

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
1	<p>私が仕事や子育てで忙しく心に全く余裕がない。 イライラして子供にきつくあたってしまう。 子供同士(姉妹)もお互い言い方がきつい。自分のせいだと反省しています。どうしたら心穏やかにいられるのか？怒りの種の話を書きましたが、すぐに対処できる方法はないでしょうか？</p>	<p>10年前の私の話を聞いているようです。 当時の私が行なったことを書きますね。 ・まずは自分への声掛けを行なった。「おはよう」「よくやっているね」「辛いこともあるよね。辛い時は泣いていいんだよ」 ・親に「生んでくれてありがとう」と伝えに行った。これはとても凄い効果(展開)がありました。 そのあと自然に子供の頃の話が始まりました。そうすることで、当時の自分(自分の心情)に出会うことになりました。 これらをすることで「なぜ自分がイライラしてしまうのか？」という自分の心に寄り添うことができました。 まるで自分自身がお母さんからしっかりと抱きしめられているような感覚です。 「自分のことを見てくれているんだ。」という気持ちになり、心穏やかになっていきました。 「穏やかにやらなくては」と思ったとき、ついその事象(穏やかになれない対象など)に意識を向けがちですが、どうして心に余裕がなくなったのかに意識を向けてみてください。 子供の頃は余裕があったのではないのでしょうか？ そのころの自分に出会ってみてください。 もし親御さんがご存命でない場合は親戚の方に聴くのもいいかもしれません。</p>
2	<p>姉妹のケンカ。上の子は年上だから、年下に優しくして欲しい気持ちから、上を注意してしまいます。</p>	<p>1回注意したら2回褒めてあげてください。 注意は良いと思いますが、実際に上の子のこと、姉妹のことをしっかり見ていますでしょうか？ 上の子の反応が書いてありませんが、「私は上だから、とにかく注意されてる」と感じていると、「上の存在は損だ」と感じてしまい、「自分の存在は損な存在」と結論付ける(性格に刻み込む)恐れがあります。 2人をしっかり見ているということを感じる注意の仕方を伝えれば良いでしょう。 母「今回は○○ちゃん(下の子)がどう言ったのかな？」 上「□□って言ったの」 母「そっか、そう言ったんだね。それなら△△ちゃん(上の子)はどう言ったら良いかわかる？」 上「えっと。。。★★と言えればいいのかな？」 母「うんうん。そうだよ」 そこまで心に余裕がない場合は、No.1さんの答えを参考にしてみてください。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
3	<p>子供を叱ったときに何も言い返して来ないのですが、最近不安になってきました(昔は何とも思ってなかったけど) かと言って、叱り方を変えるのも良くないと思うので、子供の言い分を話してもらう良い方法はありますか？</p>	<p>「子どもが何も言い返さない」 これは10年前に引きこもっていた息子の反応と同じです。 何を言っても反応が無いので「何か言い返せよ！ お前の目は死んだ魚の眼のようだ」と言ってしまったこともありました。 そのあとBB弾でボコボコになった冷蔵庫を見たとき腹が立ちましたが、今思うと、彼の叫び声だったのだと思います。 子どもの言い分を話してもらうには。。。 お母さんが自分のやりたいことをすることをお勧めします。 お母さんは自分の思ったことをやれていますか？ 小さなことでもいいのです。 作りたい料理を作るとか、行きたい店に行くとか、そんなことで良いのですよ。 小さいことだとしても自分の欲求が満たされると心が楽になります。 それを繰り返していくと、子どもは話したくなるのです。 寺子屋参加者のお母さんから「寺子屋に参加して3ヶ月めくらいだったかに、急に息子が甘えてきました(当時小学4年生)」という報告がありました。 子どもがお母さんに気を遣って甘えなかったり話さなかったりしている可能性があります。 ぜひ自分を労ってあげてください。</p>
