

## CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2023年3月19日 15時17分～15時42分



### 最終回・子どもの良きガソリンスタンドになるために

— 今日もスタジオにお越しいただきありがとうございます。鈴木先生、こんにちは。

こんにちは。

— よろしくお願ひします。

よろしくお願ひします。

— 残念ながらこのコーナーも今回が最後ということになってしまいました。先生には四年間にわたり、子育てに関する役立つ情報など、様々な話をお伺いしてきました。

長かったというか、短かったというか、今日でもう四十八回なんですよね。

— ありがとうございます。毎月ご登場いただきまして、色々考えさせられることがね。

— そうです。終わった後、二人でいろいろ振り返ってましたね。きっとラジオの前の皆さんも先生の話を聞いて「あー、分かってんだけどなあ」とかね。

— 「そうあるべきだよな」「そうりたいな」など、それぞれ心に響くものがあったと思います。

— 今回は原点に戻って「子育てとは」「または「子育てに大切なこと」を伺いたいなと思っておりますが、人によって考え方や環境も全然違いますし、子育ても千差万別だと思うんですが、子育てに大切なこと、改めてどんなことだと先生は思われますか？

はい。子育てを考える時に「ゴールは何かを考える」といいと思うんですね。

— ゴール？

はい、例えると親が子どもの車から降りること、子どもが自分で自分の車を運転できるようになることです。私たちは人生の車を運転しているようなもので、最初は家庭という自動車教習所で子どもの車の助手席に座って、ルールを教えたり、自分のことは自分でできるように教えてるわけなんですよね。

— 横に教官がいるような感じですよ。

そうですね。横に座って手とり足とり教えるわけです。その目的は将来、親が助手席から降りて子ども自身が自分で運転したり、車のメンテナンスができるようになることなんです。もちろん親は事故にあわないか、迷子にならないかと心配です。でも、助手席から降りてガソリンスタンドで親は待つのがゴールになるんですね。子どもが困ったり、悩んだり、ガス欠になった時にはガソリンスタンドに立ち寄って、エネルギーチャージしてもらおう。そして、また「いつてらっしゃい」と背中を押し、「行ってきます」と元気になって旅立つ。そういう親子関係でいられるのが子育てのゴールかなって思うんですね。

—なんか、車の免許のような感じですね。

—そうですね。これは親離れ、子離れということになると思うんですが、「もう一人であな  
たは頑張っていきなさい」と助手席を降りるっていうところ。難しいですね。

でも思春期になると皆感じると思うんですけど、「自分のことを干渉されたくない、放っておいてほしい」というサインを出しますよね。そのぐらいからだんだん降りる練習をするとい  
いと思うんですね。もちろん、隣に座ってくれないと不安だったり、わからないから相談し  
たいっていう時もある。でも自分でハンドルを握りたい。そんな時に親から急にこうブレーキ  
踏まれたり、勝手にハンドルを嫌な方に回されたりしたら、ちょっと鬱陶しくなりますよね。

—スピード出し過ぎだとかね。

—そうですね。

—右の車線の方がいいからーとか、左曲がりなさいとか。もう、うるさい、考えてるからって。

—そうですね、そうですね。(笑)その「うるさい」「自分でやりたいんだ」って言うのがす  
ごく健全な思春期、子どもの心の成長なんですよ。

—ただ親の立場からすると、危なっかしくて口出ししてしまいますよね。

—そうですね。でも「もうその時期が来た」と、この子にはこの子の行きたい道や、やり方  
があると理解し、尊重できるのが大切です。子どもには子どもの車があり、自分の人生を大切  
にすることを教えられたら、子育てのゴールに近いです。

—また、その車のメンテナンスを子どもに任せることができれば、終わりです。今までは親が  
一生懸命やってあげていたことを子ども自身に任せる。そして、自分でできるようになったら  
安心して、親は子どもの車から降りることが出来ます。この話を中学生にしたことがあるんで

