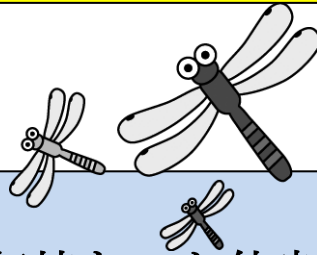
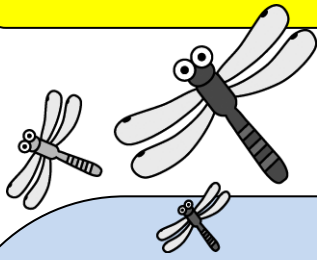


こころに吹く風は…<カウンセリングルーム便り>



「自分の気持ち」と仲良くなる

親が自分の気持ちと仲良くなることは、子どもの気持ちと仲良くなる近道です。

ある赤ちゃんはパパとママのけんかの後で表情が硬くなり、笑い声が消えてしまいました。

翌日ママがなぐさめようとして抱っこすると、赤ちゃんは激しく泣き出しました。

ママは泣き声を聞いているうちにつらくなって、「泣きたいのはこっちよ。」と、思わず泣き出してしまいました。せきを切ったように涙があふれます。すると、さっきまで大泣きだった赤ちゃんが、突然泣きやんで、ママをみつめています。

「ママが泣いたらそんなに不思議？ママだって泣きたいときがあるよ。ママも悲しいんだもん…」と言ったとたんに、「あつ、そうか。私、悲しかったんだ」と気づきました。

ご主人とうまく気持ちがかみ合わなくて、すれ違いばかりの日々が悲しくってたまらないのに、自分の悲しみにフタをしたまま、ご主人に当たることでバランスを取っていた自分の気持ちに、赤ちゃんが気づかせてくれたのです。ママが大泣きを続けたら、赤ちゃんはめちやくちや笑っていました。

感情喪失の時代に生きている私たちがこんなふうに（私、悲しかったんだ）と自分の気持ちに気づくことは、本来の自分を取り戻す大きな一歩です。

自分の気持ちに気づかないと、それを紛らすかのような怒りの表現を、大切な相手にぶつけないではいられなくなるのです。

「子どものなくわけ」

安部秀雄

（二見レインボー文庫）より抜粋

★ 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。

（TEL 048-774-1046 木曜日の午前・午後対応）