4	<p>子供の友達なのに、親の私が好き嫌いしてしまいます。 この子は良い子だから好き、この子はやんちゃすぎるし、失礼だから嫌だな…とか。 そんな風に思っはいけない事だと分かっているんですが、態度に出てるかも…。</p>	<p>人間だから好みがありますよね。 だけど、子供の友達だと「なんとか好みなく接したい」と思うものです。 それなら、自分ではなく子どもさんに「なぜこの子と友達なのか？」を訊いてみましょう。 そういうときは「○○ちゃんの良いところを教えてね」と尋ねてみてください。 お母さんが知らない「友だちになりたくなる理由」を聞かせてくれるはずですよ。 もし「なんとなく」という答えが返ってきたり「本当は嫌いなのだ」と言われたら、、、「そんな友達とは縁を切りなさい！」ではなく、お子さんが無邪気な状態となる時間を少しずつ増やして行ってください。 お子さんがしっかりと自己主張するようサポートしてあげてください。 彼らとは自然と縁が切れていくはずですよ。 子ども自身に行動させることが大事だと思いますよ。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
5	対人恐怖症を直したいです。	<p>息子も対人恐怖症でした。5人以上周りにいると動けなくなったり話せなくなったりしていました。両親が離婚したときの苦しさに加え、対人恐怖症の辛さもあって引きこもりになったようです。そのことを5年間言えなかったのは、私が言わせなかったのだなと反省しております。</p> <p>その症状になったのはいつごろからでしょうか？大人になってから？子供の頃から？思春期に入ってから？</p> <p>そういうことを意識することは少ないかもしれませんが、ぜひ思い出してみてください。それがあなたの心が喜ぶことです。心が「私のことを意識してくれている」と喜ぶのです。本当ですよ(^_^)。</p> <p>小さい頃はどんなお子さんでしたか？思春期に入ってからどんな女の子だったのでしょうか？成人してからはどんな経験をしてきたのでしょうか？</p> <p>自分のことをどんどん自分に話してみてください。そのとき、何かに気づかれるかもしれません。気づいたことを大切にしてみてください。メモするのも良いでしょう。また機会がありましたら、その気づきについて私に直接話をしてみてくださいね。</p>
6	子どもが不登校になったときに、まず一番にしてあげるとはどんな事ですか？	<p>15年前、息子が不登校になったとき、まずやったのは「ナゼ行かないんだ！」と怒ることでした。これは絶対にやってはいけません。</p> <p>今なら「子は親の鏡」と感じて、自分の心の歪みを見つけることですね。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・言っていることとやっていることが違ってないか？ ・人の悪口を言っていないか？ ・夫婦関係、家族関係、親子関係は良好か？ ・自分のことは大好きか？ ・「絶対無理！」とか「やれるわけない」とか言っていないか？ <p>などなど、色々とチェックすべき点があります。そこを直すだけで、かなりの確率で子どもは自分の力で乗り切ってくれます。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
7	<p>子どもが(年少)ちょっと嫌なことがあったり、恥ずかしくなったり、(他人に何か聞かれたりしたとき)に「眠い」「疲れた」「喉が渴いた」等を言います。そのときにすぐイラッとなってしまう自分が嫌になってしまいます。どう対応してあげたら良いですか？</p>	<p>なぜイラッとするのでしょうか？ 「子どもの気持ちを分かってあげてください」というのは簡単ですが、実際その全てを分かるわけではありません。分からないからイラッとくるのですが、なぜ「分からないからイラッと来るか？」お母さん自身はわかりますか？ もしかしたら、お母さんが小さな年少さんの頃に、親御さんに自分の心が分かってもらえない体験をしている可能性があります。 「本当は分かってほしかった」と感じた体験があるかもしれません。 それが「怒りの種」となっています。 じゃあ、お母さんの立場となった今、どうしたら子どもの気持ちが分かるのか？ 素直に子どもに聞くのが一番ですが、年少さんだからそれを言ってくれないときありますよね。そんなときは一緒に行動してみましよう。そうすることで、子どもさんのリアルな感情がお母さんに入ってくる可能性があります。 「眠たいの？ じゃあ一緒に寝てみようよ」「疲れたの？ じゃあ一緒に休もうよ」「喉が渴いたの？ じゃあ一緒にお水飲もうか？」 仮に気持ちが分からなくても、子どもは「自分の思いを感じようとしてくれている」と思い、お母さんをますます頼りたくなりますし、色々な話をしてくれるはずですよ。 まずはお子さんとお母さん自身に心の拠り所を作ってあげましよう。</p>
