



RNC 西日本放送ラジオ番組

## CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2020年11月17日 13時23分～13時46分

おぼあちゃんがでかると、「おぼあちゃんを避ける」こと

—このコーナーではリスナーの皆さんから届いたお悩みに鈴木先生に生でお答えいただきます。亀谷さん、お願いいたします。

—今回は宇多津にお住まいの五十七歳の女性、ペンネーム山吹さんからメッセージをいただいています。

三歳と一歳の子ども(私からすると孫)を育てている二十九歳の娘の性格がきつくなつていて心配です。いろいろ大変なようで、イライラするのが言葉がきつくなつていたりします。たまに家に遊びに来たときに、子どもへの対応を見ているとドキッとすることがあります。「子どもを預かるから、たまにはリフレッシュしておいで」と言つても、「向うのお母さんが気にするから」と意固地になっている部分もあります。昔から責任感が強くて真面目な娘でしたが、そのうち手を出してしまわないかと不安になってしまいました。孫たちは何事もなく過しているように見えますが、娘が育児ノイローゼになってはいないのか心配です。私に何かできる事はあるのでしょうか。

—こういったお悩みを相談してきてくださっています。

—先生、いかがでしょうか。

私も経験ありますが、一人で子育てしていると自分の中から「鬼」が生まれてくるんです。それは何でも一人でやらなくちゃいけないストレスとかでイライラしたりして、思い通りにならないからなんです。今まで二十四時間ほとんど自分のために、自分が好きなように時間が使っていたのに、子どもがいることで自分のほとんど全ての時間を子どもに使いますよね。本当はもっとバリバリ働きたいのにとか、もっと寝たいのにとか、したいことができなくて鬱々した気持ちになるんです。そうすると鬼が生まれるんですね。私もそうでしたが、ちょっとしたことイラッとして大きい声で怒鳴ったり、叩いてしまったりしました。

—世の中の小さい子を育てているお母様方、「分かる分かる」と共感される方が多いと思います。私の周りのママ友とかも、自分がこんな言葉遣いするんだ、こんなに怒るんだって自分にびっくりするって話をよく聞きます。そんな話をみんなで共有して慰め合っています。

そして、その鬼がだんだん大きくなってきて自分でコントロールができなくな

ってきてしまいます。私はこのくらい小さい子どもを育てていた時は海外にいて、近くに知り合いも家族もないし、昔なのでメールもなくて電話とファックス、手紙とかでなかなか相談はできなかったです。日本に帰ってきてから、その娘がジュースを絨毯にこぼしたんです。そしたら私の中の鬼がばーっと出てきてカンカンになりました。そしたら、お姑さんが「あらあら、こぼしちゃって〜」って言って拭いてくれたんです。そしたら、鬼がすーっと小さくなっていきました。誰かが近くにいる、自分の代わりに「あらあら」ってやってくれるだけで、ずいぶん違うなと思いましたね。やっぱり、一人で子育てしているというのがしんどいと思います。

—この相談されてきた山吹さんの娘さんの、「昔から責任感が強く真面目であった」ところは、人生の中では非常にプラスになっているとは思いますが、子育てで自分一人の限界を超えてしまったりとか、きちんとしてあげよう、ちゃんとしてあげようと思うがあまりに限界を超えてしまい、その鬼が生まれてくるということなのかもしれないですね。

—真面目で責任感が強いってことだと、やはりきつちり子どもたちと向き合いたいし、子育てもきつちりやっていきたいから、できるだけ完璧に近い形を求めていますよね。私は子どもが生まれた時は、育児書を読み込んだりして頭でっかちになってました。

—少しでも良くしたいと思うからですよ。

—出産後に退院するとき、看護師さんに「思い通りにはならないから、適当にがんばりなさい」って声をかけられたんですけど、もう流れていくんです。

—ありがたい言葉なのに（笑）

—自分は「少しでも粗相がないようにやっていきたい」と思っていました。だんだんそこから理想と現実の違いが出てきて、気がついてはいくんですが、なかなかその作業って辛かったり、気づくのとって大変な作業ですよ。

そうですね、やっぱり「お母さんだったらこうしなけばならない」、「人に迷惑をかけてはならない」とかさういふのがあるの、自分にもすごいプレッシャーをかけてしまいますよね。自分で自分を苦しめてしまうので、「まあいいか」とか「まあなんとかなるか」とか、手を抜いたり、「掃除しなくても死なないし」、「とか適当な考えになっていくと鬼も小さくなっていると思います。

