

社会に出るとということ

「公園デビュー」って知っていますか？新米ママが初めて近所の公園に子どもを連れて参加することを言うらしいのです。それは大変らしいです。何を着て行ったらいいのから始まって、どんな自分でいたらいのかまで、綿密に計画して出てゆくようです。初めてこの言葉を聞いたとき、え～！と理解できない思いでしたが、よくよく考えて納得。社会にでるのは子どもだけだと思っていましたが、1～2歳児をもつ母親にとり、お母さんも初めてお母さん社会に参加することを意味しているのでしょう。人はそれぞれ自分を信じる気持ちがなければ、安心して社会に出てゆくことができません。たかが公園に行くくらいと思うでしょうけれど、新米ママにとってはお母さん社会への入園式のようなもの、自信の持てるような装備をしてでかけていくわけです。でも、こういった自信はもろいものです。一時、身につけたものでは、最初はうまくいくでしょうけれど、長くは続かないものです。ましてこの豊かな時代を生きるとは、膨大な物や情報や選択肢の海に、自分の感覚や判断を頼りに、自分ひとり手探りで漕いでゆくようなものです。長く自信が持てるようになるには、親も子も、それなりの「自分育て」が必要なのだと思います。

ところで、不登校の子どもの中には、自信の持てない子がかなりいます。そういった、親に話をする、周りの大人はすぐさまその子の良いところをさがしたり、伸ばしたりするように働きかけます。それは「人より優れているところ」「人に誇れる特技」を持っていることが自信につながると考えているからでしょう。確かにスポーツや音楽や勉強に優れていたり、人に誇れる属性を持っていることは自信の重要な要素です。しかし、これは自信のごく一部でしかありません。この要素はとても不安定です。自分より優秀な人が現れたり、ある特性がなくなることもあるからです。この要素だけで支えようとする、もし、特技や長所を失ったら誰からも相手にされなくなる、愛されなくなるという恐怖に絶えず脅かされることになるのです。

自己信頼感を育てる

自信は3つの要素からできています

最も基礎的な要素は「自分はこの世に存在している」と思えることです。これは自分の周囲から大切にされることで育ちます。何も乳幼児時代だけではありません。大人になった今でも、「大切にされる」、そして、「自分を大切にすること」ということはとても重要なことなのです。両親が仲が悪かったり、親が生活に忙しく家に帰ると「疲れた疲れた」と不機嫌そうにしていると、子どもは自分のためにそうなっていると感じ、自分はこの家にはいないほうがいい、この世界にいないほうがいいと考えるようになります。幼い子どもは、親は絶対に過ちを犯さない完全な存在であると感じています。その親に不都合が生じたら、それは親のせいではなく自分が悪いからに違いないと理解してしまいうのです。こういったメカニズムで「この世に存在している」という自信が持てずに苦しむ子どもは思っているよりずっと多いのです。

2つ目は「自分が感じていること、考えていることは信頼できる」という感覚です。この自信は、自分で関心を持ったことを追求し、自分で考え決め行動することや自分が嫌なことに対して「NO」ということが許容されることで育ちます。家族の中で、あるいは家族のようなグループの中で、「NO」ということが気持ちよく受け入れられ、さらに、自分が何をやってみたいという願望があるのか、「あなたは何をしたいのか？」を聞いてもらえる環境にあることは、自分を尊重され、自分の感覚や自信で裏打ちされた、自発性が育ってゆきます。この2つで、自分という存在に意味があり、不都合が生じたとき自分の力で防御し、周囲に自分から働きかけて状況を変えることができるという深い自己信頼感が育つのです。これらが十分に定着していないと、自分は誰からも相手にされない、取るに足らない存在だと思込み、ますます、自分を表現することをやめてしまうのです。

そして、3番目の要素が「特技や長所を持っていること」です。いくら優れていたところがあっても、今あげた2つの条件がなければ安定した自信にはなりません。それどころか、「自分は存在している」、「自分の感覚や判断はあてになる」、「自分は世界に働きかけることができる」という気持ちが弱い人が、ひとみ優れた特技や長所をもっている、全体として不安定になり、やっても、やっても意味がないように思えることすらあるのです。きらきら会のおかあさん講座では、子どもの自信を育てる方法だけでなく、お母さんが自信を持って生きてゆけるようにと、サポートしています。お母さんが深く自己信頼感、「生きていい」ことや「自分の感覚を頼りにできる」感覚を持つことにより、自分本来の「私らしいわたし」として安定した子育てができるようになるからです。母親としてだけでなく、1人の女性として、これから、生きてゆく人生がますます、実りある豊かなものになるでしょう。是非、ご参加ください。