

「プロセスを楽しむことができる人間に育てよう」その3

園長 高杉美稚子



子どもたちにとっては楽しい夏休みが終わりました。保護者の皆さんにとってはある意味子ども達が、学校や幼稚園から家庭に戻り、とても忙しく、慌ただしく大変な夏でしたという印象かもしれません。そして、それは同時に、どんなに素晴らしい時間であっただろうかと思います。今でも母のホームに行くと93歳の母が私の体を案じてくれます。その意味では子育てに終わりはないのかもしれませんが。ただ子どもが成人し、大学を出て就職や結婚をする時期が子育ての一段落だとすれば、私の子育てはもう終わりといえるのでしょう。子ども達と過ごす時間が、なくなってきて本当に思うのは、あの大変な夏休みがなんと輝いていた時間だったろうかということです。子育ては長いようで短いのです。

ずっと職業を持っていた私でも、下の子どもが小学校に上がった時に膝の上を風が通り抜けるのを感じました。もう抱っこされない子ども、膝の上にいつもいた子どもがいなくなる、本当にいなくなったわけではなく、小学校に行っている時間が長く、そして、もう親よりもお友達と遊ぶ時間が長くなっただけのことなのですが、私の膝がさびしがっていた、本当に膝の上を風が吹いていると感じたことを昨日のこのように思い出します。

親子で、どこかへ出かけられるのも小学校までです。中学校に入って、バトン部に入部した娘と、剣道部に入部した息子は夏休み、盆休みにしか家にはいませんでした。旅行に行きたくても、親子でスケジュールの調整がつかないのです。あまりの部活の忙しさに、もう少し、子どもを家庭に返してほしいとさえ思ったほどでした。

結局、子どもが小さい頃は、親の仕事が忙しく、（夏休みといえども責任上私と理事長が同時に園を開けられないという事情があったのですが）中学からは子ども達が忙しくなって、また母と叔父の介護もあって、結局家族4人で出かけたことは一度もなく終わってしまったことが、子育てでは心残りでした。正確には、行けなかったことではなく、いかにその状況の中でも、もっと楽しんでおけばよかったという思いです。

なので、どうか、この夏を満喫できたこと、どこかに出かけなくても、家族そろっていること、当たり前なことが当たり前でできることを幸せに感じてほしいのです。



「幸せとは、そう感じる自分がいること、その為には人生は楽しむ為にあるのではないかという事に気づくこと。」

楽しい事を探している人はいっぱいいるけれど、今、目の前にあることを楽しめる資質をもっている人はまれです。そしてその資質を持つことこそが、私たちの人生の目標だと思うのです。不愉快と思うことすら楽しめる自分であること、今いる場所が自分にとって幸せな場所と感じることが出来る自分になれば、どこにいても、いつでも、幸せを感じる事が出来るでしょう。幸せの青い鳥は常に自分の側にいるのです。

今、この場所で、幸せを感じる事が出来なければ、どこにいても、幸せを感じることは難しいのではないのでしょうか。幸せを感じることはその人の能力だと思います。そしてその力は磨く事が出来ます。その為にも、過大評価でも過小評価でもない等身大になりたいけれど、そうでないと自分が見える時さえも楽しめる自分でありたいと思います。

幸せは幸せだと感じる人が幸せで、幸せを幸せだと感じられない人が不幸なだけなのです。「ありふれた日常の中からその小さな夢、幸せ、喜びを見つける力」を一人一人がどれだけ持っているかがこの世界をよくしていくのだと思います。小さな幸せを見つける力が生きるエネルギーを生み出していくのだと思います。



どうかしばらくの間、子育ては大変でしょうけれど、どうせする子育てなら楽しんで下さい。楽しめる時間はことのほか短いですよ。子どもは5歳までの笑顔で一生分の親孝行をしてくれるのだそうですから。



5、本当の自分を隠しフリをしない。

5、「本当の自分を隠しフリをしない。」の続き、今回は親編のお話です。

人が生きていくうえで、感情に気づくことが一番大切なことです。自分の感情に気づけないとどうなるかは子ども編の最後に書きました。

感情に気づけない。その結果として

- ① 自分や周りに対する思いやり、優しさは育たない。場が読めない。
- ② 五感がなくなる。感動できない。プロセスを楽しめない。
- ③ 選択決定できなく、指示待ち症候群になる。

