

## 『完璧な家庭』より『弱音を吐ける家庭』を

明治大学教授 諸富 祥彦

### ○多くの子どもが、ストレスを抱えている

私が一番大切だと考えているのが、家庭内を「弱音を吐ける家庭」「いつでも必要な時に助けを求めることができる家庭」にすることです。

子どもは、小学生であれ、中学生であれ、多くのストレスを抱えています。ある調査によれば、小学校4年生から中学校3年生までの間に、一度は仲間はずしいじめにあっている子どもは約9割です。つまり、6年間の間で一度はいじめや仲間はずしにあっているのです。



特に女の子は、友達との関係でとても気を使います。「スクールカースト」という言葉があるように、友達同士の間でも序列があり、その序列を崩さないように「空気」を読み合っています。また、ちょっとしたきっかけによって、この序列は大きく変わり「気が付いたら教室で独りぼっち」ということになってしまいかねません。

一方、男の子のほうはなんでも自分の中に溜め込みやすく、また、言葉で自分の気持ちを表現するのが苦手です。

### ○子どもが「わかんない」としか言ってくれない

思春期になると、親から声をかけても、「別に」「それで」「特にない」という言葉しか返ってこないことがあります。何を聴いても「わからない」という返事しか返ってこないこともあります。

こんなとき、親は「うちの子は本音を語ってくれません」ということが多いのですが、そうではありません。子どもは混乱しているので、自分でも自分の気持ちがわからない状態になっています。「わからない」というのが、本音なのです。つまり、子どもは本音を語ってくれているのです。

### ○質問するよりも、子どもが自分から語りたくなる雰囲気づくりを

親から学校のことをいろいろと質問されると、自分でも「わからない」となって、精神的に追い詰められていってしまう子どもが少なくありません。

子どもを質問攻めにしないでください。むしろ、子どものほうから「お母さん、あのね」「お父さん、私、じつはね・・・」と話をしたくなる雰囲気を家庭の中につくっておくことが重要です。

### ○まずは「夫婦で弱音を聴き合う！」

では、どうすればいいでしょうか。

まず「夫婦」で弱音を語り合うのです。「今日、会社でつらいことがあってさ・・・」「今日、ママ友の間にこんなことがあってね・・・」こうした会話を、子どもの前で、夫婦でおこなってください。それを見ていると、子どもの中に「この家では弱音を吐いてもいいんだ」「つらい時には助けを求めてもいいんだ」、そんな雰囲気になっていきます。



1日5分でも10分でも構いません。子どもの前で、夫婦で愚痴を聴き合うことから始めましょう！

