

生き方が変わる コーチングの教科書

三浦くみ子

親子関係専門心理カウンセラー
発達障がい専門家としてTV出演中

三浦くみ子が教える 問題解決スキル

コミュニケーション、自己肯定感
親子関係、恋愛、子育て、夫婦関係

「変わらないとあきらめる前に私にご相談ください。」



個別カウンセリングサロン

エムズルーム

<https://ms-room.net>



こんなことはありませんか？

- 落ち込むことが多い。
- 自分に自信がもてない。
- イライラを相手にぶつけては、自分が嫌になる。
- 将来の事、家族の事、仕事の事を考えると不安やイライラばかり。
- 親がつらい。自分の気持ちをまったく分かってくれない。
- 親やパートナーのご機嫌を伺って、怒らせないようにビクビクしている。
- こんなことで悩んでいるなんて、恥ずかしくて誰にも言えない。

「心」のことに興味があるのなら
もしかしたら あなたの心が
傷ついているのかもしれない

このテキストで紹介している心理知識とコーチング技術を、
理解し、繰り返し練習して頂くことで、あなたの悩みに必ず
変化が起きます。

心理は知るだけで自信が生まれ、自己肯定感が育ちます。

幸せな人生を引き寄せてください。



親子関係専門家として
メディアでも活躍中！

三浦 くみ子

株式会社エムズNEXT 代表取締役
日本メンタルコーチング学院 学院長
エムズルーム 代表



インターネットラジオ
「三浦くみ子のホッとるーむ」

ゆめのたね放送局にて放送中！
毎週月曜8:30～9:00



東京生まれ。

小学校のスクールカウンセラーを6年間つとめた後に、2011年に個別カウンセリングルーム「エムズルーム」を千葉県市川市に開業。

2016年に法人化し「株式会社エムズNEXT」を東京都千代田区に設立。同年に、コーチングと心理カウンセリングの資格が取得できる心理スクール「日本メンタルコーチング学院」を開校。

陸上自衛隊教育訓練研究本部(目黒)、陸上自衛隊中央輸送隊(横浜)、行政機関、教育委員会、企業など、メンタルヘルス教育を毎年数多く担当。

「コーチングNLPゼネラリスト講座」をはじめ、実践しやすい技術を分かりやすく伝える各種コーチング講座を自ら監修している。人生の質を高める心理教育に注力している。

個別カウンセリングでは7000件以上の実績があり、人間関係のトラブル、トラウマ解消、目標達成、ブロックの解放など、人生の様々な悩みを解決している。

所有資格

Q.L.社認定 ニューコードNLP トレーナー

Q.L.社認定 ニューコードNLP コーチ

メンタルケア学会認定 メンタルケア心理専門士

全国心理業連合会認定 ストレスチェック・コンサルタント

全国心理技術普及協会認定 エリクソン催眠療法士

ソーシャルパノラマ・ジャパン認定 ソーシャルパノラマ・プラクティショナー 他

「こんなとき、どうするの？」

親子関係・家族問題の専門家が、
カウンセリングでよくご相談いただくお悩みに答えます。



目 次

- Q1.** 私は人前で話をするのが苦手です。P.4
どうしたら会議やプレゼンなどで緊張しなくなりますか？
- Q2.** 職場のモチベーションを上げられるコーチングを教えてください。P.8
- Q3.** もう社会人なのですが、いまだに心配してくる母の対応に
困っています。どうしたら安心してくれますか？P.13
- Q4.** 両親のケンカを見て育った私は、男性とお付き合いをしても
長続きしません。どうしたら幸せになれるか？P.17
- Q5.** 子どもが生まれてから、夫婦関係がぎくしゃくしてしまいました。
夫に父親としてしっかりしてもらうには、どうしたらいいですか？P.21
- Q6.** 子供の言動・行動に毎日イライラ。
どうしたら怒りを抑えられるの？P.25
- Q7.** 「甘えさせてあげる」と「甘やかす」ことの違いが分かりません。
甘えはどこまで許したらいいの？P.28
- Q8.** 娘と口げんかが絶えない毎日にイライラが止まりません。
反抗期の子どもの対応ってどうしたらいいの？P.32
- Q9.** 受験生の子どもがテストの結果で落ち込んでいます。
家族としてどのようにサポートをしたらいいのでしょうか？P.35

Q1.

