

子どもの生きる力を育む接し方

神戸メンタルサービス 大門 昌代

私は普段カウンセリングの仕事をしています。

最近増えてきているご相談に、「子どもが自立してくれない」というものがあります。

そんなご相談者の深層心理には、「子どもに自立されては困る」という思いが隠されていることがあります。

表面上は、「自立してほしい」でも深層心理では、「自立されては困る」ということが起きているのです。

◆心の構造はどうなっている？

私たちの心は、三層構造に分かれていると言われていています。

一層目は顕在意識や意識と呼ばれている部分で、諸説色々ありますが、3%程度だと言われていています。

その3%の部分で「自立してほしい」と考えているのですが、その他の部分、潜在意識や無意識と言われる部分で、「自立されては困る」と思っているのです。

3%全力で、「自立してほしい」と考えても、その他の97%に「自立されては困る」という思いがあれば、力関係から言って、顕在意識が負けてしまいます。

つまり、子どもに自立してもらいたいのであれば、潜在意識や無意識にある「自立されては困る」という思いを何とかしなくてはいけないのです。

でも、自立していくのは子どもであって子どもの潜在意識を変える必要があるのではないかと思われるかもしれませんが、私たちは子どものころから、親から多大なる影響を受けています。

親の心の奥底にある「自立されると困る」という思いを何とかしなければ、子どもに影響を与えてしまうのです。

ですから、変わるべきは子どもではなく親の側になるのです。

◆自立されては困るのはどうして？

子どもがいつまでも自立してくれないと親は表面上困ります。

でも、子どもに手がかかることで得ていたメリットは、子どもが自立することでなくなってしまいます。

子どもに手がかかることで得ていたメリットとは、たくさんあります。

一例をあげると、以下のようになります。

- ・夫婦間の問題を観ないようにできる。
- ・親の自己価値を子どもの面倒をみることで補える。
- ・やることをやらない言い訳に使える。

他にも様々なメリットがあるのですが、自分ではメリットと認識していないところがポイントになります。

潜在意識では、メリットだとは認識していないのですが、潜在意識や無意識では、メリットなのです。

例えば、子どもがいないと夫婦の間で会話がなくなってしまうでしょう。

子どもが自立してしまうと、困ります。

会話がなくなると夫婦が暮らしていくことになります。

その事に気付いてしまうと、夫婦間の会話がなくなると改善していく必要が出てきます。

でも、それをするのは無理なような気持ちもあるとすると、その問題を観ないようにするのは、

そのためには、「子どもに手がかかる」のが一番です。

例えその会話が、子どもに関するものだけであったとしても、「私たち夫婦はいつも会話している。関係性は良好だ」と思えます。

もちろん意識的にそうしているわけではありません。

◆親が変われば、子どもは自立していく

無意識のうちに、子どもが自立しないようにしてしまっている親の言動に気付き、改善していくことで、子どもが自立しやすい環境を整えていくことができます。

親がかけるちょっとした言葉や、ちょっとした行動が、子どもに大きく影響を与えます。

「あなたは、できる」「あなたは、素晴らしい」そう親から声をかけられた子どもは、自信をもつことができます。

心配するのではなく、子どもを信頼してあげる親になっていくことで、子どもは変わっていきます。

「大人になるということは、苦しいことばかりだ」と言われた子どもは、不安を抱きます。

でも、「大人になると、すごく楽しいことがいっぱいある」と子どもが感じられるような、そんな生き方を親がしているのであれば、子どもは早く大人になりたいと思います。

社会に出ていくことも怖くなくなります。

自立しやすくなっていくのです。

親がどう生き、どんな姿を見せてあげるかで、子どもが自立しやすくなるかどうかが決まってくるのです。