

第 20 回子育てに役立つ心理学～悩まない私に出会う(2)」のご報告です。

相談室「ゆずり葉」スタッフの上田恵子



当日は定員を超えるお申し込みをいただき思春期のお子さんを持つ保護者の方々の関心の高さを実感しました。参加者のみなさまお疲れ様でした。

【ワークショップの内容】

臨床心理士の後藤弘美氏が「子どもの思春期に振り回されない親の心のおさめ方」について、日常よくある親子の会話を例に挙げ、ワークを取り入れながら、家族療法・認知行動療法の視点からわかりやすく講義しました。後半は質疑応答。

1) イライラは人間最大の浪費

イライラするのは他者のせいではなく、自分の心の中で起こっている自分の問題である。

他者の感情は操作できないが、自分が自分をコントロールすることはできる。

イライラする→ネガティブ感情が支配→我慢が爆発→脳疲労・不健康→またイライラする。

この悪循環から抜け出すには、自分は何にイライラしているのかを分析して、ネガティブ感情を客観視するだけでもイライラは軽減する。

また環境や社会的ストレスによるイライラは、自分の時間をプランニングしたり、環境を

調整するなどの工夫が大事である。

空間（部屋）を変える、身体を動かす、友達に話す、不満を書き出す、歌をうたう、風呂に入るなど、「出す行為」がストレス軽減に有効。

イライラしない自分になりたい！と思っただけで、脳はプラスの方向に変化する。親がポジティブ思考になると、子どもの理想像や「べき」が見直され、子どもへかける言葉が変わり、会話の内容が変わり、家族の関係も良い循環に変わってくる。家族が変わる。

2) 思春期の子どもに振り回されず向き合う

思春期の脳は成長過程にあり、まだまだ未熟。

親や大人からの価値観と現実との違いに気付き、矛盾探しをするのが思春期。不信感を抱き、親への絶対感が崩落していく。そのため大人や社会への反発心も強くなる。

また思春期は自我形成の時期でもある。他者と比較して自分の特徴を知る中で、時に劣等感に苛まれ落ち込んでイライラ…、心が大きく揺らぐ。親から離れて、自分の価値観を構築していく過程で、自立と依存の葛藤を抱えているのが思春期の子どもたちである。

思春期の子どもへの対応は、まず子どもの気持ちを聴き受容すること。ただし行動は安易に許容しない。ダメなことはダメと毅然と対応。そしてできるだけいいところを探して褒める・認める。話は事実に沿って話すこと。

親が自分の心をおさめ、思春期の脳の発達を理解し、気持ちを受容してポジティブ思考と一緒に考え応援することが大切である。

【感想】

自分がイライラするのは子どもが○○するからだ、夫が○○だからだ。子どもや夫がもつ

と変わればイライラが減るのに…と人のせいにしていましたが、今回の講義を聞いてイライラは実は自分の心の中で起こっている自分の問題であることを知り、今まで自分のネガティブ思考のせいで、自分が勝手にイライラしていただけだったことに気付かされました。

私も思春期の子どもを持つ親として、これからは物事をプラスに捉えて自分の心をおさめ、ゆらぎの中にいる子どもの話す言葉にしっかり耳を傾けようと思いました。

そしてポジティブ思考で一緒に考え、こちらから答えを与えるのではなく、自我を確立できるよう、ちゃんと子どもに悩ませてあげようと思いました。

そっと子どもの気持ちに寄り添い、自分の力を試しながら成長していく子どもの姿を少し離れたところで見守っていたいと思います。