すが、「自分は親が鬱陶しいと思いがらも、その部分をやってないから親が安心して助手席から出てくれないんだってことが分かった」と言っていました。ですから、まずは親が子どものメンテナンスを自分でさせる、子どもの世話をしない「脱お世話係」を積極的にやっていくことをおすすめします。

—何を任せたらいいのかわからず、手や口が出たりしてぶつかってしまいます。

—だってもう車であっち行きたい、こっち行きたいって一人でできるからって言うと、ガソリン代誰が払ってるんだって話になるじゃないですか。

なりますよね。お金を出している（養っている）から口も出したくなるのはわかります。でもそれを言ったらおしまい、最後の切り札ですよ。お金を出しているんだから全部親の言うことを聞かなきゃいけないという理屈は、逆に自分が自立して家を出たら好き勝手やっていいことになります。誰がお金を出すかは関係なく、他人の気持ちを尊重したり、思いやりを持って生活をしたり、ルールを守って生活することって大事だから。

—そっかあ。上から支配するような形じゃなくてサポートする感覚ってことですね。

—距離感が難しいですよ。 「あっち行け」って言われると人間は腹が立つじゃないですか。腹が立つと見守ることができなくなります。 「もう勝手にしなさい、もう何もしてあげない」という極端なことになりがちなんですけど。 距離感難しいし…。

「放置すること」「見守ること」は似て非なるものですよ。 「勝手にしなさい」って言うって何もしない、 「もうどうにでもなれ」と相手に対する関心を捨てるのは放置です。 見守るのは同じように何もしないことですが、 「どうしてるかな、大丈夫かな」と関心を持って見ていて、 **向こうから「手伝ってほしい、助けてほしい」と頼んできたら、「助けますよ」という状態にいるのが見守りです。** ポイントは「向こうから頼んできたら」ということです。 頼まれないのに手を出すのは、過干渉で余計なお世話になりますし、鬱陶しがられる原因になります。 **頼まれるまで手を出さないでいるのは、子どもに対する信頼と適切な距離が必要です。** そうでないと自分の思い通りになるよう期待して、「コントロールしたくなる」。

—子ども側から見ると完全にほったらかされてる放置と信頼して見守られているのは、安心感という意味で、まったく違いますよね。

そうですね、やっぱり任されている、信頼されているという感覚の違いなんじゃないかな。

―尊重されているように。

尊重されている。先ほどお話しに出たように、親もお金を出して養っているわけだから、子どもの生活に対して言いたいことがあるのは当然だと思うのですが、その時は話し合うことが必要なんじゃないかなと思うんですね。すごく難しいと思うんですが、頭ごなしに指示出すのではなくて、「私があなただの何を心配してるのか」を冷静に伝えて、「その心配事を解決するためにあなたは何かできるのか」を話せたらいいのかなって思うんですね。□うるさく言ってしまう裏には、親の子どもに対する心配とか不安があるわけですね。

―車の例えで言うと「なんで赤い車なんだ、青にしろさい」とか、「その大きさはダメだ」とかって、頭ごなしに言わずに。

そうですね。それは親の趣味や好みですよね。本当に大切なことや心配なことは何か。

―大事なのは子どもが安全に運転できること。それを親がサポートして育てるといいうこと。

そうですね。まあ、時に親が思う安全が安全ではない場合ももちろんあるわけですが。

―時代によっても変わりますしね。昔の考えが通用しなくなったり、状況が変わったり。

そうですね。

―良い距離感で見守るのは、ものすごく難しいなどは思うんですが、でも何かあった時には頼ってほしいし、「ちょっと今しんどい」といいうのを言える空気にはしておきたいと思うんですが、それを目指すには何が一番大事なんですか？

何かあったときは、やっぱり親に頼りたいと子どもは思っていますよね。でもその時に「何でこうしたの？」「何でしなかったの？だから言ったのに」って責められると言いつらくなりません。それを「なんでなんで攻撃」って言いますが、**もうすんでしまったことに対して責めないうようにすることが大事ですね。**

