

こそだて通信

2014年1月号

== 年の初めに ==

明けましておめでとうございます。今年はどうなお正月を過ごされましたか？お子さんたちが、今年も健やかに、その子らしく、生き生きと毎日を過ごすことができるように願っています。

さて、みなさんは年の初めに家族の健康をお願いしたり、一年の目標を掲げたりされましたでしょうか？簡単に出来そうなこと1つでいいので、自分のお子さんへの言葉かけや接し方で、こう出来たらいいのにな、といつも思われていることを年初めの目標にされてはいかがでしょうか。

先日、子どもへの言葉かけに悩んでいらっしゃるお母さんとお話しする機会がありました。子どもがやったことに腹が立つと、その思いをそのまま言葉にしてしまい、キツイ言い方になってしまうのだそうです。こんな言い方いけないよね…とご自分を振り返ることができるその人は、とてもお子さん思いの気持ちの優しいお母さんです。けれど、うまく表現ができないことが、ご自分でも腹立たしく思っただけで済むようでした。

すると年末にお会いしたときに、「私、決めた。『うるさい』って言わないようにする」とおっしゃったのです。「どういうこと？」と伺うと、『うるさい』じゃなくて、『もう少し小さな声で言ってね』と言うことにした」とおっしゃいます。なるほど、騒ぐ息子さんを手招きしながら大きな声で呼び、「もう少し小さな声でね」といっている様子は、前後は変化がないのですが、その時だけは柔らかい表情になっていました。私はその決意と実践する姿を目にして、すごい！！と感心してしまいました。息子さんが自分のまねをして友達に「うるさい」と言っているのを見て、自分を見るようで、これではいけない、と強く思ったのだそうです。

小さな一歩ですが、母子にとっては大きな一歩です。その変化がお子さんの幼少期のうちに訪れたことはこの先の長い親子関係において朗報です。

私も勇気もらった気がしました。 （臨床心理士 藤井あづさ）