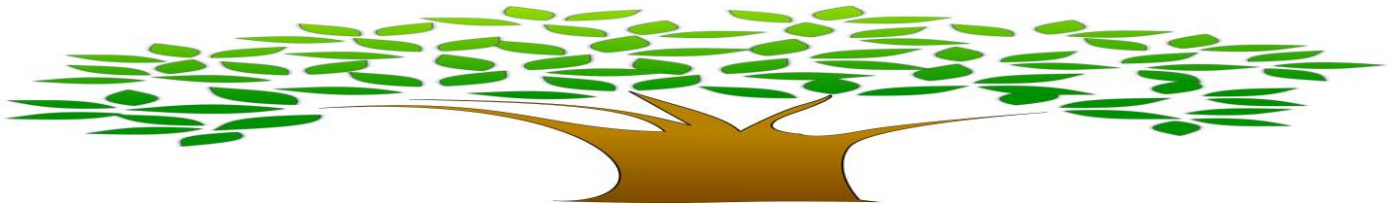


こころに吹く風は…＜カウンセリングルーム便り＞

寒い北風が雪を運んで来るように、まだまだ「春」がなかなか見えてきませんね。けれども、確実に時は刻まれ、木々の先端には春待つ生命の芽吹きが感じられる今日この頃です。幼稚園の園庭で遊ぶ子どもたちの声は、春夏秋冬、どんなに寒い冬の日々でも熱い生命の息吹きそのものを感じさせてくれます。ていねいに大切に慈しんで育んでいきたいものです。

子どもたちと毎日日々接して、悪戦苦闘していらっしゃる保護者の皆さんは、「自分を好き」だと思える瞬間を意識したことはあるでしょうか？ ちょっと立ち止まって一呼吸を（考えて）してみてくださいね。



アドラー心理学では、共同体社会の一員として生きていくための基本に、「自分を好きであること」を挙げています。ですから、「自分のことが好きかい」と聞いたとき、ほとんどの子どもが「嫌いだ」と答えることが非常に気になります。自分を嫌いになる背景には、やはり自分が嫌いだというお母さんの姿が見えるような気がするからです。自分が嫌いなお母さんが、自分の分身である子どもを好きになれるはずがありません。（中略）作家の故遠藤周作氏は、口下手で困っていますという相談をしに来た人に、「ありがたい。あなたのような方こそ私の理想の人です」と言ったそうです。つまり、自分はおしゃべりな人間だから、それをじつくりと、口をはさまず聞いてくれる人と話がしたいというわけです。長いことおしゃべりが出来るようになることを自分の課題にしてきたこの相談者は、この時から自分を好きになり、みごとに課題をクリアしたのでした。（中略）本人は、自分の内気な性格に、ほとんど嫌気がさしているかもしれません。しかし、暗いと思い込んでいる性格も、他人からは魅力的に映っている場合もあります。いくらこの性格を嫌っても、性格をがらりと変えることはできません。できたとしても、大変な労力を必要とするでしょう。

それならば、性格を変えることを自分の課題にするよりも、ありのままの自分を好きになることの方が手っ取り早いと思います。口下手は聴き上手なのです。うまく自分の意見が言えなくても、一生懸命聞いて、うなずいてあげるだけで、自分が必要とされる場所を見つけることができるでしょう。お母さんが自分の性格に自信をもっていれば、良く似た性格の子どもも、自分に自信をもつことができます。そして、いい人生を送るために必要な、「自分を好きになる。」こともできるようになるに違いありません。

たとえば、不登校の子どもは、学校に行けない自分を嫌いになっています。そして、親の心配を考慮して悩んでいる自分が嫌いで、自分の存在まで否定しようとしします。そういう時でも、大事なことはまず自信を取り戻し、自分を好きになることです。家庭の中での信頼関係を築いて、「自分を好き」になれるようにしてあげることが肝要です。

＜アドラー博士の子育て5原則

星一郎 サンマーク文庫より抜粋＞

最近「子育て」や「教育」の分野で話題になっている「アドラー心理学」というのをご存知でしょうか？来年度より、その「アドラー心理学」に基づく子育て講座を保護者対象に講師の先生をお迎えして、カウンセリングルーム主催で企画する予定であります。ご期待下さい。

★ 保護者の方々のためのカウンセリングはいつでも予約できます。大きな悩み事になる前に子育てに限らず、自身が日頃感じていること、考えていることをどうぞ肩の力を抜いて、お気軽にお話し下さい。