あとは、**脅し文句を言わない**ことですね。心配のあまり親は励ましてるつもりなんですけど、例えば、「もっと勉強しないと、高校に行けないよ」とか、「○○できないと、社会でやってけないよ」といいう言葉ですよね。これ言われると「そうならないように頑張ろう」ではなくて「だから自分は高校行けないんだ、社会でやっていけないんだ」という呪いがかかってしまっって、「だから自分はダメなんだ」というネガティブな思いに縛られて、なかなかその呪いがとけなくなってしまうんですね。

—「ほら、ごぼしたー！だから言ったじゃない！」みたいな話ですよ。

そうですね。

—もう思い当たるところが多すぎて、今放送なのに無言になりましたね、私ね。

—振り返ってあのシーン、このシーンとかいっぱい出てくるんですけど。

そうですね。私もすごくある。誰にでもある。子どもを否定しない、脅かさないのは難しく、日々、子どもに嫌な思いをさせているもんなんです。子どもの嫌な表情に気が付くと「ああ、言っちゃったな」って反省するんですね。完璧な親にはなれませんが、なんでなんで攻撃をしないように気を付けよう、否定する言葉をなるべく言わないようにしようとするのが大事なのかなとは思っていますね。

—なんでなんで攻撃に変わるなんか良いの無いですか？

なんでなんで攻撃は、過去の済んだことに注目しているんですよ。ですから、未来に注目した言葉に変えていくのがいいかと思います。してしまったこと、起きてしまったことは仕方ないので、その失敗を次に生かしていこうという考えです。「次同じことがあった時はどうする？」とか「じゃあ何ができる？」とか「どうしたい？」とか本人に聞いて考えさせることです。例えば、友達とトラブルがあった時も、その友達とまた仲良くしたいのか、もうその友達とはつきあいたくないのかによって、どうすべきが変わってくると思うんです。まず、「あなたはどうしたいの？」と本人の意思を聞く。そしてまた仲良くしたいなら、「これからどうしたらうまくいくと思う？」と。難しければ「一緒に考えよう」と。

—これからどうする？とどう

そうですね。大人はこうすればいいという答えを持っていても、それを指示したりアドバイスを押し付けない方がいいですね。子どものペースとか、気づきが大事ですし、自分で考えること、そして必要な時は頼っていいんだよというメッセージが「一緒に考えよう」です。

—一緒に考えよう。

—そうですね。自分が子どもだったらそれが一番良いですね。「だから言ったじゃない」「ってというのは、禁じ手にしとかなきゃいけないですね。」

—そうそう、「だから」ってすごい言いたくなる。だから飲み込みますよね。

—「だから」を飲み込まなきゃいけないですね。多分親としては自分が言ったことを正当化したいんですよ。「だから私の言うことを聞いておけ、あの時間いておいてくれたら良かったのよ」と言ってる、肯定してほしいんですよ。親としてもね。

子どもも「あ、お母さんの言う通りになった」「お父さんの言うことを聞いておけばよかった」とか思ってるんですよ。でもそれを親から「ほら見たことか」みたいに言われると嫌な気持ち張り付いて、素直に次はこうしようという学びにならないんですよ。

—嫌な気持ち張り付いたままだったら「そうやってガミガミガミガミいつも言うから、うまくいかなんだ、全部親のせいだ！」ってなることもありますよね。

—そうね、今やろうと思ったのに、ガミガミ言われたからやる気がなくなった！とかね。

—そう、同じ事の繰り返しですよ。今やろうと思ったのに！ってね。

—私、それ昨日言われました。やろうと思ったのに言わないで！って。

—みんな、子どもが心配で、熱心だからこそ言っちゃうんですよ。子どもを良い方に導きたいと思ってるんですよ。悪気ないんですよ。

—そうなんですよ。それはもう本当にピカピカの良い車に乗って、安全運転でその先ずっと行ってもらいたい。まあ、途中ちょっと止まる時もあったり、山もあったり谷もあったりするかもしれないが、親ですから子どもの幸せを願っているんですもんね。ただそれに関わりすぎると「ほら、右だ左だ、もうここで燃料を入れとけ、もう洗車もした方がいいぞ」と。「ワックスしとけ、タイヤ換えろ」。「うるさいー」ってなりますよね。