私は人前に出て話をするのが苦手です。

人前で話す機会があるのですが、毎回緊張してしまい、伝えたいことを伝えきれません。

どうしたら緊張せずに話をできるようになりますか？

企画のプレゼンをする

人前でスピーチをする

お芝居や演奏をする など、

人前で何かをするという時に緊張することがありますよね。

ちょっとドキドキするくらいならいいですが、

足はガクガク、

手は汗でびしょり、

手が震えて、

声が緊張で出にくい、

なんてことになることもありますね。

人はなぜ肝心な時に「緊張状態」になるのでしょうか。



「ストレス」という言葉を聞いたことがありますよね？

例えば、
ゴムボールを指で押すと凹みます。

あなたの心に何かしらの刺激となって、負荷をかけるもの。
これら全てを「**ストレス**」と言います。

あなたはジェットコースターに乗ったことはありますか？
お化け屋敷に入ったことは？



乗る前や入る前に、
だんだん緊張が高まって心臓がバクバクしたり、
手汗をかいたりしたことはありませんか？

それは、人前で何かをする時の状態に似ていると思いませんか？

ジェットコースターやお化け屋敷が大好きな人は、興奮してワクワクしますね。
楽しくても不安でも人の身体は同じような“ストレス状態”になるのです。

つまり“ストレス状態＝緊張状態”というのは、
いつもと違う状況に対応するために、
心臓がたくさんの血液を体中に送っている状態なのです。
血液をたくさん送り、サッと行動出来るようにしています。

速い呼吸はアクティブに動くために、
脳にたっぷり酸素を送っている状態なのです。

あなたの心と身体が一生懸命に対応しようとしてくれている状態なのです。
がんばってくれていますね！

もちろん、人前に出て話をするのもパフォーマンスをするのも、
慣れてくるとその緊張度合いは違ってくることがありますが、
日常と何か違うことをしようとすると、身体はちゃんと準備をしてくれるのです。

そう、緊張状態はあなたの味方なのです。



ですから、
あなたが「緊張してきたー！」と感じたら

「あ、このチャレンジを手伝うために身体がちゃんと準備をしてくれている！
ありがとう！」

と心に感謝してみてください。

また緊張状態にある時は「自分」に着目しているのですが、
「自分が人にどう見られるか、どう思われるか」と
知らない人の気持ちばかり、考えてしまっているかもしれません。

ズバリ、人はあなたを見ていません！
あなたが届けてくれる「内容」を、見て聞いているだけです。

ですから、
あなたがどんな状態だろうと「内容」が欲しいだけなのです。
そんなものです。

ですから始める前に深く息を吐いて、
固まった身体をブルブルッとゆすってほぐしてあげてください。

そして
「私は今とてもドキドキしていますが、
がんばってお届けします。」
と告白してしまうのもおススメです。



周りの人のハードルが低くなりますし、
声に出さずとも心の中でカミングアウトすると、
スッと心が軽くなるのを感じることができるかも知れません。

ぜひやってみてくださいね。

Q2.

仕事でつかえるコーチングを探しています。

コーチングによって職場のモチベーションを上げられる

という話を聞いたことがあるのですが、

具体的にどのようなやり方があるのか分かりません。

部下のやる気をUPできるようなコーチング術を

教えてください。

コーチングとは、人材開発の技法の一つで、
「対話によって相手の自己実現や目標達成を図る技術」です。

もっと簡単に言うと、
「コーチングとは、対話を通じてポジティブな思考を生み出すこと」です。

やり方はシンプルで
「ポジティブな方向に思考をもっていくための問い」を与えます。

例えば、
「なんで失敗したの？」

という問いは、
意識を“失敗した自分”に向けてしまい、
ネガティブな気分になり、言い訳がしたくなります。



また、このような失敗にフォーカスした問いをされると、
「お前はダメな奴だなあ。」
とされているようで、
自信が無くなり、
自分は信頼されていない存在だ、という気持ちになってきます。

