

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの西出です。
保護者のみなさまからのご相談をお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。

今回は『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』の中からご紹介していきます。

引用:『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』藤野智哉/
世界文化社出版/2025年3月10日発行

【こんなときは、こうしよう】

家族会議に参加しない人には存在意義を伝えよう

ルールを決めるときや、ピンチを乗り越えるときに家族会議を開いて、家族みんなで話し合ってください。でも、家庭によっては誰かが積極的に家族会議に参加してくれず、全員が揃わないままに進めなくてはいけない状況があるかもしれません。

家族会議に出ないで、“全部任せよ”とか“好きにやって”と片方の保護者に丸投げしたり、そもそも関心を示さなかつたりするのは、共同体を構成する一員としての責任を放棄しているようなものです。そんなときは、家族会議に参加することにどんな意義があるのかを、まずは伝えてみてください。子どもにとって保護者の存在がどれだけ大切なのか。みんなでルールを決めて共同体を運営することが、子どもや家族をどれだけ成長させるのか、丁寧に伝えてみてください。

子どもが小さいうちは、共同体を作れるのは保護者だけです。子どもが共同体でいられるのは、子どもが子どもである時期だけなのです。

これだけ伝えて、それでも参加する意思を見せないのなら、もはや手のほどこしようがありませんが、何もせずに諦めるのではなく、その手前で何かできることがないかを考えて、行動を起こしてみてください。

もしかしたら、お父さん/お母さんは、自分自身の存在や行動が子どもの人生に大きな影響を与えていることを知らないのかもしれませんが、もし結果が出なくても、伝える努力をする姿を子どもは見ています。それだけでも、きっと意味があるはずです。

どんどん経験させて、「失敗」と「決定」の練習を積ませる

家族会議に子どもが参加して、共同体の一員として思いを話したり、何かを決めたりする経験を重ねることは、自尊感情を高めるのにとっても有効です。

自尊感情を高めるには成功体験が大切です。[決定]の練習をしながら、[失敗]をすることもまた、重要です。

自分で責任を持って考え、自分で決定して、それが上手くいくと達成感が得られて自己有用感が増します。もし上手くいかなかった

場合は、そこからどうすれば立ち直れるか、どうやってリカバリーしたらいいのかを学ぶ機会になります。

肝心なのは、決してたったひとりで失敗した経験にはならないこと。誰かと一緒に失敗するのなら怖くないし、次のステップをみんな考えて考えることができます。

自分で選択をして、失敗をして、解決をする。そんな危機を乗り越える体験をすれば、何か別な危機に遭遇しても、それを乗り越えられない問題だとは考えず、「なんとかなる」と思うことができる。そういう感覚は、多少の失敗やチャレンジがなければ育ちません。

大人でも自分の選択や責任を回避するために、決断や意見を述べることを避け、決めてくれる他者に依存する人がいます。物事を自分で決めた機会が少ないと、避けて通りたい、誰かに決定を委ねたい、自分には何かを決定する資格がない、そんな風に考えてしまいます。

最近よく耳にする“毒親”の中には、何から何まで子どものことをすべて自分が決め、その通りの道を歩かせようとする過干渉な親などが含まれるそうです。そういった子どもの決定権や経験を奪う過干渉が「できる」感覚を奪ってしまう可能性は否めません。

ついつい子どもを導いてあげなくなってしまう、つまづかないように目の前にある小石を取り除いてあげなくなってしまう気持ちは、よくわかります。おそろおそろ見守るよりも、自分が決めた通りに進んでくれた方が、気が楽なことも確かです。自分が叶えられなかったことを、子どもにやらせてあげたいと願う保護者もいるかもしれません。

でも、子どもの人生は子どものもので、

さじ加減はとても難しいのですが、[可愛い子には旅をさせよう]の精神で、自分で決める機会を大切にしてください。

誰かが決めたことに従うのではなく、自分で考えて行動するクセがつけば、チャレンジ精神が自然と身についてくるでしょう。いつまでも保護者が支え続けることはできませんし、時代の激しい変化には保護者よりも子どもの方が、適応しやすいこともあるはずです。

子どもの自立を促すためにも、常にサポートできる体制を整えつつ、ぜひ自分で考えて行動できるような旅をさせてください。安心・安全な共同体から旅に出た子どもは、失敗を糧にして成長できるでしょう。

最後まで読んでいただきありがとうございます。