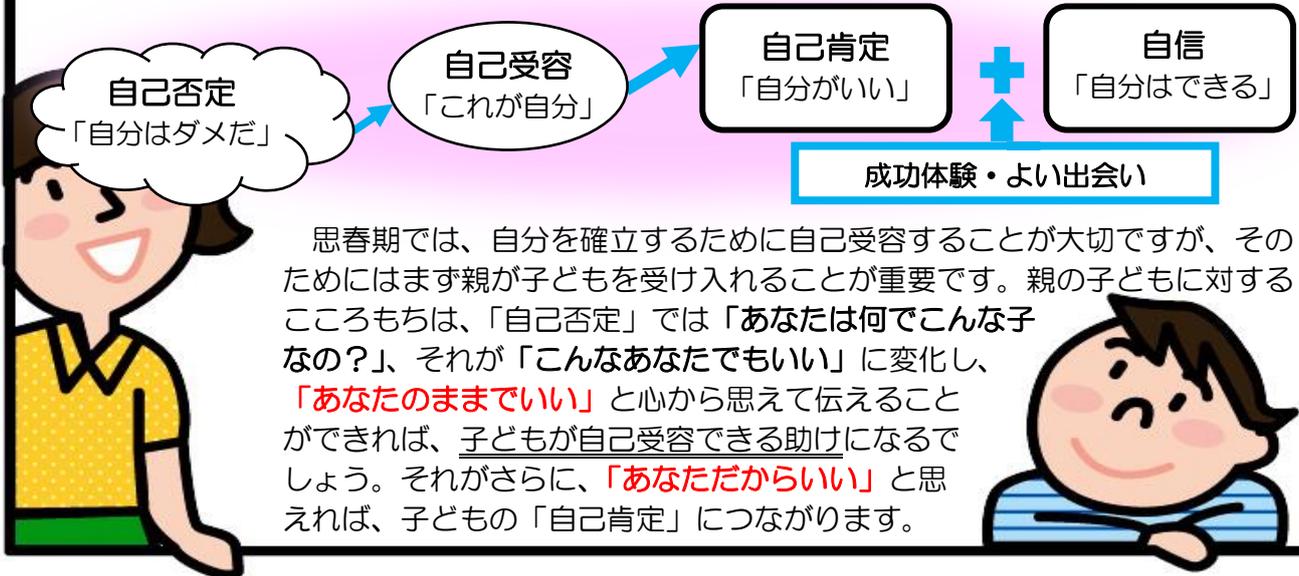
みなさん、香川大学医学部の鈴木です。お元気ですか。私が運営している「NPO 法人親の育ちサポートかがわ」では、ホームページに様々な子育てに関する情報発信をされていて、このハッピー子育てひろばのバックナンバーも掲載しています。去年あたりから、ホームページより SNS で発信してみても、という貴重なご意見をいただくのですが、少なくとも隔日で投稿しないと、と言われ恐れおののいています。「今年の目標は、SNS で発信を始めること！」と言ってみたものの、有言不実行になりそうです。SNS ってハードル高くないですか？

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。



思春期では、自分を確立するために自己受容することが大切ですが、そのためにはまず親が子どもを受け入れることが重要です。親の子どもに対するところからは、「自己否定」では「**あなたは何でこんななの？**」、それが「**こんなあなたでもいい**」に変化し、**「あなたのままでいい**」と心から思えて伝えることができれば、子どもが自己受容できる助けになるでしょう。それがさらに、**「あなただからいい**」と思えば、子どもの「自己肯定」につながります。

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。

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



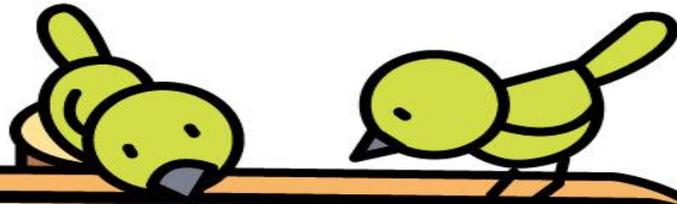
☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、香川大学医学部の鈴木です。お元気ですか。先月は医学部4年生の社会医学実習を実施しました。自分が好きなテーマで好きなところに学生を連れていけるので、毎年楽しみです。その中でNPO法人ペアレントメンターかがわさんのメンターの方々にお話を聞く機会があります。メンターさんは発達障害を持つ子どもを育てる親御さんで、研修を受けて相談員となり、現在困っている親御さん方の相談に乗っています。周囲から十分理解されず支援を受けられない中、子どものために試行錯誤し、悩みながら親子で成長するお話に感銘をうけます。当事者同士の交流会やメンターへの相談会もあるので、必要な方はぜひご参加ください。

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2番目の『自分探し』です。



親は子どもにいろいろなことを期待しています。子どもの能力では難しいこと、興味のないことができるようにと期待されるのもつらいですし、やりたいと思ったことを無理だ、やめておけとマイナス方向に期待されるのもつらいです。また、子どもは親の価値観にどっぷりつかって育っているので、親の職業や生き様に良くも悪くも影響されるものです。

『自分探しは、**自分の意思で自分の道を模索し、決める行為**』です。親の意見を大きく取り入れた決定は、不本意な結果となったときに親子の間に修復しがたい溝を生んでしまいます。「本当はそんなことしたくなかった。親のせいでの人生は台無しだ」と。子どもにとって、主体的に進路選択ができなかったことが、生きることを困難にすることもあります。

中高生くらいでは、将来どんなことがやりたいかなんてわからないことがほとんどです。子どものいいところや特徴を言葉にして、「人の話を優しく聴けるから、人を助ける仕事が向いてるかもね」とか「スポーツが好きだから、スポーツに関わる仕事だと楽しそうだね。どんなものがあるか調べてみようか？」くらいの会話ができるといいですね。

