

あなたの本当の気持ちは？

今、日本も世界も大人も子どもも、経験したことのない新型コロナウイルスによる感染症に不安を抱えている日々です。ストレスが溜まっていても仕方ない時ではありますが、こんな時だからこそ「本当の気持ちを伝えよう」とお伝えしたいのです。例えば、本当は大好きな人に、本当は大切に思っている人に、ストレスも重なり、自分を大切にされていないと感じる時「嫌い」と言ってしまうことはないでしょうか？

親子関係にもよく見受けられます。本当は「大好き」だから、自分のことを1番に「大好き」と思って欲しいのに、思ってくれないと感じ「嫌い」と言ってしまうのです。そして「嫌い」と言われると、自分は「大好き」なのに、「嫌い」と言われ傷ついた悲しみから「嫌い」と返してしまう。そしてお互いが本当は好きだったのに「嫌い」と複雑な思いを持ち続けてしまうのです。日常での親子関係のすれ違いは、このようなどころから生まれたりもします。

ではどうすればいいのでしょうか？それはまず、自分の本当の気持ちを認めることにあります。本当は自分がどう思っているのか、本当は自分がどうしたいのか、自分に問いかけてみてください。良い感情だけでなく、「嫌だ」「怖い」「悲しい」「寂しい」などのネガティブな感情も、全て自分自身の本当の気持ちを見ないふりをせず見つめてみましょう。同じように子どもの本当の気持ちも「そうなんだね」と認めてみましょう。

自分や子どもの本当の気持ちが分かれば、どう行動したいのかは自然と見えることも多いと思います。例えば誰が何を言おうと、どんな態度を取ろうと、自分と子どもの力を信じ本当の気持ちを大切に、そして出来ることから行動してみましょう。本当は優しくしたいのに、本当はこんなに叱りたくないのに、つい言い過ぎたなど親が思う時にも、正直に「さっきは言い過ぎてごめん」と謝って、本当に相手（子ども）に伝えたいこと、してあげたいことを、またそこから始めてみましょう。分かりやすく愛情を伝えることが親から子への一番の贈り物だと思います。その贈り物がこれからの人生の大きな力となって行くのです。

1日の終わりのおやすみの時に、抱きしめて「大好き」「あなたがいてくれて嬉しい」と伝え続けることも皆さんにオススメしています。プラスのスキンシップからお互いにオキシトシンと言う幸せホルモンが出ると言われています。

不安な日々ですが、出来ることから始めてみてください。

相談支援員 竹下朋子（精神保健福祉士・公認心理師）

相談無料

TEL083-250-8721 下関市古屋町1丁目2-56

子育てが辛い、子どもの友達関係、子どもの発育等、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

紙風船利用時間 9:00~17:00(電話相談は24時間受付)



