



# ママのココロ相談室

Vol.2

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】



Aさん 30歳  
専業主婦

## 先生のアドバイス

ママ友とのトラブル相談は、近年増加傾向にあります。その多くが、子ども同士の間にも、ママ友との間に確執が残るケースです。

トラブルに悩むママたちの共通点は、視野がとても狭くなっていること。ママ友との関係が崩れたらこの世の終わり、とでも言いかねない深刻さで、何とか良好な関係を回復しなければと悩んでいます。

でも冷静に考えれば、子ども同士は仲良くしているし、ママ友とのコミュニティは、人間関係のほんの一部です。会社で合わない人がいたら、適度な距離をとるように、必ずしもママ友と仲良くする必要はないはず。ただ、子ども人間関係に影響するかもという恐れや責任感からか、

冷静に判断できない人が多  
いようです。

はつきりいつてしまうと、ママ友との関係をすべて円滑にする方法はありません。トラブルの相手には理屈が通じないことも多く、事の発端も、「こんな程度のことです？」と思うような出来事ばかりで、事前に回避するのは難しいでしょう。

ママ友とは、そもそも趣味が合う、性格が合うなどのつながりではないのです。うまくいかななくて当然。子どもを通して友人になるのだから、これまでの友人関係とはそもそも異なっているのです。

子ども同士が仲良しだから、ママも仲良しにならなければ、という思い込みをまずは捨てましょう。そして、ギクシャクしてもいいし、しこりが残ってもいいと割り切つて、今の心の苦痛を解消することに目を向けましょう。完璧な解決を求め過ぎないことが大切です。

お悩み

## ママ友との関係がうまくいきません

子ども同士の些細なケンカをきっかけに、ママ友との関係が悪化。それ以降、集まりに呼んでもらえなかったり、LINEグループで心ない言葉を言われたり……解決策が見えず、つらい関係性に苦しんでいます。

----- Aさんのトラブル内容 -----



Aさんの長女  
3歳5カ月  
幼稚園/年中クラス

口が達者なBちゃんに怒ってAさんの長女がBちゃんを叩いてしまったのをきっかけに、周りのママ友からも避けられるように……。

ココが大変!

- ・ 同じ幼稚園だから、卒園まで関係性が切れない。
- ・ 他のママ友も相手側についており、孤立状態。
- ・ 「話し合いで解決」など、まっとうな理屈が通らない。
- ・ 子どもに悪影響を与えないか、とても心配。

## ママ友の三大原則

1 気が合わなくて  
あたり前

ママ友とは仲良くあるべき、と無理をしていますが？ うまくいかない人とは、挨拶するだけ、というライトな関係でもよいはず。

2 ママ友がすべて  
と思わない

ママ友は、あくまで子どもを通してできた友人です。行き詰まったときには、自分自身が築いてきたこれまでの友人関係に目を向けましょう。

3 心の距離感を  
大切に

ママ友というだけで、無意識に距離を縮めてしまいがち。「距離をとる」という意識をもつだけで、関係性を冷静に見つめることができます。

＼先生からのメッセージ／



メンタルコンサルタント  
倉成 央先生

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、執筆活動までと多彩に活躍。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!

子どもへの影響を  
最小限にするために  
先生に相談しよう

先生はある程度トラブルにも慣れているもの。現状を相談し、子どもの状態や関係性に目を光らせてもらうなど、協力を仰ぎましょう。

感情を吐きだして  
冷静になるために  
誰かに聞いてもらおう

友人にトラブルを話し、「うんうん」とうなずいてもらうだけでも、負の感情が消化され、しっかり思考できるようになります。



いじめみたいになっていて……  
先生、実は……  
第三者で子どもへの理解も  
深い人に話してみましよう。

## それでもトラブルになって しまったら……

習いごとや地域のつながり、昔の仕事仲間など、別のコミュニティをつくろう。子どもにたくさんコミュニケーションを促してあげましょう。目の前の、たったひとつの関係性に固執する必要はありません。



家が近いお友だち



スイミングのお友だち

仕事仲間の集まり  
受け入れられるコミュニティが多いほど子どもも安定します。

徐々に心をひらく、  
という友人づくりの  
過程を大切に

ママ友という少し特殊な友人関係に、多くの人がとまどい、仲よくなるための過程を省略してしまっているように感じます。

本来友人関係とは、何度も話しをし、理解を深め、その上で少しずつ仲良くなっていくものだと思います。ところが、ママ友に限っては、なぜか「徐々に」というゆっくりとした関係づくりの過程がありません。同じ幼稚園に通うという状況から、ある日突然、友人になり、子どものためにと急速に距離を縮めようとしてしまいます。だからこそ、トラブルに発展しやすいのではないのでしょうか。

ママ友でも、仲良くなれる人はもちろんいるはず。子どもというつながりに縛られ過ぎることなく、ママ自身の友人として、相手との距離を冷静にはかかっていくのがよいと思います。