ぼんやりとでも方向性が見いだされると、今やるべきことに対するモチベーションが生まれます。「何になってもいいようにとりあえず勉強」という考えは、多くの子どもに受け入れられるものではありません。現実的にどこの高校にするかという話になると思いますが、どんな高校生活を送りたいか具体的にイメージした上で子どもの希望を尊重できると「自分探し」の課題（自分で自分の道を決める）をクリアしやすくなります。

「自分が決めた」という実感は、「自分の人生に責任を持つ」ことにつながりますものね。

子どもの希望が親と同じだった場合、本当かどうか疑った方がいいかもしれません。A君は進学校に行ったものの、不登校を経て中退しました。工業高校に入り直しましたが、本当は最初からそうしたかったけれど、親の期待感を読んで進学校にしてしまったそうです。A君は自分の希望を中学時代話さなかったし、親にとっては寝耳に水でしたが、しばらく不登校で葛藤した後、両親は新たな選択を受け入れたそうです。卒業後就職しましたが、今も楽しく生き生きと仕事をしています。きっとA君のやり直したいという気持ちを受け入れ、親として応援できたからなのでしょう。

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 (すすき 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。最近、不登校について相談されることが多いのですが、いつ学校に行かせるべきかという質問はあっても、いつ休むべきかという質問はあまりありません。大人は経験上これ以上無理したら倒れるとわかるので、休むことができます。私は少し辛いと感じたら、さっさと休むことにしています。目安は1日休んで回復できるくらいのタイミングです(夫には甘いと言われますが)。子どもは休む目安がわからないので、動けなくなるまで頑張ってしまう、その時にはあまりのダメージに短期間での回復が難しくなっていることが少なくありません。子どもと休むタイミングについて話し合うことは、自己管理を促す上で大事なこともかもしれませんね。

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。

● 人間が変身するプロセスの「思春期」。思春期の3番目の課題は、私たち親にとって痛みを伴うものです。それは、**親離れとは子離れとも言える**からです。

今回は3番目の『親離れ』です。

まず、親離れがうまくいかない子どもについて話します。今まで、疑問に思うこともなく親の言う通り、望む通りに頑張ってきた子ども、または親に何を言っても意思が通らないので、すっかり諦め無力感のある子どもは、親離れがスムーズに進みません。自分では何も決められないし、何でも親に意見を求める癖がついています。逆に、親に口答えし、反発し、遠慮なく批判してくる子どもは、腹立たしいですが心配ありません。

私たち親は多かれ少なかれ、子どもを心配するものだし、失敗しないように何かと先回りして手を出してしまうものです。しかし、**「自分が安心するために」子どもの気持ち抜きに決めてしまうのは、子どもの健全な成長を邪魔することになります。**

基準は「誰が困るのか？」

① プライバシーの尊重

子どもの安全・安心のために親が守るべきルール。勝手に部屋に入らない。スマホをチェックしない。かばんや財布を開けない。部屋が汚い？見なければ気になりませんよ。探し物が見つからない？部屋が臭い？困るのはあなたではありません。

② 脱お世話係

頼まれないことはしない。察して動くのをやめる。困って頼まれたときだけ、相談にのればいいです。生活上の細かい指示もほどほどにしましょう。体操服が洗ってない？水筒の用意ができていない？風呂に入っていない？困るのはあなたではありません。

思春期に親がすべきこと

思春期の極意は、見ない、言わない。
聴くに徹する、ですね。

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。最近、未っ子が巣立ち、家には子どもがいなくなっていました。普段、仕事もしているし、子どもとはほどよい距離をとり、子離れしていると自負していたのに、なんと空の巣症候群で、倦怠感や無気力に襲われ、気づくと涙が出るという抑うつ症状が出てしまいました。以前は、子どもの巣立ちが楽しみだったのですが、でも、よくあることらしいですよ。対応策は体を動かしたり、何か楽しい活動をしたりすることなのですが、こうなってから、気晴らしに何か新しいことを始めようとしてもそんな気力は生まれないので、事前にやりたいことを考えて始めておくといいみたいです。あと、同じ経験がある人と話して、共感してもらおうと気持ちが楽になります。みなさんの話も将来お聞きします。

「なんでなんで攻撃」にノックアウトされる子どもたち

私たち大人は、子どもが自分の期待通りに行動しないと、「なんでなんで攻撃」を始めます。例えば、「なんで遅刻したの?」「なんで早く宿題終わらせないの?」「なんで何回も言わせるの?」「なんでできないの?」などなどです。「なんで?」と理由を聞いているようで、責めて(攻めて)いるわけですね。

小さい頃から「なんでなんで攻撃」を受けていると、自分にも同じ攻撃をするようになります。特に寝る前に「反省」という名の「なんでなんで攻撃」をするのです。「なんであんなこと言っちゃったんだろう」「なんで失敗したんだろう」「なんでできなかったんだろう」「なんで私はダメなんだろう」そして、眠れなくなってしまうので、翌朝起きられず、睡眠不足も手伝って、無気力でうつうつする悪循環に陥ります。

大人は子どもがしょんぼりしていないと「反省していない!」と感じます。反省とは罪悪感や後悔、自責の念をもつことでしょうか?

本当の反省は、失敗を未来に生かすために前向きに考える行為です。

不要な学び【失敗】はありません。気をつけなければならないのは不要な反省【攻撃】なのです。ですから、「なんでなんで攻撃」ではなく、未来に向けた声かけが大切です。

その代わりに、「どうなったらいいと思う?」「そのために次はどうしたらいいと思う?」と聞いてみて下さい。自分の頭で考えて、それをやってみる。うまくいけば、失敗を活かすことができたとし、うまくいかなければ改善方法を考え、もう一度やってみればよい。それが「学び」なのです。

先日、中学生を対象とした講演会で、「なんでなんで攻撃」の話をしました。すると、「大人からされて辛く腹立たしいのに、自分でも自分を攻撃していることに気がついて驚いた」との感想が多かったです。大人の何気ない言葉に傷つき、自分自身にも心無い言葉を投げかけて眠れない夜を過ごす子どもは多いのだと、中学生の感想を読んでわかりました。それは一つの自傷行為なのではないでしょうか。



