

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

みなさんこんにちは。高齢化が進んで認知症になる人も多いですよね。今は子育てに忙しい人も、いずれ介護に忙しくなり、その中で親が認知症になったらと不安に思っている方も多いと思います。私の姑は認知症で近くの施設に入っているのですが、いろいろ笑わせてくれます。姑は部屋で探し物をしていて娘はスマホをいじっていたのですが、突然探し物が見つかり、自分が探して見つけたことを忘れて「〇〇ちゃん、見つけてくれたの！ありがとう！！」と何もしてない娘の手柄にしました。娘が帰省した時は何でも買ってあげると言うので、娘がシャインマスカットを選んだら、姑が会計し忘れたので私が支払いました。夕食後のデザートにそのシャインマスカットを出したら「こんな高いの、よく買うね！」と言うのでみんなで大爆笑しました。

親は悪気なく、子どものためだと思い、注意したり叱ったり、よい方向に導こうとします。しかし、その方法によっては、自分が否定されたり、意思を尊重されていないと感じて、親に大切にされていない、自分はだめな人間だ、と落ち込んでしまいます。

さあ、今回は

## つくり直す愛着

(親子関係) です

### 心のドアが開く時

思春期になると、この思いが親に対する怒りや恨みとなって親子関係が悪くなってしまいます。

## 親に対して思いや怒りをぶちまけた！

この時こそチャンス

① 子どもを苦しめていたことを認めることです。

昔のささいなことを怒って話し出すかもしれませんが、黙って、じっと聞いてあげてください。

「そんなふうに思っていたんだね」

「傷つけてごめんね」

「ずっと辛かったんだね」

と言ってあげてください。

② 子どもに十分甘えさせましょう。

小さい時のように、抱きしめたり、頭をなでたり、何気ない会話を楽しみましょう。幼い子どものように、親は自分を無条件に愛し、味方になってくれるという「安心感」と「信頼感」を与えてください。

子どもは翼を癒し、また大空に向かって飛び立ちます。

これが難しいんですよね。こちらは子どものために思っただけで、誤解されたと感じて怒りたくなります。

でも、押さえつくと、せっかくのチャンスを逃してしまいます。親としては認めたくないですが、向き合うことが大切です。



長女が18歳で家を出た時に本棚に挟んであった私への手紙を見つけました。そこには自分だけ愛されていなかった、認めてもらえなかった、分かってもらえなかったことが辛かったと切々と書いてありました。私は直接謝る機会を逸してしまいましたが、それから電話で話す時はネガティブなことを一切言わないようにし、褒めたり励ますようにしました。帰省した時は2人で旅行したり、一緒に布団で寝たり、お風呂に入ったり。娘は徐々に明るくなり、積極的に様々な活動に参加し、語学検定を受けたり留学したり。愛着はいつでも作り直せるし、それで子どもの未来が変わることを身をもって体験しました。