一方、
「どこをどうすれば、もっとうまく出来ると思う？」
という問いだとどうでしょう。

前の結果を踏まえて未来の問題解決に意識が向き、
前向きな気分になります。

このような前向きな問いをされると、
「私はあなたが解決方法を見つけることが出来る存在だと思っているよ。」
というメッセージを感じるのです。

人は信頼されると勇気とやる気がわいてくるものです。



コーチングで行われる「問い」の基本は、いわゆる「5 W 1 H」です。

5 W 1 Hというと

- いつ (When)
- どこで (Where)
- だれが (Who)
- なにを (What)
- なぜ (Why)
- どのように (How)



というのは聞いたことがあると思います。

これを仕事の問題の解決や、
チームのモチベーションアップのための問いにするとどうなるでしょうか？

- 今の段階でなにが (What) できてる？
- どのように (How) すれば解決できそう？
- いつまで (When) にできそう？
- どこで (Where) 始める？
- 構成メンバー (Who) は誰にする？
- それをやる前向きな目的、意味はなんだろう？ (Why) ？

このような問いかけになります。

それぞれが自分なりの答えを考え、話し合い、
チームとしての目標を明確にしていく事が大切です。
このような組織づくりのための取り組みを「チームビルディング」と言います。

そしてもう一つ大事なのは、

「それをやる事があなたにどのようなメリットをもたらす？」
という質問です。

人は誰でも 自分の人生をより良いものにしたいと思っています。
ですが、
やっていることがどうかといえ、そうでもありません。

「タバコをやめたいのだけれどやめられない」
「甘いものは太ると分かっているのに、どうしても食べちゃう」
「家事をさっさと片付けてからのんびりすればいいのに、
なかなか重い腰が上がらず時間ばかりが経ってしまう」
など。

現状を変えることが良い事だと分かっているのに、
「今の状態を続けているのには、続けている理由がある」のです。

ですから、
その「続けている理由」が別の方法で叶うのであれば、
変化を受け入れることが出来るのですが、

「だってそっちの方が常識的に良いから」
という理性だけで動くのは、とても難しいのです。



仕事も同じことが言えます。

その仕事をすると、
自分にとってどんないい事になるのか。
自分はその仕事のために大切な存在なのか。
自分がやる意義があるのか。

そんな自己肯定感を満たす答えを与えたり、
見つけるための問いを投げかけることが、
モチベーションアップには非常に大切です。

このように、
職場においても家庭においても「問い」のしかた次第で、
やる気を出すことも失わせることもできるのです。

コーチング技法を知ることは
人生をより充実したものにすることでしょう。



Q3.

**私はもう社会人なのですが、心配性の母の対応に
困っています。**

**母は私が子どもの頃から何でも心配なようで、
近況などを細かく聞いてきます。**

**もう少し安心して任せてほしいと思うのですが、
何か良い伝え方がありますか？**

周りの人に

こんなことで困ってるんだ、なんて言うと、

「なに言ってるの。お母さんが子どもを心配するのは当たり前のことでしょう？
口うるさいくらいが当たり前。」

「優しくて、あなたのことを真剣に考えている、いいお母さんじゃない。」

などと言われて、

「ああ、こんな風に思う私がいけない子なんだ。
困るなんて自分勝手な思いだ。」

と自分を責めてしまったりしたかも知れません。



『親は子供が心配だから、色々言うのは当たり前。言い過ぎたとしても、それは愛情からだから仕方ない。子どもは受け入れるべきだ。』
という風潮が日本にはまだ残っています。

子供は親とは別人格であり、
自分の人生を自分で作っていくために生まれ来たのに・・・。

このような親のことを
『過保護過干渉』と言います。

細かく何でも知りたがる親というのは、
あなたを思って心配しているように
見せかけて、
自分が不安になっているだけなのです。



それは、例えば

「子供に何かがあれば自分が責任を問われるかもしれない」
「私は失敗したけど、この子にうまくやらせて、名誉挽回しよう」
「子どもが失敗したら、私が恥ずかしい思いをするからイヤだ」
というような思いで、子どもをコントロールしたくなったり、