さらに

- ④ 人と心が通い合わない。人付き合いが苦手になる。
- ⑤ 人生のプロセスを楽しめないから、勝つか負けるか結果が全てになる。結果だけを気にするので、結果が悪いと苦しむ。
- ⑥ 指示待ち症候群になるから、自分の目標がなくなる。目標が決まらないから本当の自分の力、人間力は発揮できない。自信がなくなる。
- ⑦ 素直に本当の自分をだせないから孤独になる。
- ⑧ 孤独でいると寂しいので、人に合わせてフリをする。本当はこんな自分ということにわかっているのに、自己否定になる。ますます本当の自分からは遠ざかる。自分から遠ざかるから、ますます自分の感情に気づけなくなる。この繰り返し。

あげくに

- ⑨ 本当の自分を裏切り続けることによって、本当は自分が選んだ行動なのに、自分がこうさせられてしまっていると思い込んで、相手に憎しみをもつ。



こんな大人ができあがっていくと前回書きました。ではもう既にこんな大人に育ってしまった親はどうしたらいいのでしょうか。全部でなくてもどこかの部分が自分に当てはまると感じた方はいらっしゃるかもしれません。自分に自信がもてない親はどうしたらいいのでしょうか。この巻頭言を熱心に読んでくださっているお母さん、そして、少し悩んでいるお母さんは、もう既にいろいろなことを感じてくださっている証拠だと思います。だから、何の心配もいりません。もし自分はこんな親でいいのだろうかと思っていたとしても、そのことを感じて下さっているわけですから、感情もあるし、悩んでいるということ自体が気づいていることなのですから、なにより素晴らしいことなのです。気付けば変わるからです。自分の足りないところ、情けないところに気付かない人は、他人が悪いといつも人の責任にして、自分は責任を取らないから、気づけもしないし、いつまでたっても変われもしないのです。そして益々、人の責任にして、愚痴ばかり、不満ばかり言い続けるという悪循環です。

この巻頭言を読んで嫌な自分に気づいたり、不安になったりすることは新しい自分になる為に、変化する為に、そしてどんな自分もその自分を受け入れていく為にはとてもいい兆候です。ただ心配なのは、これから親編を書くにあたって、まじめなお母さんほど、自分と向き合ってあって悩みすぎてしまうことです。どうか心配しないでください。結論を最初に言うておきます。悩んでいるから大丈夫なのです。悩みが一番人を成長させてくれるものだからです。気付くことが一番大切です。

以前にも掲載した同じ文章ですが、『子育ては気づいた時からが出発。遅いということは幾つになってもない、子育てがたとえ終わって自分が死ぬ前の日にでも、気づき、修正し、



自分の人生に満足できればそれに越したことはないのです。過去を顧みることとはとても重要なことです。しかし過ぎ去った過去は取り戻せません。むしろ、新たなスタートラインに立つことが大切です。しかも、誰しも完璧な親に育てられたわけではありません。その上、自分の親も、祖父母に影響を受けた上での、子育てであったのかもしれないということは容易に想像がつくことです。そのことに気づけた時、親の養育態度に対しても、許すことが出来るのですが・・・。

自己実現は一生です。今日も明日も、いくつになっても成長することは出来ます。一生、人間は生涯教育です。変えることの出来ない過去をどうするかではなく、今をどう生きるかであろうと思います。「今ここに生きること」を精一杯実現すればそれがやがて、いえその瞬間に過去に未来になります。

だから、私達に子育てという仕事が任されているのだと思います。親が完璧になっているのを待っていたら、一生子育てなんか出来ません。人は親になることで、もう一度、自分が通り過ぎなかった発達レベルを繰り返し体験することが出来るのです。人は親になることで人間にもう一度なるのです。いえ、本当の人間になるのです、といったらいきすぎでしょうか？「子育ては自分育てである」ことのゆえんは、ここにあります。

子育ては自分が成長するまたとないチャンスです。子どもを生み、子どもを愛し、自己肯定観を持つようにサポートするプロセスはまさに、再度、親自身が自分を愛し、自分に自己肯定感を持つためのプロセスです。

愛されずに育った人も、自分が子どもを愛し、子どもに愛されることによって自分を愛することが出来るのです。子ども達は、私達、親を育てるために、私達のところに生まれてきたのですよ。おかあさん。



だから、すべて大丈夫です。自分に自信がもてないおかあさん、自分を認められないおかあさん、いつも不安なおかあさん、そして自分が好きになれないおかあさん。だから、心配しないで。自分の人生の生きなおしをしましょう、もう一度。子育てを通して。だからこそ、人生に遅いことは何もないのです。子育てにも手遅れということはないのです。気づいた、今から歩き出しましょう。気づけないより、何より気づいたことが、一番の宝なのですから。勇気を持って・・・一緒に育ちましょう。子ども達と共に。

