



NPO 法人マザーズサポーター協会では、納得のいく「今」を生きるために、お役に立つ情報を発信しています。 46号 2023年4月

人生の節目になるような春がやっとやってきました。この春から、新型コロナも私たちの生活の中で位置付けが変わるようですね。

マスクも外す自由ができるそうです。先日、思春期の子供達と話をする機会がありましたが、マスクを外したくないという子達の多かったことには驚きました。周囲に自分の顔を見せることで、がっかりさせたくないとか…恥ずかしいとか。

大人も自分に自信の持てない部分を他人に見せるのは勇気が要ります。1960年代、ミニスカートが流行り始めた頃、女性にとって膝を出すことはきっと勇気がいったことでしょう。

足が細く自信がある人にとってはすぐにできたと思いますが、脚線美に自信のない人はいくら流行になったとはいえ、なかなか脚を出すのは抵抗があったはず。その時代、私はまだ幼児。リアルな記憶はありませんが。その頃と同じような状況が起きているようです。さて、子どもの生きる力を育てる関わり方 15条も最後となりました。12条までお伝えしてきましたが、嬉しいことに、前々号のニュースレターをしっかりと読んでいなかったの、送っていただきたいという方がおられたりしました。子育てのヒントにさせていただいたら嬉しいなと思いつつあと2ヶ条プラス番外編で締めくくりたいと思います。

13. 謝る気持ちを持ち、誠実にかかわる。

親も人間。たまには、虫の居所が悪くて、子どもに辛く当たってしまうこともあるかもしれません。そんな時は、素直に謝りましょう。「辛く当たってごめんね」謝罪されるという経験は自分を大切に扱ってもらえたという自尊感情も育てます。子どもも立派な一人の人間。尊厳を傷つけてしまったと気がついたら誠実に謝罪する。親も素直が大切ですね。

14. 勇気をくじかない。

子育てだけではないのですが、誰かとコミュニケーションを取る時、自分の発する言葉が相手の勇気を引き出すのか、挫くのか。その二択だと考えるとしたら何が見えてくるでしょうか。

業務連絡のような内容なら別ですが、何か相談された時の対応など考えてみましょう。自分の成功体験（自慢話）を話したとします。全てとはいえませんが、きっと、相手は「あなただからできたのね。自分にはできないよ…」と、気持ちが挫けることも考えられます。できることなら失敗話をしてみましょう。親も同じようなことで失敗したんだ！と、未来への勇気が引き出されるのではないのでしょうか。親の失敗談は子どもの未来への勇気を引き出すでしょう

15. 待つ！

子どもは親だけが育てているわけではありません。友達や先生、周囲の人にも育ててもらっているものです。

自分も子どもの頃があったように、なんとか大人になっていくものです。焦らず、ゆったり構えて「待つ！」この時間もとても大切な時間でしょう。子どもの力を信じて、見守る勇気を持ちましょう。だって、私達もなんとかなつたのですから。

番外編(自立を促す習慣 14番)まずは原文から

★自立を促す習慣 その14

いつもどのような時も、自分が世のなかに必要な存在だと知っている

日々の生活のなかで、自分自身が歯車のひとつのように感じる場合があります。

「私でなくてもいいのかもしれない」

「私一人くらいいいなくなっても、一時的に不便になるだけで、どうせすぐに元の状態になる」

というように。

誰かに必要とされることで自分を肯定していると、それを見失ったとき、大きな失望に襲われるかもしれません。実際のところ、自分が本当に必要とされているかどうかなど、他人の気持ちを知ることではできません。ところが、一方で人は繋がりながら生きていきます。お互いに必要とし合うことで、生きる力が強くなるのです

人には、〈誰かを愛したい。愛されたい。誰かと一緒にいたい。繋がりたい〉という「愛と所属の欲求」があります。であれば「愛されたいなら愛すること」です。どこかの宗教の本にでもあるような言葉ですが、自分から相手を尊重していくと、必ずではないかもしれませんが、相手も自分を尊重してくれるようになり、良い関係が築けます。そうして、この欲求は満たされていくのです。

まず、自分を大切に思うことから始める。

自分を大切に思ったり、好きになることは意外と難しいかも知れません。そんな時は、「まあ、しゃべらないか…。これが私だし…」と思って受け入れる。するとそこに、自分以外の人も尊重できる心の幅が生まれます。そして、まわりの人を尊重することで、その人たちも自分を大切に思ってくれるでしょう。それが自分の満足に繋がります。こうして、素敵なスパイラルが始まっていきます。

◎自尊感情とは、まずはあるがままの自分を受け入れ大切にせる感情を言います。あるがままの自分を認めていくことから自己肯定感も育ち、自己肯定感

という自らの価値を認め、存在意義を肯定できる感情が育まれます。

◎自己効力感とは、不確定な未来に対して、自分ができるかもしれない、やってみようと思う力を意味します。社会人として成長していく上で欠かせないものでしょう。

【エピソード】自分自身を愛していますか

いじめ問題で子どもの痛ましい出来事が増えていきます。ある小学校の道徳の授業でお話ししたときのこと。授業の最後に、「誰かに愛されたい！人はみなそう願うものです。でも、たとえ誰にも愛されていないと、自分が感じる瞬間があったとしても、自分だけは自分を受け入れてあげたいね。そして、みんなの未来はこれからだね」と伝えました。ぎりぎりの状態になったとき、自己肯定ができたら、悲しい事件は起こらないかもしれません。

親として子どもの幸せを願う時、自分も他人も大切にできる力を持ってほしい…。

人生に絶望して前を向けない事態が来たとしてもなんとか自分の未来を信じて自分の足で立ってほしい…。

そんな力を育てるには、親や周囲の大人が子どもたちを一人の尊厳ある人間として、自分で立ち上がる力を育て、認めていく関わりが必要に思います。

3号にわたって、「子どもの生きる力を育てる関わり方 15か条」を詳しくお伝えしてきました。

この15か条がすべてではありません。

皆さんの心の中にこんな生き方をする人間に育ててほしい！という大切な思いがあると思います。

そんな子に育つには親がどうすればよいか、その想像力が大切な信念になり、子育ての指針になるのではないのでしょうか。子どもたちの未来は未知数！私たち大人はそんな未来を楽しみにできるよう、「今」をつないでいきましょう。

本文イラスト:PIXTA

タイトルイラスト: NPO 法人マザーズサポーター協会 HP



「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第 45 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。今後も更に内容を充実させ、育てる側に役に立つ「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。 NPO 法人マザーズサポーター協会 <http://m-supporter.com> fax:078-

