

1メッセージで伝えよう

「ブルーになって当然」とはいえ、これがいや、あれがいや、と不満をいっているだけでは何も変わりません。自分が何を望んでいるのかを明確にすることが大切です。

あなたは何を望んでいるのでしょうか？ 夫に会社を辞めてまで早く帰ってきてほしいのか、そこまで思わないなら、じゃあ何をしてほしいのか。週に2時間でも自由な時間があれば満足なのか、あるいは毎日30分だけ話を聞いてほしいのか、ごはんのあとにごちそうさま、おいしかったよ、と言ってほしいのか。とにかく自分の気がすむ希望をはっきりさせましょう。やみくもに「夫はやってくれない、わかってくれない」では、変わりようがありません。「わかってくれない」ではなく、「私は、誰に、何をわかってほしいのか」。それを明らかにして率直に伝えるのが、1(私)メッセージなんです。

けんかになるのは大体「あなたはわかってくれない!あなたはやってくれない!」という、YOU(あなた)メッセージ。攻撃型なんです。それでは建設的な人間関係はつくれません。だから「あなたはわかってくれない」を「私はわかってほしい」という1メッセージに変えるんです。私はお皿洗いを手伝ってほしい、「おいしかった」と言ってほしい、「よくやってるね」と認めてほしい。

1メッセージは、私(アイ)から、愛(アイ)を、素直な気持ちで伝える「愛してほしい」「愛してるよ」というメッセージ。だから、イライラするまで頑張らない。責めたくるまで頑張らない。自分の心のいちばん奥にある素直な一次感情をちゃんと受けとめて、抱っこしてあげる。そしたら、泣いている赤ちゃんも自然に抱っこできるんです。

言わなくてもわかってほしい、では伝わりません。言ってもわからないかもしれないから、言わないとますますわからないんです。

コミュニケーションは「修復」。ほっといたらねじれたり、ひび割れたりするところに、コミュニケーションをとることで、それを日々やり直していくことなんです。だから、なるべく1メッセージで、気持ちを伝え合っていきましょう。

自分の感情を抱きしめる

子どものオムツをかえるのも、ごはんを作るのも私。やってあたりまえだから、寂しいとかほめてほしいとか、そんなことを言ったらいけない。と、根っこにある気持ちに自分でふたをしてしまい、やわらかい感情を見ようとしないということも多々あります。

本当はつらい、もう泣きたい…。それなら、泣いちゃえばいいんです。「わかってよ!」とどなるよりは「わかってほしい…」と泣いているほうがよっぽど素直に愛が届きます。

赤ちゃんは、ママとパパをけんかさせるために生まれてきたのではなく、ママとパパに素直になってもらうために来た「愛のメッセンジャー」。だから、こう育てなくちゃと思う前に、赤ちゃんから学ばばいいんです。まず自分の感情を抱きしめてあげる。泣きたい気持ちがあったら泣かせてあげる。寂しいなら抱きしめて、ほめてほしいならほめてあげる。自分にできたことだけ、子どもにもできるんです。泣きたい自分を抱っこできていないのに、泣いている赤ちゃんを抱っこはできないんです。

だからお母さん、自分を大事にしましょう。いいお母さんにならずにちゃんと思う前に、まず自分を許し受け入れられる、幸せなお母さんになりましょう。赤ちゃんみたいな、正直な自分をまず認めてあげてください。それを赤ちゃんは、教えに来てくれているんですから。



生まれてきてくれてありがとう

赤ちゃんはよくも悪くも、かつてもったことのない感情に出会わせてくれます。恋愛の「好き」とも、夫や友人への愛情とも違う、本当の慈しみともいうべき感情をわきあがらせてくれます。と同時に、こんな鬼のような気持ちが自分にあるのか、というような感情も体験させてくれます。

忘れないでほしいのは、赤ちゃんは100%、あなたの役に立ちたくて来た、ということ。困らせるため、否定するために生まれてくる命はひとつもありません。必ず贈り物を持ってきてくれるんです。よく泣く赤ちゃんは、受け入れることで学ばされ得るものがあるし、障害をもって生まれた赤ちゃんなら、このお母さんならきっと乗り越えて育ててくれる、と選んで生まれてきているんです。みんな、自分にいちばんふさわしい存在の赤ちゃんが来てくれるはず。そのことを喜んでください。親の私がこんなだからこんな子なのかな、なんて思わないで。自分にとっていちばんの、最高の贈り物が届いているはずで、だからこそ学びも多くて、スムーズにもいかない(笑)。これでもか、と試されます。修行ですね。

だから、大事なことは、「私のところに来てくれてありがとう」という気持ち。この子をどうしようとか、ほめなくちゃ、なんて思わなくていいから、「来てくれてありがとう。私を選んでくれてありがとう。生まれてきてくれてありがとう」。その気持ちをもっていれば、愛は必ず伝わります。赤ちゃんは、すでに100%、お母さんを愛してくれています。

あなたがわが子に願うこと

最後にひとつ、質問です。たったひとつ、わが子に願うとしたら、あなたは何を願いますか？ 究極の願いはなんでしょうか。つまり、あなたの思う、「幸せの価値基準」ですね。何が私にとっての幸せなのか、何がこの子にとっての幸せだと思うか。それをはっきりさせましょう。「健康第一」「やっぱりホンネはお金!」。いろんな価値観があると思います。

私が、息子が生まれるときに願ったのは、「自分を好きでいてくれること」。これさえあれば、もう何もいらな、と思いました。からだが悪くならうが、障害があろうが、勉強なんかできなくても、お金持ちでなくても、誰がなんといおうと、自分を「好き」と思って生きてくれたら、それでいい。人生それで全部OK。これが私の、幸せの価値基準なんです。

あなたの「幸せの価値基準」はなんでしょう。ちょっと考えてみませんか？



北村年子(きたむらとしこ)



1962年生まれ。ルポライター。自己尊重トレーニングトレーナー。女性・子ども・ジェンダーを主なテーマに、執筆活動やラジオ・テレビ番組、講演活動などで活躍中。親と子の自尊感情を育てるための自己尊重ワークショップをはじめ、子育て支援・子育て支援のためのセミナーや研修会を各地で行っている。「子どもを認める「ほめ方・叱り方」—愛が伝わる幸せ子育て」(PHP研究所)、「おかあさんがもっと自分を好きになる本」(学陽書房)など、著書多数。一男の母。