雲りの ち 晴れ

ママのココロ相談室

Vol.1

ママのココロは、いつも晴れがいい。
でも子育てって、悩んだり、落ち込んだり、とまどったり、
苛立ったりの連続。子どものために、自分のために、
ココロを健やかに保ちたいのに。そんなママに
知ってほしいのが、セルフメンタルケアという考え方。
ココロをすーっと軽くする方法を、
倉成央先生と一緒に考えていきましょう。

【今回の相談者】

Kさん 32歳
会社員

お悩み

夫が育児にあまり協力してくれません

共働きなのに、家事も育児も私中心。「仕事が忙しいから」とすべてに非協力的です。何度も話したり、働きかけたりしましたが、態度は変わらず。イライラがつのり、最近は会話するのはもちろん、顔を見るのも苦痛です。

Aさんの家族

夫 36歳
会社員

長男
2歳2カ月

ココが大変！

- とにかく忙しい！ リラックスや息抜きをする余裕がない。
- 夫が悪い！ けど、自分の責任？ とも思う。
- イライラしてばかりで、子どもにもあたってしまう。
- この先やっていけるのか、不安でいっぱい。

先生のアドバイス

私自身、子育て中のお母さんから相談されることも多く、ママ向けの講演依頼も増加するなど、お母さんの苦労の大きさは、肌で実感しているところです。

小さい子どもをもつお母さんは、とにかくハードスケジュールです。昔はご近所みんなで子どもを育てたものですが、今はひとりのお母さんが子どものすべての面倒をみなくてはなりません。食事も遊びもしつけも、自己完結。そして自分自身の仕事もそこに加わり、気持ちも体も休まる時間がありません。

唯一、苦労を共有できるママ友も、関係がこじれやすいという弱点があり、頼りどころとしては不安定。さらに夫の協力が得られないとなると、まさに四面楚歌。Kさんの心の問題が深刻化するのも、仕方がないと思える状況です。

Kさんが夫に変化を求める気持ちはとてもよくわかりますが、実は働きかけで相手の意識を変えるのは非常に難しいこと。この場合、自分の心から変えてみましょう。

私がおすすめしているのは、イライラや嫌悪、わかってもらえない悲しみなどの負の感情を処理する方法を身につけること。負の感情は、ガマンすると蓄積します。かといって怒りとして相手にぶつけても、すっきりしたようで、実はイヤな気持ちが残ります。

大切なのは、負の感情を、否定しないこと。反省しないこと。Kさんもイライラする感情や夫への嫌悪感を自然なものとして、ありのまま受け止めてみてください。「そうだよね」と自分を肯定すると、不思議なことに負の感情はすーっと処理されます。心が軽くなると、夫への態度もやわらかくなります。結果的に、夫のKさんへの態度も変わってくるはずです。

セルフメンタルケア

感情を受け止めて冷静さを取り戻す

負の感情を「これでいいんだ」と受け止めると、ぼんやりとした不快さの中身を分析する余裕が生まれます。今感じているイライラは、怒りなのか、悲しみなのか。中身がわかれば、それだけで感情はほぼ消化完了です。

負の感情は冷静さを奪います。冷静でない人の感情は混乱するし、言葉は伝わりにくいもの。まず受け止める処理をしてから、考えたり、伝えたりすることで、自分の心が整理され、ラクになっていきます。

負の感情を受け止めるポイント

ちゃんとしなくていい

否定するのが最もよくないこと。ダメな自分も、不安な自分も、そのままでいい。「そのままで十分すばらしいんだよ」と自分に言ってあげましょう。

感情を言葉にしてみよう

ひとりのときに、「イライラする」「むかつく」と感情を声に出してみましょう。言葉にするだけで、受け止め処理の第一段階はクリアできます。

「イヤ」の正体を見つけよう

負の感情を受け止めたら、自分の本当の気持ちを探してみましょう。イヤな気持ちの正体を知るだけで、心は驚くほど安定します。

お母さんが幸せなら、子どもも幸せ

夫の家事・育児参加を促すために、ほめて伸ばす、という方法論がよく語られていますが、ほめるのが苦手な人がこれをやっても苦痛なだけ。

子育てにおいて何より大切なのは、お母さんが心地よく過ごせることです。苦手なことに無理に取り組んだり、何かと自分のせいにしたり、自分が我慢すればと考えたり。子どもや家庭を優先して、自身の気持ちを後回しにし過ぎるお母さんが多いように思います。

お母さん自身が幸せであることは、ただそれだけで、子どもに「幸せになれ」と教育しているのと同じです。子どもの幸せを願うなら、まずは自分を大切に。毎日の忙しさや育児の難しさに直面する日々の中で、ほんの少し、1日3分だけでもいいです。自分の気持ちと向き合う時間を作ってみてください。

＼先生からのメッセージ／

メンタルコンサルタント
倉成（くらなり） 央（ひろし）先生

年間12,000件ものカウンセリングを行う(株)メンタルサポート研究所グループ代表。集団カウンセリングや産業カウンセリングなども手がけ、カウンセラーの指導育成プログラムの開発や、大学の非常勤講師、執筆活動まで多彩に活躍。倉成先生の個人カウンセリングは予約がいっぱいで数か月待ち！

取材・文／池田恵子　イラスト／ヤマムラエツコ