このことを忘れないでください。その上で、しっかり、「よい親のフリ編」を読んで頂ければ嬉しいです。



ではフリをしていない本当の親の姿とはどんな姿でしょうか。まずそのことから話したいと思います。それは、親自身が「子どもと一緒にいると楽しくて仕方がない」「子どもが好き」「なんだか子どもといると嬉しい」と感じられるかということです。

つい、子どもをうっとりと見つめてしまう、子育てをしていると、生きていけると感じる、なんと楽しくて素晴らしいのだろうと感ずることが出来る、子どもの世話をすることが苦にならない、こう感ずることが出来ればそれだけで十分なのです。難しい理屈や理論などはいらないのです。お母さんのそのまなざし、あったかい、雰囲気とぬくもりは何十年たっても子ども達の「心の中の原風景」として生き続けるのです。

子ども達はこの遠い日の出来事を思い出すだけで、勇気づけられ、失敗しても、また頑張ろうと力を取り戻していけるのです。それが生きていく上でのエネルギーになっていくのです。

その為には親自身が人生や子育ての中で起こる苦しいことも楽しめる、好きであることが大切です。小さい頃遊んで好きだった遊び場は、決してきれいな場所ばかりではなかったはず。ちょっと危なかしくて、汚なくて、でもどうしても好きだった場所だったはず。お母さんがもう古いから捨てましようと言っても捨てられなかった大好きなもの



があったはずですね。その気持ちと一緒に。あの野原がきれいだから好きではダメなのです。「あの野原はくさい、汚い、でもなんだか好き」が、本当の好きなのです。自分の思い通りに育っているから、自分の期待に沿うから、自分の自慢になるから、優等生だから好きではなく、出来ないところがかわいいと感じることが出来るからです。

悪いことをした時に「信じていいのね」と親に言われる子どもは精神的に苦しくなります。それは自分を責めてしまうからです。「どんなにあなたが悪くても出来なくても好きよ、そこがかわいいの」と幼い頃に自分の全人格を受け入れられて、子どもは悪い言葉、行為を受け入れることができ善人に育つのです。

立派な時だけ、役に立つ時だけ、親の都合のいい時だけほめられていけば、それでは親のご機嫌をとり、自分がどうしたいのかわからなくなるのは当たり前です。自分の行動ではなく、相手の機嫌で、判断が決まるのですから、親の反応、顔色に敏感になるのは当然です。こうして自分を頼る、自分を信じるが出来なくなっていくのです。自分に逆らって相手に気に入られようとするから自分が嫌いになるのです。

そして、子どもは親の承認がないと、親に褒められることにしか興味が持てなくなってしまう。そして役に立たない自分は意味がないと、愛されていないと思ってしまいます。

だから、ダメなときほど、失敗した時ほど、抱きしめてあげられる親であるか、このどんな自分であっても、受け入れられているという、安心感が「我慢すれば、ここを乗り越えれば、きっと道が開けるといいう粘り強さ」を育てるのです。親に頭をなでられた時の安心感がどれほど、子どもに勇気と、忍耐を与えるか、はかりしれないものがあるのです。これが良い親の基本的な愛の姿です。



ではよい母親のフリをしている場合、子どもに対して、夫に対して、他人に対してどのような行動をとってしまうのでしょうか。

すべての動機は嫌われたくないから、見捨てられたくないから、愛情飢餓感から起こります。自分の不安が喚起されるから、その不安を感じない為に世話をします。こういう場合は、本当は手をかけなければいけない時（自分にしがみついてくる時期です）には、自分の不安が喚起されないのほっている（見てない・聞いてない）ことになります。ほったらかしをしているから、どこで、叱ってどこで受け止めたらいいか分からず規範が育たない、しつけができない状況になります。

また、叱らなければいけない時に叱ることができない、それは自分が嫌われるのが怖いからです。子どもがニコニコしていないと自分が不安になるからです。叱るときは、「愛で叱ること」が大切なのですが、よい親の振りをしている場合は、自分が困るから、迷惑だから、自分の自慢にならないから、自分が恥ずかしいから叱ってしまいます。

そして、手をかけなかった、適切に叱れない、その反動で手をかけないでいい時に手をかけてしまいます。もうその年齢で十分にできることも心配（心配という名のもとのおせっかい）で過干渉、過保護、過期待の行動をしてしまいます。

実は、子どもが非行に走るのは、また、弱々しくなるのは手のかかる子どもを演じているのです。その方が親の愛情をもらえることがわかっているからです。親はもうこんな子だからといいながら、実は世話をすることで、自分の存在を確認し、満足しているのです。子どもは親の深層に気づいているのです。なぜならば親の愛がないと生きていけないから、だから、子どもは自立しないで居続けるのです。これは、だらしのない夫を見逃すことと同じ現象です。

紙面がなくなってきました、続きは次号でお話します。

