満点ママなんていない

そのままのあなたでいい

汐見稔幸先生からのエール

ついイライラをぶつけてしまったり、よその子と比べてしまったり、
日々の子育てでは思うようにいかないこともたくさんありますよね。
でも、そんな自分を責める必要はありません。
幼児教育の専門家、汐見稔幸先生からのエールをお届けします。

汐見 稔幸（しおみ としゆき）先生

白梅学園大学学長。東京大学名誉教授。専門は教育学、教育人間学、育児学。3人の子どもの育児に積極的に関わってきた経験から、父親の育児参加を呼びかけている。NHK「すくすく子育て」等にも出演。著者多数。

イライラするのは「孤育て」をさせる社会の構造のせいです。あなたは悪くありません！

昔は家の縁側に子どもを寝かせておけば、母親がいちいち世話をしなくても、家族や近所の人が面倒を見てくれました。ところが、戦後になって「家事・育児は女性の仕事」という考え方が広まるとともに核家族化も進み、子育ての責任が母親だけにのしかかるようになってしまったのです。

子どもを安心して遊ばせることができる場所は少なく、地域の人とのつながりもない。こんな大変な状況で子育てをしなければならないのですから、育児がつらかったり、イライラしたりするのは当然です。悪いのは今の社会であって、あなたではありません。それどころか、こんな社会の中で子育てしているあなたは素晴らしい！まずは、このことを知っておいてください。

子育ては真面目にやればやるほど謎だらけなんです。

いつ歩き始めるか、いつ言葉を話し始めるかといった、子どもの育ちは十人十色。育児書の通りにはいきません。何人もの子どもを産み育てていた昔のお母さんなら「まあ、こんなものか」と思えたことも、少子化が進む世の中で、今のお母さんが不安に感じるのは無理のないことでしょう。

子育ては謎だらけ。それでいいんです。この不安を乗り越えていくには、何でも喋れる子育て仲間をもつことが大切です。数人のグループで、ざっくばらんに情報交換をしてみましょう。悩んでいるのは、あなただけではないのです。

乳幼児期に身につけたい力は目には見えません。「できる」「できない」でわが子を見るのはやめましょう。

最近の脳科学の研究では、乳幼児期に手先の器用さなどの目に見える能力を伸ばしたからといって、その子が優秀な大人になるとは限らないことがわかってきました。それよりも大切なのは、落ち込んだ気持ちを立て直したり、相手の気持ちを考えて言葉をかけたりするといった、自分の感情や行動をコントロールする力を身につけることです。

子ども自身が好きなことをどんどんやらせてみて、「自分はできるんだ」という自己有能感を育てることも重要です。目に見える能力だけを伸ばそうとしても、こういった内面は育ちません。ゆっくり、じっくり、心を育てる。そんなふうに関わってもらった子どもは、大きくなってからも伸びていけます。

厳しいしつけよりも、ありのままの自分を大事にしてもらえたという実感が子どもの成長を支えます。

叱られてばかりだと、人の顔色をうかがう力は身につきますが、自分が大事にされているという感覚は育ちません。失敗してもおうちの方が叱らずに「大丈夫？」と言って寄り添ってくれると、「ありのままの自分を受け入れてもらえた」という実感が、周囲の人や自分自身への深い信頼感につながっていきます。そうやって自信や信頼感が育まれれば、子どもは自分でどうするかを考え、いざというときには我慢もできるようになります。

子どもの言動を変えようと、ガミガミ叱る必要はありません。「そのままのあなたが大好き」という気持ちを伝え続けていけば、それで十分なのです。

取材・文／安永美穂　イラスト／山元かえ

ストレスに負けない！

心をラクにする方法

子どもには、大人の「常識」は通用しませんから、ずっと一緒にいれば
ストレスがたまるのは仕方のないこと。気持ちがラクになるように、上手に発散していけると
いいですね。汐見先生おすすめの3つの方法をぜひ試してみてください。

おもしろ日記をつけましょう

ノートの見開きにひとつのエピソードを書くようにして、まずは左のページに「公園から帰る時間になってもイヤだと泣かれて困った」と、ママ自身が感じたことを書きましょう。次は右のページに、「ボクはもっと遊びたかったのに。ママはボクのやりたいことをいつも邪魔するんだから！」というように、そのときの子どもの気持ちを想像して書いてみます。すると、子どもの言動にも一理あるとわかり、イライラが少しやわらぐはずです。

体を動かすと心が軽くなります

精神的なストレスを解消するには、「どうしたらいいの？」と頭だけで考えるのではなく、体を動かして発散するのがおすすめです。ヨガや体操、エアロビクス、ランニングなどのほか、カラオケに行って大きな声で歌うのも効果的。子育て中は日々の入浴も慌ただしくなりがちなので、たまにはゆっくりお風呂につかる時間をつくってみるのもよいでしょう。短い時間でも体を動かしてリフレッシュすると、気持ちもスッキリしますよ。

子どもから離れてひと息つく時間を

家族や友人、一時保育などに子どもを預け、「私ひとりで全部やらなくちゃ」という気持ちから自分を解放する時間をつくりましょう。いろいろな人の手を借りることは、子どもの社会性を育むうえでもプラスになります。普段は忙しくてパートナーとの会話の時間がとれない場合は、子どもを預けてふたりで外出するのもよいでしょう。自分をねぎらい励ましてくれる人とのコミュニケーションを大切にすることで、心にゆとりが生まれます。

親の思いが伝わる

子どもへの接し方

子育てに真剣に取り組むあまり、子どものことを叱ってばかりになってしまうと、
親子ともにつらいですよね。わが子を大切に思っていることが、
子ども自身にもしっかり伝わるように、コミュニケーションの基本を見直してみましょう。

指示・命令・禁止をやめてみませんか

上から目線で指示・命令・禁止をするのではなく、「〜してくれない？」という「お願い語」にしてみましょう。「○○ちゃんがずっと遊んでいると、ママはお買い物に行けなくて困ってしまうの。遊ぶのをやめて、ママとお買い物に行ってくれない？」とお願いし、子どもが聞き入れてくれたら「ありがとう、助かるわ！」と言って抱きしめるというように、ひとりの対等な人間として真剣な気持ちで向き合い、感謝を伝えることが大切です。

子どもの気持ちを聞いてみましょう

着替えや歯みがきなどのサポートをするときも、「〜したいんだけど、いい？」と子どもの気持ちを確認してから行動に移しましょう。「ママは自分の気持ちを聞いてくれる」と感じるようになると、子どもはあまり理不尽なことは言わなくなります。まだ言葉が話せない年齢でも、相手が自分に共感してくれているかどうかはわかるので、「うれしかったね」「つらかったね」と子どもの気持ちを代弁するつもりで声をかけてください。

間違えたときは謝ればいいんです

親だって完璧な人間ではありません。時には言い過ぎてしまうこともあります。そんなときは自分を責めて落ち込むのではなく、「さっきは言い過ぎちゃったね。ごめんね」と子どもに誠意をこめて謝り、ギュッと抱きしめましょう。子どもはそんなママの姿を見て、「間違えたときは謝ればいいんだ」と学びます。完璧な育児をしようとする必要はありません。間違えてしまったら、そのときの気持ちをちゃんと言葉にして謝ればよいのです。