あなたのように、子どもがたとえ社会人になっても
「私の分かる範囲で行動してくれないと、私が安心できないのは嫌だ」
という風に考えてしまうのです。

つまり
“心配性の親はいつも自分の心配をしている”
のです。

それなのに

「あなたが心配だからそうしているのよ。

あなたが大切だからこうしているのよ。これは愛情なのよ」

というように、

「親の愛」

という毛布でくるんで持ってくるのです。

そうすると、

それに応えないと子どもが罪悪感を持ってしまう

という構図があります。

「エゴ」を「愛」と混在させているのです。

そしてもう一つ。



母親は子供が生まれてからしばらくの間、

子どものお世話に自分の時間のほとんどを費やして生活します。

子供が大きくなってきて、

自分で色々な事が出来るようになってしまうと、

自分がお世話をできないことが、寂しくて仕方がなくなってしまうのです。

「自分の存在価値がなくなってしまう。」

そんな“危機感”さえ感じます。

いずれ子どもは自立して親から離れていくのです。

親は、
その寂しさや、自分の価値がなくなる怖さを乗り越えて、
子離れをしていかなくてはいけないのです。

だからこそ、
子どもは安心して自分の幸せに向けて歩いていけるのです。

それが子どもへの本当の“愛”なのです。

「私ももう大人なんだから、自分のことはちゃんと自分でする。

お母さんには迷惑かけないから。」

と言っても無駄でしょう。

だって自分がかかわりたくて仕方がないのですからね。

ではどうすればいいか。

それは「あなたが彼女と離れてあげる」しかないです。



徐々にテキトーな返事にする。

行き先も答えたり答えなかったり、外出中の電話には出ない。

メールは読んでも、帰るころに一本返すくらいにする。

つまり「干渉」に応じないことです。

しばらくは怒って攻撃してくるかもしれませんが、冷静に続けてみてください。

根くらべになったら、仕方がないので一人暮らしという選択肢もあります。

どうぞ親対応で自分の人生を無駄にしないように、
自分のために時間を使ってくださいね。

Q4.

私は幼い頃からずっと両親のケンカを見て育ちました。

そのせいか男性とお付き合いしていても

「きっとこの人も結婚したら豹変するのではないか」と

怖くなってしまいます。

私はどうしたら幸せになれるか？

夫婦関係は子供にあらゆる影響を与えるといいます。

特にしょっちゅうケンカをしている夫婦の姿を子どもに見せていると、
子どもの脳にも影響があることが分かっています。

英国イースト・アングリア大学とケンブリッジ大学の研究者
が、脳の発達との関連を調べた研究があります。

17歳から19歳の少年少女58人の脳をスキャンし、
さらに彼らの親たちに、
子どもが生まれてから11歳になるまでの間に味わわせた
であろういやな体験や試練を思い出してもらい、脳の発達を調べました。



嫌な体験や試練とは、

- 両親が子どもの前でささいなことで口論をする
- 両親の仲が悪い（緊張関係にある）
- 親に傷つくようなことを言われた
- 家族同士のコミュニケーションがない
- 愛情が欠けている

