

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、香川大学医学部の鈴木です。お元気ですか。
最近、「ネットが最強のパートナーになる ネット・スマホ攻略術」(山崎聡一郎、藤川大祐、茅なや)という本を読みました。ネットやスマホを使いこなせない大人は何かとネットの危険性や依存症のことを心配して、頭ごなしに否定してしまいます。この本では実際起こりうるネットトラブル 10例を漫画にして、解決法を登場人物と一緒に考えるスタイルで分かりやすく書かれています。スマホが与える利便性を享受しながら、安全な付き合い方やルールづくりができるようから解説しています。ぜひ、家庭で、学校で、大人も子どもも一緒に読んで、考えていきたいですね。

思春期の目的は、
自分を確立し、自立する
準備をすること



そのためには

- ① 自己受容
- ② 自分探し
- ③ 親離れ



が必要です。

今回は1つ目の『自己受容』です

「自己受容」とは・・・自分の中にいる、よい自分・誰にも言えない恥ずかしい自分・ブラックな自分など、好きになれない自分を含めて、自分だと受け入れること。

思春期では、他人の目を強く意識するようになるため、他人に合わせたり、他人にとって「よい人」であろうとします。誰だって嫌われたくないし、認められたいですよね。しかし、そんな「よい人」を演じているうちに、本当の自分や本当の気持ちが分からなくなってしまいます。

案外子どもは「自分を好きじゃない、自分はダメだ」「ブラックな自分を知られたら嫌われる」「嫌いなところは全部直さなくてはいけない」と思っています。でも、直す必要はないのです。ダメだと思うところも実は役に立つ特徴になります。

- ・「声が大きくて騒がしい」のも、時と場所を選べば「よいムードメーカー」
- ・「細かいところが気になる」のも、時と場所を選べば「丁寧に物事が進められる人」
- ・「人を恨んだりねたんでしまう」のも、「そんな人のことを理解できる人」

基本的には**そのまま**でいい。あなたの中の、小さな、たくさんのあなたは、出てくるところを選べば、害ではなく役に立つあなたになるのです。それがどんな時と場所なのかを一緒に考えられるといいですね。



また、大人や他の友達は完璧で、悩んでいないと勘違いしていることも多いのです。「ふつう」の子も、同じように「好きじゃない自分」がいるし、劣等感で押しつぶされそうだし、人に嫌われるのではないかと不安で気が狂いそうなのです。「みんな、同じ」と知ると、安心して自分も「これでいい」と思えるようになります。だから、**親として弱点をさらしてみましょ**う。自分が不得意なこと、失敗したこと。完璧じゃないけど、それでも元気に楽しく生きている。「だから、あなたも大丈夫」と伝えてみましょ