「もっと自分を大切に、思春期を乗り越えたい!」「つい親にきつい物言いをしてしまい、申し訳ないと思いつつ素直に謝れない」と心中を吐露している子ども多数いました。「**すべての子どもに熱いハグを!**」



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。私は呆れるほど物忘れをしてしまいます。夏に日傘を買ったのに、仕事に持っていきのを忘れたと家に取りに帰る。職場の駐車場を出て歩き始めてから、車に忘れた日傘を取りに帰る。ここまではよくあるでしょうか？職場についたら、日傘をさすのを忘れて歩いていたことに気が付く！日傘を持ち歩くことに集中しすぎて、使い忘れていたのです！さすがに自分に呆れて大笑いしました。他には、飛行機で出張し、日傘を絶対忘れてはいけないとホテルまで無事たどり着いたのに、そのホテルのロビーでチェックインしたときに置き忘れ、翌日の出発まで使えなかったということもありました（汗）。今もその日傘は自宅の傘立てにあり、来夏を待っています。。

「みんな仲良く」神話にノックアウトされる子どもたち

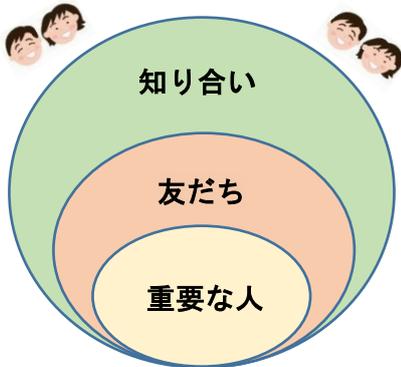
子どもは小さなころから「みんな仲良く」と言われ、嫌なことをされても言われても我慢し、最後は仲直りを強制されたり、許せないと思う方が心が狭いとか、いつまでも気にしている自分が悪いと思わされたりする空気に苦しんでいます。私たち大人なんて、そもそもみんなと仲良くしてないですし、嫌いな人は避けて生活しているのではないのでしょうか？



人間関係は、子ども達の最大の悩み！

なるべくストレスを感じずに過ごせれば、余ったエネルギーを勉強や好きなことに使えます。だから、子どもを「みんな仲良く」神話から解放しましょう。

人間関係で悩んでいるときには、人間関係を3種類に整理してみると気持ちが楽になります。



○1つ目は「**重要な人**」で自分に大きな影響を与える人です。家族や親友が入ります。

○2つ目は「**友だち**」です。ここは1~3人くらいで十分です。こう言うだけで、子どもは安心するので、ぜひ伝えてあげてください。みなさんも中学時代の友だちで、今も日ごろから仲良くしている人はいますか？1~3人いれば、いい方ですね。

○3つ目は「**知り合い**」です。ほとんどの人がこのグループに入ります。生活に支障がない程度に付き合い、楽しい時間を過ごせれば御の字です。例えば、同じクラス、同じ部活、同じ委員会、同じ趣味グループに所属する人たちです。



このような人間関係は時や場などによっても変わります。

自分が大切にしたい人との付き合いにエネルギーを使いましょう。 それ以外の人たちに傷つくことを言われたり、嫌なことをされたりしたときに、我慢して好かれようとして必要以上にエネルギーを使うことはありません。距離を置いたらいいのです。嫌なことをする人と自分が無理をして仲良くする必要はないし、友だちが少ない自分をダメな人間だと思う必要もまったくないのです。

自分と自分の大切な人を大切にできればそれでいいのです。



娘が自分は友だちが少ないと悩んでいたのが、聞いてみたら10人弱いました。友だちに聞いて回ったら、一生付き合いたい人はみんな5人程度で、自分が一番多かったと笑っていました。大人も普段会って話す知人は10人が平均で、交友関係はたいして広くないことが調査でわかっています。複数の居場所でそれぞれ楽しく、ほどほどの距離感で知人と過ごせれば、幸せを感じるものです。

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 (すすき 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。先日、息子が「俺は野球選手の名前や経歴、成績、グローブの種類なんか全部記憶してる。この記憶力をなんで勉強に生かせなかったんだろう」としみじみ言ってました。「それは、私もずっと思ってたよ」とは言わず、「それは、興味がなかったからでしょう」と笑いましたが、逆に興味をそそられる学びであれば、どんどん頭に入ったのかもしれませんが。この間、クイズノックのふくら P さんがあんなに博識なのに、大嫌いな野菜の名前がほとんどわからないことに驚愕しました。誰にでも弱点はあるものですね。好きだ！おもしろい！という気持ちが学びには一番必要なんですね。

「許せないのは心が狭い」という思い込みに ノックアウトされる子どもたち

今回は、前回の「人間関係」の話の続きになります。他人から嫌な言動をされた時にどのような心の持ちようでしたら、子ども達はストレスを最小限にすることができるでしょうか。

他人は悪意はなくても嫌な言動をすることがありますが、投げつけられた刃物(嫌な言動)を受け止める必要はなく、避ける自由がこちらにはあるのです。しかし、その刃物を避けられず、子どもの心にぐっさり刺さってしまうことがあります。



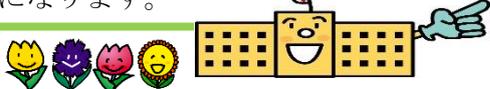
その時は、相手を許せなくて構わないのです。間違っても大人が「そんなことぐらいで怒るのはおかしい」と、余計な刃物で子どもの心に致命傷を負わせないでください。「そんなこと言われたんだから、許せなくて当然だよ」と **傷ついた気持ちを肯定**してあげてください。

子どものトラブルに大人が間に入り、相手と無理に仲直りをさせられ、「はい、今日から仲良くね!」と言われることがあります。モヤモヤしていると「いつまで引きずっているんだ」と許せない自分の方が心が狭いとなんだか悪くなってしまうことがあります。