といったことです。

すると、

58人中27人は上記のような試練を体験しており、

脳の画像を確認したところ、小脳の大きさが小さめであることが分かりました。

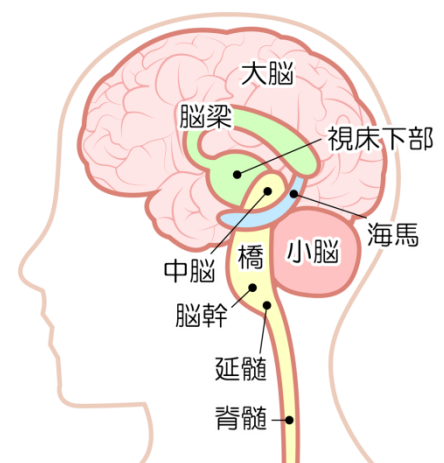
小脳とは・・・

技能の学習、ストレスの制御、感覚運動のコントロールなどを司る部位です。

脳の発達に影響があれば、

それが後々精神疾患へとつながるリスクも

生じる可能性があるという事が分かったのです。



この研究により、

一見よくあるような、さほど深刻な状況ではなくても、
夫婦にとっては日常茶飯事の毎日の軽度な言い合いであっても、

11歳頃までにそのような体験をしている子どもは、
脳の発達に影響が出る可能性があること、
また具体的な脳の部位との関連も明らかになりました。

「両親の夫婦喧嘩を見ることで、

脳の萎縮が進行し、脳機能障害につながることもある。」

そのくらい影響があることを大人は知っておく必要があると思います。

そして、

それを見せられて育ったあなたは、たくさんの心の傷を受けています。

外の顔と、家で家族に見せる顔が違う男性をずっと見てきたわけですから、
男性に対して不信感を抱くのも無理はありません。

だからこそ、

あなたは幸せになるために生まれてきました。

“幸せになるという経験”をしに、生まれてきたのです。



それでは、今までと違う試みをしてみましょう。

イメージトレーニングです。



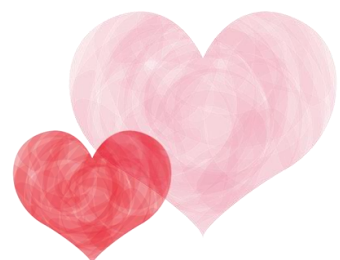
脳はイメージしたことを引き寄せます。

両親のケンカしている様子ばかり思い浮かべていると、
それを叶えるような男性と巡り合ってしまう可能性が高くなるのです。
それは困りますよね。

ですので、
あなたを大事にしてくれて、優しい言葉をかけてくれて、いつも笑顔をくれる。
そんな人と一緒にいて、とても気持ちがいいイメージをしてみてください。

現実の誰かでもいいですし、
アニメのキャラでも芸能人でも、自分の作ったキャラクターでもいいです。
誰か一人を決めて、妄想の中でラブラブしててください。

そうすると、
きっとあなたが描いたことをしたい男性を引き寄せることになりますよ。
どうぞ幸せになってくださいね。



Q5.

**子供が生まれてから、夫婦関係がギクシャクして
しまいました。**

**私がお子にばかりかまっていると、夫は怒っています。
夫にもっと父親としてしっかりしてほしいのですが、
どうしたらいいのでしょうか？**

子どもが生まれる前と生まれた後、
家庭（家族）の様子は大きな変化を迎えます。

妻である女性は、
妊娠して10カ月をかけて徐々に母になり、
出産という大きな仕事をしたことで、
「母の覚悟」が出来ます。



それと同時に産後のママは、
出産の疲れや身体の回復作業、
ホルモンバランスが崩れるなど、精神的にも肉体的にも厳しい状態、
やったことの無い責任重大な「育児」をしなければなりません。
もう心身ともに大忙しです。

