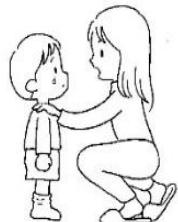




## 子供に優しくできないと悩む人は、 子供に優しくできる人



子供と毎日かかわっていると、怒ったり悲しくなったり、ときにはイライラを子供にぶつてしまったりして「優しくできないな…」と自分を責めてしまうことはありませんか。

ですが、「子供に優しくできない」と思い悩んでいるこの状態は、視点を変えれば、「あの言葉がよくなかった」「あの関わりがよくなかった」と「子供のために」自分の行動を振り返っている状態でもあるのです。

不登校などで相談に来られる保護者の中には、「子供に優しくできない」という辛さを訴える方が多く、「どうすればいいでしょうか」という相談を受けることがあります。しかし、詳しく話を聞いてみると、子供との何気ない会話や生活において、多くの場面で「子供に向けた優しい行動」をしていることが分かります。

それなのに、相談される保護者の方は、「怒鳴ってしまった」「冷たい態度を取ってしまった」「優しい言葉をかけられない」と、ネガティブな場面ばかり話されることが多く、子供に向けた日々の小さな優しさについては語られません。

このような悩みを抱える保護者のみなさんに伝えているのは、自分が子供に向ける行動を振り返るその姿勢こそが「子供への優しさ」であるということです。

「子供に優しくできないな…」というのは、子供のことを思うからこそ出てくる優しい気持ちです。今までにある、あなたから子供に向けた優しさを認めることから始めましょう。

そして、たまには「あなたのがんばり」を認め、自分自身をねぎらってほしいのです。子供が成長したときには「本当にがんばったね！」を子供だけでなく、自分自身にも向けてあげましょう。

“そよ風相談”では、子育てに悩みながらもがんばっている保護者を認め、労いの言葉をかけています。普段、誰からも自分を認めてもらえないと思っている保護者が、自分を認めてもらうことで涙を流されることもあります。子育てで悩んだときは、気軽に“そよ風”にお話に来てみませんか？自分の気持ちを言葉にすることで、心が軽くなるかもしれません。



引用：こども著「子どもの傷つきやすいこころの守り方」

出版：株式会社 KADOKAWA