許せない自分を許すことが大事です。「あんなことされたんだから、許せないし、元通りにつきあうことはできない」と思うことを、仕方ないことだと許すのです。そうすると不思議と時間が解決するもので、何週間、何か月、もしかしたら何年もかかるかもしれませんが、そのうち心が癒えてきて「許す」ことができるようになります。

「許せなくていい。許せない自分を許そう」と子どもに伝えてあげてください。大人にそう言ってもらえるだけで、子どもは受け入れてもらえた、わかってもらえたと気持ちが楽になります。それが、人を許すために必要なステップです。



人を許すのは難しいですね。私たち大人も、自分の親きょうだいとのことで、モヤモヤすることがありますよね。過去のことや現在のこと。私も高齢になった親に対して許せない思いをもつことに罪悪感がありました。そういう自分を自分で許してやりました。自分の気持ちを大切にしたら、数年かかりましたが、気持ちよく許せるようになっていました。きっとこれが人を許す最善の方法なんだと思います。

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。先日テレビを見ていたら、ある俳優さんが子どもを芸能界に入れたくて、小さい頃から稽古場に連れて行って、俳優になるよう誘導してきたと言っていました。サラリーマン家庭に育った子どもが俳優になりたいと言い出したら、うまくいかないかと反対されてしまうだろうと思うのですが、親が俳優だと真逆な子育てになるのはおもしろいと思いました。子どもの可能性は親の接し方次第とも言えます。もちろん自分の経験や職業に誇りをもつのは大事ですが、親の先入観だけで子どもの希望を否定しないようにしたいですね。親が視野を広く持っているだけで、子どもの可能性は広がります。子どもは親に「無理だ、できるわけない、やめておけ」と言われたら、世界もやる気も縮まってしまいます。

大切な人とのコミュニケーションにエネルギーを使う

今回も「人間関係」の話になります。人に嫌なことを言われたりされたりしたら、避けたい、無理に許さなくていいという話しをしましたが、それは「知り合い」に対してです。



自分にとって大切な人とは、**コミュニケーションを諦めない**ことが大事になります。それは友達関係に悩める子どもにも伝えていきたいことですね。



例えば、子どもが親にいろいろ小言を言われると、「うざい！あっち行って！話しかけないで！」と**拒絶する**か、むっとして**無視する**か、**我慢**して小言を聞き続けるかになりがちです。友達同士だと何も言えずに**我慢**したり、勝手に**意味を推測**して傷を深くしてしまいます。特に**我慢は大きなストレスとなり、心身に悪い影響**が出てしまいます。



前向きなコミュニケーション で大切な人には**自分の気持ちを伝える**方法を教えた方がいいのです

例えば...

○○のそういう言い方は、傷つくからやめてほしい。

○○の気持ちを理解したいから、考えを聞かせてほしい。



Aちゃんは大事な友達だから話すんだけど、○○と言われたのは悲しかった。どういう意味で言ったの？



親子で面と向かって話づらい時は、手紙やメッセージアプリなど文章で伝えると、冷静に素直な気持ちが伝えられていいですね。それでもうまく伝わらないことがあります、その時は少し距離を置くのがいいと思います。もしくは、思春期が終わるのを気長に待つというのもありですね。

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 (すすき 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。

先日、讃岐おもちゃ美術館にフリースペース（不登校児の居場所）の遠足に行ってきました。いつもはインドアの子どもたちですが、自分で切符を買い、電車に乗り、駅から歩いて行きました。木のボールのプールに埋まってみたり、木の穴に隠れている虫を掘り出したり、椅子を2段に重ねて登り、積み木を2メートル近く積み上げたり。スタッフの皆さんにすごいと褒められ、子どもがその積み木の塔にタックルして崩すと、大きな歓声と拍手を頂きました。子どもの成長には出会いと体験が何よりも大事。一緒に探してみませんか。子どもがわくわくできる体験や、心がときめく素敵な出会い！

今回は 不登校について

考えます。



最近、「子どもが学校に行き渋っている」、
または「学校に行けない」という相談をよく受けています。

不登校という状態は、子どもにとってどういう状態でしょうか。私は針のむしろの上に座っているようなものだと思います。しかも自分が悪いわけでもないのに。

誤解しないでほしい！

学校に行かないこと、1日中家で過ごすことは、子どもにとって全然楽ではなく、**罪悪感**にさいなまされ、ふつうに生活できない自分に対する**嫌悪感**で苦しいものだという事です。



学校に行くのが
子どもの仕事と言うけれど…

大人の働き方は個人の様々な状況に応じて多様な形がありますが、子どもは一律に毎日出勤するフルタイム正社員で、しかも有給休暇なし、転職・退職不可という過酷な労働環境にいるようなものですよね。また、勉強や運動等で良い成績を期待されることは、さらに高収入を得ることを求められることに例えられるでしょうか。そう考えれば、いくら元気な子どもだって疲れるときもありますよね。

特に不登校初期は、家族に「なんで行けないの」「学校どうするの」と責められたり、親の不機嫌、落胆、不安や焦りを直球でぶつけられるので、子どもは**孤立感**や**自己否定感**がますます強まります。座っているだけでもつらいのに…

そこから親子で次のステップへ

親が子どもの不登校を受け入れるようになると、家が針のむしろではなくなります。家が不登校を責める場所ではなく、**不登校に至る心の傷を癒す場所になり、ようやく心の回復が始まる**のです。どのくらい待てばいいのかは、親が不登校を受け入れるのにどのくらい時間がかかったのか、子どもの傷がどの程度深いのかによりますし、学校に再度行くかどうかは学校が「行きたいと思える居場所」になるかどうかによります。

学校に行かない理由が、「学校に行く理由がないから」と答える子どもがいます。そういう子は学校に行く理由（学びたいことや取りたい資格）が見つかったら、登校するようになり、勉強も頑張ります。学校に行く**明確な目的**や**魅力**が何よりも大事なのかもしれませんね。