—相手が鬼でも全集中せずに無責任になっちゃえばいいですよ（笑）

―それが理想ですが、なかなか難しいですよ。山吹さんのようにご自身の娘さんがそうなっているのに気づいてあげていて、そして「このままだと娘がしんどくならないか」と気を配ってくれるお母さんって、本当に素敵！(笑)

―気持ちがかもってますね(笑)

サポートしてくれる人が、一人二人必ず子育てするには必要なと思います。どうしたらいいですかということですが、前に話した事と同じで、子どもが求める三つの事って「愛してほしい、見てほしい、認めてほしい」でしたよね。これをこのお母さん自身にもしてあげてほしいと思います。親身になって話を聞いてほしいし、「頑張ってるね」って言ってあげてほしいですね。鬼も含めて、「あなたはよく頑張ってるね」って言われると、鬼もタジタジして小さくなってきます。私自身の鬼が結構大きかったんですけど、私のお姑さんは「あなたはよくやってるね、すごい、すごい」って言ってくれる人だったんです。そう言われると心が柔らかくなってきて、子どもにも優しくなれました。

―お子さんがジューズをこぼしたとき「あらあら」といって拭いてくれたその一つの仕草、行動が救いになったんですね。

そうですね。言葉で「そんなの適当にやったらいいのよ」とか言ってくれるのもいいけど、行動でそうやって示してくれるのは良いですよ。

―しかもその鬼がマックスに出てきている瞬間なので、アンガーマネジメントにも通じるところがありますね。その瞬間の数秒間って。

―またお姑さんの声のトーンがいいですよ。「あらあら」と、穏やかな声で言うてくれると冷静になれるんですよ。一緒にトーンで言うて、もう鬼だらけになっちゃいますね(笑)

―目散で退散したくなりますね、それは(笑)

このお母さんの「親の前でイライラした態度を見せてしまう」というのは、お姑さんの前ではできないので、実親だからこそですよ。鬼を見せて「私、こんなにストレス溜めてるのよ」という、ある意味、SOSですよ。親に対するいい意味の甘えです。「一緒にやってくれて欲しい」って意味もあるのかなと思うんですよ。だから「あらあら」って感じでフォローしてもらったりとか、気になるところはあるでしょうが、スルーして「あなた、よくやってるよ」と前向きな注目をするっていうのは大事です。

—「よく頑張ってる」って言われるとこんな私でも泣けてきます (笑)

—それは、頑張っているからですよね。自分の娘が大きくなって子どもができて、立派な母親になったとしても、やっぱり自分の子どもであるという部分もあるだろうし。母親としてのストレスは、子どもが小さいうちは大きいでしょうからね。

—そんな中、「たまには子ども預かるからリフレッシュしておいで」と羨ましいような声をかけても、「向こうのお母さんが気にするから」と断られてしまっんですね。今時、こんなお嫁さんがいるんですね！私なんか喜んで預けちゃいます。

—それは最初の段階で葛藤はなかったですか？

—あっただと思えますけど、もう遠い昔の記憶ですよね。

—実のお母さんはどうなんでしょうか？

—今、ラジオ聞いているのでいいのですが (笑)、割と預かってくれたりします。「向こうのお母さんも気にするから」って言うことを自分がブレーキをかける事はなく、喜んで頼っていました。なので、そういう方もいるんだとびっくりしました。

—自分の実の母親とお姑さんだとやっぱり少し違いますよね。

それは遠慮があったりして、違いますね。ちょっと思い出してみたら、自分も「時間あげるから」と言われて、出かけてみたことがありました。でも、何していいかわかんなくなっちゃったんですよ。いつも子どもと一緒にだから、「自分って何がしたかったんだろう」って途方に暮れました。デパートまで行ったけど、子どものものを見ちゃっんです。結局何も買わず、何もせずに帰ってきて、ただ疲れただけでしたね (笑)。子どもといる方が安心するなんてその時思いました。私はよく母と子どもと一緒に出かけていたんです。洋服選ぶ時に、ちよっと抱っこして預かってもらって、その十分、十五分でいいんですよ。私はその方が安心できました。だから、そういうタイプの方なのかもしれないですね。一人でたくさん時間もらうと、母親じゃない時間が無すぎなくて、どうしていいか分からなくなるんですよ。

—人によってタイプは違うと思いますけれど、行動は一緒にしてるんですけど、「プチ一人の時間」というのがいろんなところでちよくちよく入ると、少しづつガス抜きができて、自分のメンタルをリセットできるんですよ、それが先生の場合は向いていたというわけですね。

おばあちゃんの所に行って、子どもを見てもらっている間に、お母さんは好きな本を読んだり、十五分くらいとかでいいと思うんですよね。だから、十分リフレッシュできるんじゃないかなと思います。

