

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。以前、知り合いのお父さんが脳出血で倒れ、入院していました。状態も安定した頃、その知り合いは夫と旅行に行きました。私は、親が入院している時によく旅行なんてできるなと思ってしまったのですが、彼女は「お父さんはしばらく退院できないし、長期療養が必要になる。夫を自分につき合わせて我慢させたくないし、息抜きしないとやってられない」と。本当にそうだなと思いました。例えば、子どもにアレルギーがあるから、家族みんながケーキを食べない。子どもが受験だから、家族みんなが息をひそめて生活する。お兄ちゃんが入院しているから、きょうだいは家族との外出をねだってはいけない。子どもに特別な事情がある時、理解し、できる限り協力するけど、親の自分も他の家族も犠牲にしない。そのことに罪悪感を持たない事は大事ですね。

## よい関係を築く雑談 ②何をどう話すのか

前回は子どもの話を聴く際の相づちについてお話ししました。今回は、自分から発する雑談についてです。子どもの頃の話、自分の考えや価値観、好きなこと、仕事や人付き合いについてなどなど。親子で楽しく会話できるのは、何よりも幸せなことですよ。でも、思春期だと話すこと自体難しいかもしれません。子どもの心の扉が開いた貴重な機会を台無しにしないために、気を付けるべきことをお話しします。

### (1) 失敗談は最高の話のネタ

優秀な親の成功体験は、時を選ばないとプレッシャーにしかありません。どんな時でも失敗談(ドジ話)の方が、断然おもしろいし、励まされま



### (2) 上手な反対意見の言い方

細心の注意と言葉選びが必要です。「あくまでも私の考えなんだけど」「～と私は思うんだけどね。違う人もいるだろうけど」など、自分の意見が多くの中の一意見というスタンスで話す方が、受け入れてもらいやすいです。

### (3) 言葉のうんち

話す方はすっきりしますが、愚痴や悪口は言葉のうんちです。ネガティブな話を聞かせて、子どもの心を汚さないようにしましょう。また、他に話せる人がいない、子どもが何でも聞いてくれるからといって、自分の専属カウンセラーにはしてはいけません。



最後に、親子関係を壊すダメ言葉リストDsの紹介をします。つい言ってしまうがちですが、覚えていれば言ってしまった後に謝ったり、フォローしたりできるので、ぜひ覚えておいてください。

### 【ダメ言葉リストDs「でも、だって、どうせ、だから、だめ」】

1. 子どもが友だちとのトラブルをぐちゃったら、「**でも**、自分だって悪かったんじゃない？」(否定)
2. 子どもが話を聴いていないと怒ったら、「**だって**、ママは忙しいんだから！」(言い訳)
3. 子どもに話をスルーされて、「**どうせ**、やらないんでしょ！」(あきらめ)
4. 子どもができなかった時、やらなかった時、「**だから**、いつも**ダメ**なんだよ！」(決めつけ&全否定)