毎日働いていると、大人でも疲れたな、休みたいと思うことはありますね。そういう時に有給とって休めると回復が早いです。体を壊すまで働き続けると回復に時間がかかり、休職や退職になるなど大事になってしまいます。子どもも同じで、**軽症の時に1~2日休ませることを教え、心身の体調管理が自分でできるように手助けする**のも大人の役割なのかもしれません。



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 (すすき 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。
私が中学生の時、車いすの同級生がいました。市内で初めて障害者が普通の中学校に登校するというので、だいぶ注目されました。彼女はその注目を煩わしく感じていて、「足が悪いから車いすを使うのと、目が悪くてメガネをかけるのと何が違うのか」と不満そうに言っていました。障害があることは、背丈が足らず壁の向こうの風景が見えないことによく例えられます。健常者は壁際に立って風景を見ることができる。障害にあった高さの踏み台を与えて立たせると同様の風景を見ることができる。その踏み台を支援と呼び、その踏み台を探して与えるのが教育者や保護者の役割。よく考えたら、車いすもめがねも踏み台と同じ。それがあれば登校できるし、黒板が見え勉強が楽になる。どのような障害であっても踏み台探しを面倒、迷惑、「なんでできないの」と責めずに、快く探せる人でありたいですね。



子どもの頃から大人に言われているのが「他人に迷惑をかけてはいけません」という言葉です。これはとても大事なことなのですが、非常にあいまいで、具体的に何をすれば迷惑をかけないことになるのか、わからなくなります。大人のあなたは今日一日、誰にも迷惑をかけなかったでしょうか？

この考えには気をつけないければならない落とし穴があります！

なぜなら…

子どもの安全に役立てて嬉しい

①人の手を煩わすことがダメなら、障害者や高齢者は迷惑な存在となり、差別意識を生み出してしまう可能性があります。

横断を助けてくれて、ありがとう



②人に助けを求めることは迷惑をかけることになるためらってしまい、結局一人で対処できずにトラブルが大きくなる可能性があります。学校や家庭での問題を話せず、孤立して苦しんでいる子どもは案外多いのです。

③人に迷惑をかけることを気にして、積極的に動けなくなる、遠慮して自分のことは後回しになる、やりたいことが怖くてできなくなったり、その結果自分のやりたいことがわからなくなることがあります。

これは自分の意思と勇気と成長のチャンスを奪うことになり、人生の大きな損失になるのではないのでしょうか。

迷惑をかけないではなく、人の役に立つ

「迷惑をかけない」を前向きな言い方に変えると、「人の役に立つ」です。クラスで手早く準備ができない子を見て、「早くやれよ。〇〇のせいうちのクラスがいつもピリになる！」とイライラする子を育てたいのか、困っている子の手伝いをさっとして「大丈夫だよ」と声をかける子に育てたいのかは、明白ですね。人の役に立てた自分を誇りに思い、そういう機会を与えてくれた「助けが必要な人」にむしろ感謝をするくらいの気持ちが育てば、社会は生きやすく、思いやりで満ち溢れた美しい場所になるのではないのでしょうか。



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

こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか？

この間、子どもとヒプノシスマイクのライブビューイングを観に宇多津イオンに行きました。アニメの中で声優がラップをしていて、それをリアルなライブですのですが、ベテラン声優・速水奨さんも舞台上で踊りつつラップしてたのです！御年 64 でまさかこんな仕事をするとは考えてもいなかったと思うのですが、その姿にとっても感銘を受けました。ぎごちないダンスにひやひやしましたが、若手と共に頑張る姿はとっても輝いていて、無限の可能性さえ感じました。何かと年を言い訳にしてしまう大人ですが、人生 100 年、前半戦が終わりかけてくるくらいじゃないですか？子どものやる気が足りないと責めるのではなく、自分のやる気を見直していろいろチャレンジしたいですね。



これから子どもとよい関係を築くために、親が知っておくべきことについてお話します

子どもが求める 3つのこととは？

①愛情 「愛してほしい」

②関心 「見てほしい」

③前向きな注目 「認めてほしい」



今回は1つ目の『愛情』です

小さい頃のようにハグしたり、大好きと言ったりしづらいですね。でも、愛情は伝えられるし、必ず伝えなくてははいけません。『愛情は心の栄養』です！！

では、思春期にはどう愛情を表現したらいいのでしょうか。うっとうしがられたり、拒否されるのは嫌ですね。ですので、大げさに何かをする必要はありません。私たちには五感があります。それぞれの感覚に訴えることをすればいいのです。

視覚＝笑顔

聴覚＝優しい声

触覚＝温かい手

味覚＝美味しいごはん

(おやつ)

嗅覚＝いいにおい

こう考えると、親が機嫌よくしているだけで十分なのではないかと思えます。

子どもは親の顔色、家庭の空気に敏感です。いろいろなストレスにまみれて家に帰って来た時、親のあなたが穏やかな表情をして、「おかえり」と目を見て優しく声をかけるだけで、心が愛情に満たされ、癒されるのではないのでしょうか。そして、たまには好物を用意してあげれば、「あなたのことを気にかけている」「あなたの喜ぶ顔がみたい」というメッセージを伝えられるのではないのでしょうか。

私と娘の思春期

長女がいつも不機嫌で、話しかけてもとげとげしていたので、いつの間にか口をきかなくなっていました。でも、ずっと寂しかったと後から聞きました。あの時の私は、朝起きられず、部活を途中でやめ、勉強に力が入らず、声をかけても「べつに」「は？」「さあ」とかしか言わない娘にイライラしていました。明らかに私は長女に対して不機嫌なオーラを放っていました。

その横で明るくスポーツを頑張る弟や、友だちがたくさんいて勉強ができる妹と笑顔で楽しくおしゃべりして盛り上がっていたのです。何も文句は言っていないけど、表情や機嫌の違いは愛情の違いとなって、深く傷つけていたと思います。