—「今日は子どもをお風呂に入れてあげるから」と言ってもらって、自分一人でお風呂に入るってだけでもいいですよ。顔を洗う時でも子どもと一緒に石鹸目にしみるけど目を離れた隙に溺れるんじゃないかと心配になって、目を開けたまま洗ってました(笑)。ものすごいスピードで洗うから、お風呂に入った気にならないですよ。そこにお風呂に入る時間を確保してくれたら、もうそれだけで嬉しいですよ。確かにたっぷり時間をくれなくても、ちょこちょこそういった時間があるだけで、ご褒美になりますね。

—これ山吹さんのご家庭にはものすごく良いヒントになったんじゃないかなと思います。まるまる時間をあげるということではなくて、一緒に娘さん、お孫さんと行動を共にしながら、ちょこちょこ一人の時間を作ってあげるとは、何かできることあるかというお悩みに対する一つの良い解決策ですよ。

—「こうやってすごく大事に子育てをやっているところを見守ってくれるお母さんもいれば、逆に、結構厳しく言うタイプの方もいますよね。」そんなに実家はかり帰ってくると、向こうのおうちに悪いでしょう」とか、「少しは帰るのを控えなさい」とか、実の娘だからわりと厳しめのことをついつい言ってしまうとか、逆のパターンもあつたりしますよね。

そうですね。よく相談にある中で、子どものころから実の親にあまり褒められたことがなかったり、兄弟と比べて自分があまり愛されていないかたという方がいます。そういう風に育ったお母さんは少なくないですね。大人になってもやっぱりまだ心が子どものままで、親に褒められたいとか、親がして欲しいことをしないとっと思ってしまうんです。

親に「孫を見せに来て」と言われて、そうしなきゃと思っただけに見せに行くんですね。しかし行ったら行ったで、やっぱり褒めてもらえないんです。子育ての仕方が下手だとか、ダメ出しを子どもの頃と同じようにされて、行くたびに泣いて帰ってきたり、実の親に会うのがつらいという方もいます。行くのをやめたいと思うのですが、やっぱり親が来てほしいというから、行くのをやめられないんです。

年取ったら介護が始まりますが、子どもの時の「親に愛されなかった」「褒められなかった」という想いが、ずっと大人になっても引きずられていく、その気持ちや消化されないまま介護になると、悩みが深くなつて介護ができないという事があります。だから、一回リセットするのが大事です。結婚して新たな家庭をもったときがリセットするいい機会で、親は親、子どもの時のこととは子どもの時のこと、これからは自分の家庭をつくるというこ

そこにフォーカスしていくことが大事です。ストレスを与えるだけの親と少し距離をおく  
いいですね。しばうくすると子どもの頃のことだんだん許せるようになって、また親に  
会うことができる時が来ます。それに何年もかかることがあります。ストレスになるよう  
なものを避けるということも大事ですね。そうしないと昔の辛い記憶と今の鬼が混ざって  
複雑になってきますよね。

—小さい頃からの、いわゆるトラウマは簡単にはなくならないですね。

うまくいかなかった親子関係が清算されないと、自分が新しく作る親子関係に影響があり  
ます。

—それは結婚の機会でもいいし、出産の機会でもいいんですね。

そうですね。自分の家族、自分自身を大事にして、ストレスになるものは一旦避けるって  
いうのも一つの手段と思います。

—「孫の顔見せにおいで」「って言われて、あんまり行きたくないけど、行かないとまた何か  
言われるかもしれないっていうのがあるけど、一回やめて距離を置いてみる。

自分の心が自然に癒されてきて、その気になったらでいいと思います。「こういうことで悩ま  
れている方は多いと思いますので、あえてお話ししてみました。

—今日の話は参考になったって方、多いと思います。山吹さん、ごともありがとうございました。

大人になってから親兄弟とモヤモヤすることや、トラブルがあり、自分の家族を  
巻き込んで大変なことになることも、長い人生の中にはあると思います。「口を  
ききたくない」「目を見て話せない」「笑顔で話せない」「会いたくない」とい  
うことも。実の親兄弟なのに、そんなふうに思う自分を責めてしまい、苦しい思い  
をすることはありますか。そういう時は、そんなふうに思ってしまう自分を許  
し、自然に任せて距離を置くのです。すると、時間が解決してくれることがあり  
ます。自分の気持ちに嘘をつかず、大事にすることで、嫌な感情が成仏するこ  
ともあります。ただ時が経つのを「待つ」。自分を大事にしていきましょう。