

7月になりました。恵みの雨でもありますが、梅雨明けの知らせが待ち遠しくなってきました。みなさんはいかがですか？

NPO 法人マザーズサポーター協会では、納得する「今」を生きるために、お役にたてる情報を発信しています。暑い夏を軽やかに過ごしていただけるお手伝いできれば幸いです。



### ■思い通りにならないときは、自分に意識を向ける

恵みの雨とはいえ、ムシムシ、ジメジメする梅雨には本当に弱ってしまいますね。どんなに強く願っても思い通りにならないのもお天気です。

わが子もなかなか思い通りに動いてくれず、悩んでしまうことがあります。

あるご相談のお話ですが、幼稚園などで、子どもが自分の思い通りにならないとお友達に嘔みつき、どうしたらよいか困っておられるお母さんがおられました。お母さんは、嘔みつくのをやめさせようと、強く怒り、つい手を出し、泣き叫ばれるとより一層感情的になって、子育てに自信をどんどん無くしていきました。彼女は「どんなに厳しく叱っても止めない。このままいくと、この子はわがままで我を通す、気に入らなければ、暴力をふるうような乱暴な子になってしまうのではないか…」とつくづく不安になっていたのです。ご相談の中で、子どもの成長過程、なぜ、子どもが嘔むという行動に出るのか、私たちは考えました。たどり着いたのは、子どもの気持ちをしっかり受け止める時間を作っていくという解決策でした。

彼女は、夜寝る前に、子どもを抱きしめ、読み聞かせをしながら子どもとの会話をたっぷり作っていました。そして、それまでいつも急かせて、手を引っ張るように連れて行っていた幼稚園までの道のりが楽しい時間になるように、時間の許す限り手をつないで、歌を歌ったり、虫を探したり、幼稚園の行き帰りの時間を楽しく過ごしました。そんなことを続けていくうちに子どもの気持ちが安定したのか、かみつく回数も減ってきたそうです。どんな子どもにも当然「思い」があります。子ども自身の行動を親は思い通りになどできません。しかし、親の関わりを変えていくことで、子どもの行動にも何かの変化があることも期待

できるのです。

さて、大人同士の関係でも、思い通りにならないために悩んでしまうことがあります。私が以前勤めていた職場でのことですが、何度注意しても時間やルールを守らない後輩がいて、仕事が進まず困っていたことがありました。当時、私は主任で、いつもガミガミ怒る日々でした。いくら口うるさく注意しても彼女はなかなか改善してくれず、本当に苦労しました。

今にして思えば、怒るばかりでなく、仕事にやりがいを持ってもらえるように声掛けをしたり、一緒に仕事で結果を出すために何ができるのか、未来に目が行くような話し合いの場を設けていけたら、少しは改善してもらえたように思います。

### ■「意図」に気づいて、意識する。

以上のように、思い通りに動いてくれない、言い換えればコントロールできない相手を前にすると、「うまくいかない」「どうしたらいいんだろう!」と無力感を感じたり、「相手が悪い。」と責めたりして、悩みになってしまいます。

そんな時は、「人は思い通りにならない。」「でも自分の関わりを変えれば可能性が見えてくる」ということから始めてみてください。そうすることで、悩みの種と解決策を発見できるかもしれません。

そもそも自分が何をしたかったのか、何を作り出したかと思っていたのかという、「意図」(目的・願望)に気づき、うまくいかず壁にぶつかった時に「意図」を意識して、自分に何ができるのか…どうしたらいいのかを考えると、うまくいかなかった関わり方を変えていくことができるでしょう。

降り続く雨を止めることはできませんが、私たちの大切な時間をより幸せに、より有意義に過ごすために、「今」を工夫することはできるのではないのでしょうか？



(文責：山本孝子)

「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第 12 号」をお読みいただきありがとうございました。

過去に情報提供のご希望があったみなさまに送付させていただいています。

今後もさらに内容を充実させ、育てる側に役立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信させていただきます。

不定期の季刊誌としてHPや書籍では読めない情報を郵送でお届けできるように、メンバーで頑張っていきます。もしご不要の場合は、お手数ですが下記のメッセージシートにお名前を明記の上、「不要」をご記入いただきFAXかメールを頂けたら幸いです。どうぞよろしくお願ひします。

ご意見、ご感想などもいただければ、今後に反映していきたいと思ひます。いつでもお待ちしています。

感想：

HPなどに掲載（イニシャルやペンネーム）をさせていただく場合がありますので、好きなお名前をお聞かせください。

お名前：

ありがとうございました！！

～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる「自立型支援方法」～

<http://m-supporter.com>

FAX:078-731-0615

[mothers@m-supporter.com](mailto:mothers@m-supporter.com)

NPO 法人マザーズサポーター協会