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、こんにちは。香川大学の鈴木です。今年ももう終わろうとしていますね。どんな1年でしたか。私は11月中旬に生まれて初めて骨折し、車いすや松葉づえを使う生活を体験しました。健康のために通っていたカーブスの帰りの夜道で歩きスマホをしてしまい、溝に足を取られて転倒、骨折。安静生活で2年間で身につけた筋肉はなくなり、脂肪がつくこと間違いなしです(笑)。車いす生活をすることで見える多くの不便さと普通の生活のありがたさ。そしてサポートしてくれる家族と周囲の人たち。たくさんの気づきがあり、日々の幸せに感謝感謝の毎日です！



今回は2つ目の『関心』です

思春期には、それまで大きく開いていた心のドアは固く閉まります。そして、ドアのノブは子ども側にしか付いていないので、子どもの意思でしか開けられないのです。子どもが親との関わりを求めてドアを開けてきた時、親がここぞとばかりに「勉強しろ」「進路はどうするんだ」「ゲームばかりして！」と連射すると、ドアはぱたんと閉められてしまいます。ここでいう「関心」とは親の視点からの関心(子どもの成績や交友関係、部活動の活躍や進学先)ではなく、子どもが求める親の関心です。自分のことを「**見てほしい、聞いてほしい、わかってほしい、困っていたら助けてほしい。**」そういう思いで、心のドアを恐る恐る開けるのです。

子どもが求める

3つのこととは?

①愛情 「愛してほしい」

②関心 「見てほしい」

③前向きな注目 「認めてほしい」

こんなふうには話を聴こう

1. 子どもの目を見て
2. 前向きな相づちをうって
3. 否定しないで最後まで
4. 求められるまで意見を言わない
5. 話してくれたことに感謝する

前向きな相づちリスト

- 「そうなんだ」
- 「大変だったね」
- 「なるほどね」
- 「もっと詳しく聞かせて」
- 「どうしてそう思ったの?」
- 「そう感じるのも当然だよ」
- 「あなたはどうしたいと思う?」

だから、がっかりさせないでください。子どもが「話してよかった」という経験を積み重ねることができたら、親の考えも聞いてみようかと思えるのです。ですから、「親の想いや主張をわかってもらおう」と焦らないで、まずは「子どもの気持ちや意思を理解する」ことだけに集中しましょう。

私と娘の思春期その後

私たち大人も仕事や学校、ママ友、親や子どものことなどをパートナーに話すことがあります。意見を言われると腹が立つことがありますね。それが正論だとなおさらです。相手は相談だと思ひ、良かれと思って意見を言ってくれるのですが、こちらは聞いてくれるだけでよかった、すでに決めていけど背中を押してほしいだけだったりします。黙って聞き、ねぎらいの言葉で返してくれると「話してよかった」と満足します。ストレスで心身ともに疲れ切っていた思春期の子どもたちに、私はさらにストレスを高めるような話し方をしていたなあと思います。「自分がやられて嫌なことはするな」と子どもに散々言いながら、自分がやられて嫌な話し方をしていたと反省です。今は「否定しない」話し方を心がけています。思春期時代、まったく会話していなかった娘から今は一番よく電話がかかってくる、楽しくおしゃべりしています。





☆プロフィール☆
鈴木 裕美(すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科医

みなさん、お正月はどのように過ごされましたか？私は年末に骨折した際のギブスが外れ、自分で歩けるようになったので幸せいっぱいでした！つくづく幸せは「あるかないか」ではなく、「感じるか感じないか」なのだと思います。

目の前の子どもも存在が当たり前だと幸せを実感しづらいかもしれません。脳内で一度いなくなったと想像し、泣いて返してくださいと神様に懇願したら、目の前に現れたと考えると幸せな気分になれます。たまに、親子関係も生まれて初めて出会った〇年前にリセットするとよさそうです。生きて目の前にいるだけで嬉しかったではありませんか？親子の出会いは奇跡ですから。

子どもが求める

3つのこととは？



①愛情 「愛してほしい」

②関心 「見てほしい」

③前向きな注目 「認めてほしい」

今回は、3つ目の「前向きな注目」です

日々の生活では、まだできてない、何度言っても分からないことに注意がいきがちで、あれダメ、これダメとモグラ叩きのように叱ってしまいますね。人は積み木を積み上げながら生きていますが、積み上がっていない積み木を指摘したり、他人の積み木と比べるのは「モグラ叩き」です。



「認める」って、どうすればいい？

「認める」ことは、その子自身の積み木だけを見て、努力やよい点を言葉にしたり、感謝の気持ちを伝えることです。

〇〇してくれてありがとう

〇〇なところがいいね

よく頑張っているね



積み木は魔法がかかっている、積極的に注目しないと見えないのです。

親の「このくらいできて当然」「ふつうでできるはず」といった曇った心が、子どもの積み木を隠してしまいます。

認めてもらえない子どもは自分の積み木はダメだと感じて「どうせできない、やっても無駄」と呪文を自分にかけてしまいます。

大人が積み木を見る鍵を手に入れ、子どもにかかった呪文を解きましょう。

呪文を解く鍵は「認める」こと

- (1) 「モグラ叩き」は子どもにこうしてほしい、こうなってほしいという期待があるから。その子どもへの期待を一旦横に置く。(ダメなところを見ないようにする)
- (2) 他人(きょうだいやクラスメートなど)と比べるのをやめる。
- (3) いいところを探すことに集中し、見つけたら即座に言葉にする。

(3)を繰り返してやっていると、今まで気になって仕方なかった点があまり気にならなくなってきます。いいところに注目するとお互い気持ちがいい。その心地よさが子どもの行動を改善することもあるし、大人の「〇〇であるべき」という狭い視野を改善することもあるからだと思います。

私と娘の思春期その後②

私がモグラ叩きばかりして娘を傷つけていたことを知ったのは、18歳の時でした。呪文がかかった娘は、いつも不満そうで、つまらなさそうで、無気力に見えました。18歳からはモグラ叩きは一切やめて、小さなことでも褒めるようにしました。期待と比較をやめると、視界がよくなって娘が毎日がんばって生きていることが実感できるようになりました。徐々に呪文が解けてきて、よく笑い、よく話し、友達の悪口もほぼなくなり、嫌なことがあっても全否定せず、人に寛容になりました。