8	<p>「やりなさい」と言っても頑なに何もしません。言わないとまた何もしません。何と声掛けすれば良いですか？</p>	<p>No.7の答えにも書きましたが、お子さんの気持ちが分かることが大事ですが、お子さんが答えないとき、一緒に行動することにより感じる場合があります。 「やりなさいと言っても何もしないのなら、お母さんと一緒に【何があっても何もしないタイム】ってやってみない！？」と言って、二人して何にもしない時間を設けてみませんか？お子さんの目線ですることで、何かを感じるかもしれませんよ。 声掛けは相手を説得するときに使いますが、それ以上に大切なのは相互理解をすることです。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの見解
9	主人のビールの量を減らす方法	<p>奥さんも一緒に飲むこと。 それは2人で倍の量を飲むのではなく、御主人が今現在飲んでいる量を2人で飲む。そうしたら、御主人はとても大切に飲んでくれるはず。体には飲む量が増えることも良くないですが、体の健康を考えずにただただ飲むことも良くないのです。大切に飲んでくれることによって体には「百薬の長」となります。 「わたし、お酒飲めないです」とか「嫌いです」という場合は、 「私もお酒に興味があるの。でも飲めないから、美味しい飲み方を教えて」と伝えてみてください。 これまで回答してきたお子さんの気持ちと同じで、御主人は「俺のことをしっかりと見ていてくれる」と感じ、心が喜ぶます。 そこから新しい夫婦の会話(夫婦関係)が生まれてくることも多いです。 ぜひ「こんなことをやったら(言ったら)主人が驚くだろうな」というイタズラ感覚で実践してみてください。</p>
10	自分の子育てが間違っているか合っているかの判断は どうやってすればいいですか？	<p>子育てしている自分に対して「責めているとき」と「褒めているとき」があるかもしれません。 子育てに限らず、自分が未体験のことにチャレンジするときは、うまくいかないことも多いです。というか、うまくいかないことが「当たり前」なのです。 子育て本を熟読することが大切だという人もいらっしゃるでしょう。 でもね、子育てにおける正解って人それぞれですよ。子育て本は、あれを書いた人の人生やスタッフの経験からのものです。 あなたオリジナルの本はあなたにしか作れません。 そして、「うまくいかないことを責めているとき」とは、うまくいかないことに対して真正面から向き合っていないのです。「うまくいかないから責める」のではなく、「うまくいかない自分をまずは認めること。そのうえでどうしたら良くなるか？子どものためになるか？」を御主人や自分自身と話し合って実践する(一学一践)ことだと思いますよ。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
11	<p>姉・弟(性別も性格も違うので難しい)を叱るときの態度。同じが良いのか、差をつけたら良いのか？</p>	<p>彼らは「叱られること」を気にはしません。心のなかで納得するところもありますから。彼らの心に傷がつく原因は2つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のやっていることと叱られる内容が違うとき。 ・自分のやっていることを叱っているというより、「とりあえず叱っておこう」って行動を「された」ときです。 <p>これは大人もそうですよね。</p> <p>「自分のことをしっかり見てくれている」と感じると悲しくなりませんか？</p> <p>だから時間があるときに、「今から君たちをじっくり見る時間にするね」と宣言して、2人をじっくり見る時間を5分でも10分でも設けましょう。</p> <p>そうすることで見えてくるものもありますし、お子さんたちも「自分のことを見てくれているんだ」と意識し、姉弟にとっても良い方向(行動)に進むでしょう。</p>
12		