

親の過干渉を乗り越える ココロの2ステップ



STEP 2 強い意志で「拒否」しよう

やめると言ってもやめないのだから、こちらが「いらない、聞かない」を徹底する必要があります。かわす程度の心持ちではなく、明確で強い意志が必要です。



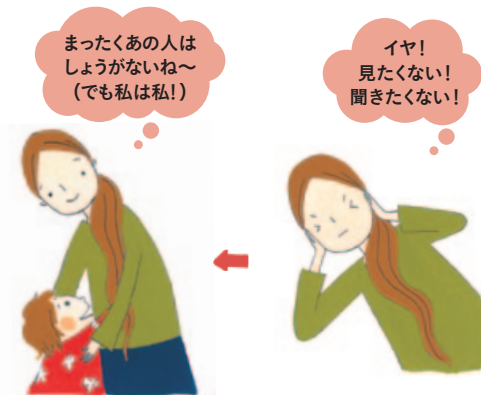
STEP 1 親の「不安」を認識しよう

過干渉な人の心の中は「干渉しないと自分がなくなってしまう」といった不安でいっぱい。干渉は単なる口出しというレベルを超えた強烈なものになります。

まとめ

自分自身のココロの 変化が大切

主体性をもつと、親に振り回され過ぎていた自分自身に気づくでしょう。こころの余裕が生まれ、冷静さを取り戻せば、干渉されることへのイライラも軽減。どれだけ干渉されても私は私、と思えばイヤな意見も聞き流すことができます。



主張は必要。でも親の子育てを否定しないで

親の過干渉と向き合うことを、あえて「たたかう」と表現しましたが、それくらい強い気持ちで主張することが必要だと私は考えています。親子という最も近い関係だからこそ、一石投じるには中途半端な姿勢ではできません。ただ気をつけてほしいのは、親の育て方を否定しないこと。どれだけ不器用な親でも、自分なりに精いっぱい子育てをしてきたのです。例えば過去の非難したいできごとをもち出すにしても、「〇〇してくれなかった」ではなく、「〇〇してほしかったな」と伝えるのがよいでしょう。お子さんがいらつしやるなら、きつとご理解いただけると思います。

「たたかう」ことの目的は、あくまで関係の改善。主張することは大切ですが、否定はよい解決にはつながらないことを頭に置いておいてください。

まずはここをクリア
過干渉によくあるギモン

？
過干渉なのは今だけかも。
やり過ぎせばいいのでは？

過干渉は、増えることはあっても減ることではないと考えてください。時間が経っても、環境が変わっても、あまり変化はありません。

？
親が過干渉じゃなくなる
いい方法はないの？

相手のこころを変えるのは、とても難しいこと。やめさせる方法を考えても苦しいだけです。あくまで自分がどうあるべきかを考えていきましょう。

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!

お悩み

実母の過干渉に イライラしています

1歳の娘がいます。母が私の育児にとにかく否定的で、洋服や食材、ミルクの銘柄にいたるまで自分がいいと思うものを強要してくるのが耐えられません。やめてほしいと言うと逆上するため、会話するのもしづらい状態です。

----- Dさんのトラブル内容 -----



Dさんのお母さん
60歳
専業主婦

「あなたや子どものためにやっているのよ!」が口癖。Dさんは実家の近くに住んでいるため、行き来は頻繁。

ココが大変!

- ・否定されてばかりなので精神的につらい。
- ・こちらの意見をまともに聞かない。
- ・親子なんだからガマンすべき!?
- ・イライラする気持ちが子どもに伝わってしまう。

ありません。Dさんが小さな頃から、何かにつけて口出しをするお母さんだったのではないのでしょうか。母親からの強烈な過干渉という状況を改善したいと強く思うなら、まず、母親がなぜ過干渉なのかを理解しましょう。思い通りにならないと気が済まない、相手を思い通りにコントロールしないと自分の「何か」が満たせない。それは多くの場合、不安から来る行為です。そして、自分の「何か」をかけて口出しするからこそ干渉そのものが強烈で、こちらの意見を聞く耳をたないのです。

最後に、老婆心ながら、Dさん自身も、お子さんを思い通りにしようとし過ぎていたり、口出しし過ぎていたりすることはありませんか? 本当に心を砕くべきは、娘さんがのびのび育つことです。これを何より大事に、日々を過ごしてください。

Dさんは子育てへの過干渉を問題にされていますが、過干渉は、多くの場合、突然そうなるわけではなく、Dさんが小さな頃から、何かにつけて口出しをするお母さんだったのではないのでしょうか。母親からの強烈な過干渉という状況を改善したいと強く思うなら、まず、母親がなぜ過干渉なのかを理解しましょう。思い通りにならないと気が済まない、相手を思い通りにコントロールしないと自分の「何か」が満たせない。それは多くの場合、不安から来る行為です。そして、自分の「何か」をかけて口出しするからこそ干渉そのものが強烈で、こちらの意見を聞く耳をたないのです。

のちのち

ママのココロ 相談室

Vol.3

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】



Dさん 33歳
専業主婦
長女 1歳

先生の アドバイス

Dさんは子育てへの過干渉を問題にされていますが、過干渉は、多くの場合、突然そうなるわけではなく、Dさんが小さな頃から、何かにつけて口出しをするお母さんだったのではないのでしょうか。母親からの強烈な過干渉という状況を改善したいと強く思うなら、まず、母親がなぜ過干渉なのかを理解しましょう。思い通りにならないと気が済まない、相手を思い通りにコントロールしないと自分の「何か」が満たせない。それは多くの場合、不安から来る行為です。そして、自分の「何か」をかけて口出しするからこそ干渉そのものが強烈で、こちらの意見を聞く耳をたないのです。

は難しいことです。改善するためには、「過干渉とたたかう」決意をしてください。穏便にかわす方法を探すのではなく、そこにしっかりと目を向けて、たたかう。「言われても聞き流す」という曖昧な態度ではなく、自分はどうしたいのかをはっきり主張し、何を言われてもそれを貫くのです。Dさんが主張を続け、自分という足場を固めれば、干渉は自然と気にならなくなるでしょう。それはDさん自身の子育てのあり方を考えるよい機会にもなるはずです。