—そうですね。黙って見ていてガス欠で止まったら、子ども自身が「ああ、やっちゃった」と。

—子ども自身が学ばなきゃいけないってことですよ。

—そうすればちょっと前に準備するようになるんですよ。でも、それを見ているのが忍びないんで親が口出ししたり、代わりにやってしまう。見るから気になるので、あえて見ないようにするのも大事ですよ。だから親は仕事や趣味など、子ども以外のことに集中するのも過干渉にならないために必要なことです。子どもが大きくなるにしたがって、手を放していき、自分

自身にフォーカスする。自分がどんどん楽になったらいいと思うんですね。

それが子離れになる。

そうですね。親がいなければ、子どもは自分で考え、自分で決めて行動するようになる。やっていくうちに、自分で運転することに自信がついてくる。

—親が自分の生き方を楽しんでる姿を見せるのも子どもには良い影響ですね。

そうですね。子どものテストの出来や学校での様子、受験の可否に親が一喜一憂していると、親の機嫌や幸せをすべて子どもが背負ってるようで子どもはしんどいんですね。だから子どもに何があっても、親が楽しそうにしているとくれると子どものメンタルには非常にいいです。特に不登校の子どもなど、いろいろ抱えてる子どもにとっては自分だけで精一杯なのに、その親の人生まで背負わされたら重荷過ぎます。悲しい顔をせずに、ケロッとしていてほしい。

—やっぱり、あっけらかんとしている方がいいんですね。

そうですね。そのためには子どもとある程度の距離を置き、自分は自分の人生、子どもは子どもの人生だからと割り切る努力をしないとけないと思うんですね。

—そうですね。いや、京子さん、ちょっともう番組以外で来月も来てもらいましょうか。

—カウンセリングみたいな。だけど子どもはいくつになっても心配だと思っんです。程度の差こそあれ、口出し手出ししたくなる。どこまでやるのがこの子のためになるのかと悩みますが、子どもとの距離感っていうのは永遠のテーマですね。子育てはまだまだありますが。

そうですね。学校生活だけでなく、卒業すれば社会生活、結婚すれば結婚生活、子育て、仕事などなど生き方も多様だから、悩みは尽きない。それを一つ一つ自分のことのように悩んだり、介入したら身が持たないんじゃないかと思えます。

—親御さんの方がね。

そうですね。だから子どもは子ども、私は私としている方がメンタルが楽になって思えます。

—それで笑顔で暮らしているのが、子どもにとっても良い影響を与えることになるわけですね。

—そうです。楽しそうなガソリンスタンドには寄りたくなる。困った時に話してもいいかなって思えますよね。

—そうですね。だけど本当に子どもに教えられることっていっぱいありますから、その都度その都度、学びですね。

—そうですね。いや、もう今日が最終回というのは本当にお名残惜しゅうございます。

—本当です。先生にはまだまだ教えていただきたいことがいっぱいありましたが。

—でも、これからも鈴木先生はいろんなところで、子育てサポートの取り組みをされますよね。

はい、そうですね。

—鈴木先生が運営されているのが「NPO 法人親の育ちサポートかがわ」ということなんですけど、いろんな活動しておりますし、先生とまた直接お話できる機会っていうのもあると思います。そういうものは全部、「親の育ちサポートかがわ」のホームページにアップされるということなので、ぜひ「おやさばかがわ」で検索して、お時間ありましたらイベントなどに参加してみてください。

鈴木裕美先生、四年間、長い間本当ごつちもありがとうございました。

—ありがとうございました。

ありがとうございました。とてもいい機会でした。

—香川大学医学部助教、鈴木裕美先生でした。以上、子育てチャットルームでした。