学校に行きながらバイトやボランティア活動、資格試験や語学留学に次々チャレンジするようになりました。呪文をかけるのも解くのも親次第なのだと教えられました。





☆プロフィール☆
鈴木 裕美(すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科医

みなさん、こんにちは。何かチャレンジしたいと思い、去年から漢字検定準2級の勉強を始めました。仕事でパソコンを使うので、自分で字を書く機会が減り、漢字は読めるけど書けないことが増えました。勉強していると知らない四字熟語や部首名が多く、毎日、新鮮な驚きを楽しんでいます。

例えば、「柳」という漢字の部首は、「木(きへん)」です。では、みなさん、肖像画の「肖」の部首を知っていますか? 「肉(にく)」なんですよ。「なんでやねん!」って一人つつこんでます(笑)



ネガティブ思考は毒にも薬にもなる、心の不思議

今回は、前向きな注目「認めてほしい」についてお話ししました。子どもは認められて初めて「自分でいること」に安心し、やる気生まれます。認められない子は「どうせできない、やっても無駄」という呪文がかかります。実はこの「ネガティブ思考」は、苦しみをもたらす毒になると同時に、その苦しみから身を守る薬にもなりえるのです。

頑張ったり、チャレンジするのは、大変なエネルギーが必要です。目の前のお楽しみを諦めて、つらいことをしばらくやらなくてはいけないかもしれません。スポーツ、音楽、勉強。なんでもそうですね。何かを手に入れるには、犠牲が必要です。しかも犠牲を払っても、失敗するかもしれません。

認められている子どもは、失敗を怖がらない

自分でいることに安心し、やる気のある子どもは、たとえ失敗してもチャレンジを好む傾向にあります。失敗から学びを得、前に進む糧にしようと考えます。



逆に失敗するとさらに自分はダメな人間だと苦しくなり、チャレンジを避ける子どももいます。失敗しないためには、実は「何もしない」ことが一番です。そのために「どうせできない、やっても無駄」と言って、予防線を張るわけです。でも頑張ったり、チャレンジしたりしなければならない時があります。そういう時は、とりあえずやってみるのですが、うまくいきません。自分の心を守るために、こんな考え方をすることもあります。「やっぱりできなかった(安心)。やっても無駄だってわかったでしょ? だから、私に期待するのはもうやめてね」と失敗は親の高すぎる期待をかわすのに一役買っていることもあります。



「これじゃダメだ、もっと頑張れ」「ふつう、みんなできる」というプレッシャーで自分を追い込みすぎる思考から解放されるために、ネガティブ言動は必要な時もあるのです

「ネガティブ思考の呪文」にかかった思春期の子どもは、第4回で紹介した「自己否定」にどっぷりつき、心のドアをバタンと閉めることが多くなります。さて、どうしたらいいのでしょうか?

- (1) 子どもに頑張らせるにはどうしたらいいかを考えるのはやめましょう。代わりに自分が頑張ることに集中しましょう!
- (2) ネガティブ思考は「逃げだ」「怠慢だ」と責めたり、説教するのはやめましょう。
- (3) ネガティブな子どもをそのまま受け入れつつ、いいところ探しを続けましょう。

いつか呪文が解けて、「自己否定」から「自己受容」できるようになるのを信じて、気長に待ってみませんか。

「信じて待つ」ことも、呪文を解く鍵になるのです。



その 17 [Feb ①]

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 小児科医

みなさん、こんにちは。よく自分について聞かれることがあるので、今日はお話してみたいと思います。

私が医学部を受験することに決めたのは、34歳の時ですが、医師になりたいと思ったのは中学時代でした。テレビ番組でアフリカの子どもが飢餓でお腹がぼっこりである姿を見て、この子たちを助けに行きたいと思ったのがきっかけです。ですが、当時は理系科目が全くダメで、すっかりあきらめていました。



そこからだいぶ長い時間が経ち、専業主婦を10年間したとき、失うものは何もないと3年間チャレンジし、37歳の時に学士編入で医学部に合格しました。最年長で、毎日最前列で講義を受けているのに、成績は振るわず、留年しないで行けるのが精一杯でした。



恩師に「鈴木さんは低空飛行でええからな」と廊下で会うたびに言われ、とても気が楽になったのを思い出します。自分ができが悪かったせいもあり、子どもに成績のことでうるさく言ったことはありませんでした。それはブーメランのごとく戻ってくるわけですから(笑)。

なんとか医師になったのは41歳の時です。多くの犠牲を払ったものの、医師になって5年目の時思ったのは、自分は医師に向いていないということでした。同期と比べて不器用で、覚えが悪く、不出来で失敗ばかり。よく落ち込んでいました。

そんな中で、ある年下の先輩が「1か月前には任せられなかった仕事も、今は任せられる。あなたは確実に前に進んでいるから」と言

また、「あなたにはあなたしかできないことがある」と励ましてくれた先輩もいました。彼女のおかげで、今があると思います。

ってくれました。この時に、人と比べるのではなく、過去の自分と比べて、前に進めた小さな一歩に注目する大切さを学びました。



病院では朝から晩まで働き、週末も患者さんを診に行き、当直も月に5回はあり、そんな日は30時間連続勤務、午後に外勤があれば、35時間眠らずに働くこともありました。もちろん、子どもたちとゆっくり話す時間もなく、心も体も疲れ切って、何のために働いているのかわからなくなりました。



附属病院の病棟勤務を外れてから、ゆっくり眠り、考える時間ができました。半年間は放心状態で何もできなかったように思います。次の職場の上司も、知ってか知らずかそんな状態の私を責めずに見守ってくれていました。

その間にゆっくりと自分の中にエネルギーがたまってきて、何か自分だからできることをやったり、発信してみたいと思うようになりました。人間はやるべきことでしばらくすると、自分で考えたり、新しいことにチャレンジする元気がなくなるみたいです。

今はこうしてみなさんに子育てについて自分が考えることをお伝えしており、講演も含めて好きな仕事です。置かれた場所で咲けなければ、別の場所を探して咲けばいいと思います。



学校や塾、習い事と忙しい毎日を送る子どもたちが疲れ切っていたり、今の環境で自分の良さを発揮できていない、楽しくないと感じる子どもたちがいるかもしれません。そんな子どもたちに「あなたは休んでいい、あなたが咲ける場所は他にたくさんあるし、必ずあるから」と伝えたいと思います。

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 小児科医

みなさん、こんにちは。最近、ユニパスバンクというのをつくろうと考えています。ユニパスバンクとは、ユニークなパス (道) を生きる人々の登録コミュニティ (バンク) です。ユニパスさんは、不登校や長期入院、逆境体験 (虐待)、精神疾患、依存症、自傷、自殺未遂などの経験をしています。そして、苦しい体験をして困っているのに、助けを得られなかったり、理解されず孤立していることも多いです。このような経験を通して今、進学や就職など社会の中で活動している先輩ユニパスさんと、現在渦中にある後輩ユニパスさんをつなげられたら、心が救われ、人生に希望が見いだせるのではないかと思います。現在、冊子作成とアプリ開発中ですので、お楽しみに！

今回は、つらく苦しい時間を経験していても、「いつか必ず前向きな気持ちで歩み出すことができる！」というお話で、こんなメッセージを伝えたいと思います。

「人は人を救ったときに、過去が報われ救われる」



苦しみの渦中にある時は苦しくて、どうしてこんな目にあうのか、この経験に意味があるのか、いつか解放される時が来るのかと、闇の中にいるかのようにです。



でも！

いつか必ず、何らかの助けやきっかけがあって、回復したり、新たな道を歩き出すことができます！



過去を振り返った時、苦々しく「無駄な体験、無駄な時間」と感じることがあります。その思いが過去を否定し、ひいてはあなた(子ども)自身を否定することになり、苦しみを長引かせます。「今の自分があるのは、過去のつらい体験があったからだ」「人生に無駄なことはない。誇りをもって生きよう」と前向きでいることに越したことはありませんが、他人(子ども)に無理強いできません。「誰も分かってくれなかった」「誰も助けてくれなかった」「自分は皆と同じような体験を普通にするのができなかった」と恨みや自己否定感にさいなまれてしまう人もいます。



カウンセリングで認知行動療法を受けるのも一つですが、自分の体験を話したり、書いたりすることで、誰かの役に立つという経験も心を救うために有効だと感じます。自分の体験が誰かの役に立った時や、自分の体験を生かすことのできる職業を目指すことにした時、意味があったのだと前向きにとらえられるようです。



あなた(子ども)の無駄だと思った体験や時間は、誰もが体験できないものなのです。

マイナスだと思った経験を語ることで誰かの役に立ち、「ありがとう、救われました」と言われた時。



あなたの体験を通して、誰かの苦しみを理解し、その人を共感で癒すことができた時。

あなたの過去は報われ、あなた自身が救われ、新たな道を歩みだすことができます。



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 小児科医

みなさん、こんにちは。最近、18年ぶりに引っ越しました。香川に来るとき、子どもたちは6歳、8歳、10歳で転校しなくてはならず、嫌がる子もいましたが、一軒家(賃貸)で家の中に階段がある(二階建て)、ベッドも二階建て(二段ベッド)ということに大喜びでついてきてくれました。

5人で18年も住んだ家は荷物だらけで、片付けながら過去の遺物に思いはせるため、全然進みませんでした。今は成人した娘の「ママ、ありがとう」カードなんて捨てられませんか(涙)。最後はとにかく段ボールに詰め込み、考えることを放棄して引っ越しました(笑)。この子育てひろばが届くころには先送りした問題が解決し、部屋がすっかり片付いていることを夢見ています。。



子離れとは、良きガソリンスタンドになること

自動車教習所



子育ては自動車教習所とガソリンスタンドに似ています。小さい頃の家庭は教習所のようなもので、「自分のことは自分でできるようになること」と「ルールを守ること」を繰り返し繰り返し学ぶところだと思います。助手席に親が座って、手取り足取り教えます。危険な時は、親がブレーキを踏んだり、ハンドルに手を添えることもあるでしょう。

教習所のことを覚えていますか?先生は冷静に繰り返し繰り返し教えてくれました。あえて、縁石に乗り上げたり、線を越してしまうことを黙って見ていることもあったのではないのでしょうか。私たちは安心して失敗し、少しずつ自信をつけていったように思います。



そして、時が来たら公道に出て自分ひとりで運転するようになります。子どもも学校や社会といった公道で運転します。時に道に迷ったり、事故にあったりするでしょう。

ガソリンスタンド



私たちはガソリンスタンドで疲れた子どもを待つのです。困ったり、つらいことがあったり、ただ話を聞いてほしいと立ち寄った子どもに、たっぷりエネルギーをチャージしてやりましょう。そしてまた、走り去る子どもに「待ってるからいつでもおいで」と声をかけるのです。



親としての私たちの目標は、心配ではあるけれど、子どもの車の助手席から降りることです。急に降りると子どもも不安になりますから、少しずつ離れていき、**思春期のうちに完全に降りる**ことをイメージしてください。いつまでも子どものブレーキを踏んだり、ハンドルを握りしめてはいけません。あなたが思う正しい道は、子どもにとって正しいとは限らないのです。子どもが自分で考え、判断し、進んでいくことを応援しましょう。そして、何かあったらいつでもエネルギーチャージに立ち寄りたいと思ってもらえる親になりましょう。それが親離れ子離れなんだと思います。



みなさま、1年間ハッピー子育てひろばをお読みいただき、ありがとうございます。私もみなさまのガソリンスタンドとしてお待ちしております。