産後のママは、限界ギリギリで踏ん張っている状態と言えるでしょう。

落ち着いてゆっくり寝れば治るかもしれませんが、
この時期の育児は24時間営業です。

心と身体を回復させる睡眠までも難しいのです。

最初の子どもを産んだあの頃は、みんな初めてのことばかり。

母親となったあなたは、きっと必死でこなしていることでしょう。

（でも2人目3人目になると、全然違うんですよ。またその話はいつか。）

さて、これは妻側のお話です。



では、夫側から見るとどうでしょう？

今までは妻と二人でラブラブで、

いつでも二人だけの世界でお互いを見ていられたのに、

妊娠して妻の身体が変わってきて、神秘でもあるし不思議な感じ。

そして出産したとたんに妻は子どもの世話で忙しく、

夫に目を向けるのは出かける時の「いってらっしゃい」くらい。

自分は出産を経験していないので、

心にも身体にも何の変化も起きていない。

仕事が終わって帰ってきた後は、
次の日の仕事があるので、そんなに家のことに気が向かない。

でも外で疲れたこの気持ち。

妻と話したりイチャイチャすれば気分も変わるのに、
今はそんな相手もしてくれない。

大変そうだからオムツを替えてあげようと思ったら、
やり方に文句を言われてムカッときて、
「そんな文句言うならもうしないよ！」なんて言ってしまった。

だって寂しいから。



こんなすれ違いがよく起きます。

すべては相手の状況を知らないことから起きています。
お互いの余裕のなさから起きています。

そして、こういうタイプの男性の場合は
父親にならせてあげていく必要があります。

「夫婦なら言わなくても分かってくれて当然」と思わずに、
何をしてほしいのか、何に困っているのか、奥様から伝えましょう。

また、新米パパに大切なことは

- 妻の大変な気持ちを分かってあげようとする
- 人間を育てるという はじめてのことに挑戦する心を持ち、楽しむ
ということです。

「僕がやるから、ママは少し寝てなよ。」

と、子育ての責任を共有しようとすることで、

妻が一人で背負い込んでいる荷物を少しおろさせてあげることになります。

ぜひ、

育児を共通言語にして会話が出来るようになってください。

奥様にやり方を教えてもらいましょう。



もし仕事が忙しくて関わる時間がほとんどないとしても、

「お疲れ様。今日はどんなだった？」

と妻の今日の頑張りに目を向けてみてください。

家の様子を共有することで、妻の気持ちも軽くなり、

結果、二人の会話が増えてくるでしょう。

夫を父親にするためには、

「自分の存在が、子どもにとっても妻にとっても価値がある」

ということを実感してもらう事が大事です。

Q6.

＊ 子どもの言葉・行動に、毎日イライラしてしまいます。

＊ 怒りすぎはよくないと思っているのですが、自分の怒りを抑えることが出来ません。

怒りの感情を抑える方法がありますか？

お子様の年齢が乳幼児であろうと、中高生であろうと、子育て中のお母様方から聞く悩みのダントツ1位がこの「私の怒りの感情をなんとかしたい」というご相談です。

では逆に考えてみましょう。



なぜ、あなたは子どもにそんなに自分の気持ちをダイレクトに出せるのでしょうか？

例えばお友達が、あなたにとってイライラする言動をしたとしても、そんな風に怒りをダイレクトに出すことはないでしょうし、そもそもそこまでイラつくこともないですね。

（だから友達でいられるのですもの）

最近話題のアドラー心理学では、
《人の行動には必ずなんらかの目的がある》とされています。

つまり、あなたがイライラしていることにも目的があるのです。

あなたの「怒り」には、どんな目的があるのでしょうか？

実は「怒り」というのは「**二次感情**」といって、
“私に不快なことが起きている！”ということを
真っ先に相手に伝える“サイレン”みたいなもの。

そしてその奥には、あなたの《本当の気持ち》である
「一次感情」というものがあるのですが、
これを表現することに多くの日本人は慣れていません。



例えば、
「悲しい、寂しい、困り、不安、心配、失望、傷つき、妬み、悔しい」など。

それを相手に分かってもらいたい！という気持ちが強ければ強いほど、
「怒り」というサイレンを鳴らし、それでもダメなら、
相手にドカンと印象を与える「怒鳴り散らす」というカミナリを落とすのです。

その結果、一時的に相手の言動は抑えられますが、自分の感情は相手に
伝えてないので、サイレンを鳴らし続けることになっていきます。

たとえば、2歳くらいの子が、ご飯をなかなか食べてくれず、
「なんでちゃんと食べないの！」と怒っているとします。
その奥にある《本当の気持ち》「一次感情」は、
「ご飯を食べないと大きくなれないし、病気になったらどうしよう！」と心配」
だったりしますね。

「自分の怒りの奥にある《本当の気持ち》、「一次感情」は何だろう？」
それを自分で知ることが大切です。

そして、それが分かったら、
その「一次感情」を相手にちゃんと伝える練習をしましょう。

「お母さんは、そんなに食べなかったら病気になっちゃうんじゃないかと思って
ホントに心配なのよ。」

とか、

「ママは一生懸命あなたが好きなものを作ったから、
食べてくれないと寂しいのよ。」

など、

あなたのホンネを子どもに言うことです。

これを【セルフ・メッセージ】といいます。



また、ずっと怒っているお母さんを見ていると、
子どもは「自分はお母さんを怒らせる悪い子だ」と感じてしまい、
無意識に、それを証明するかのようにどんどん悪い事をやることがあります。

あなたは「そうなってほしくないから、ずっと怒っていた」のにです。

お母さんが《本当の気持ち》「一時感情」を素直に伝えられるようになると、
子供は自分の気持ちを言葉にする方法を身につけ、言っているんだ！という
学習も同時にしますので、困った時や悩んだ時に、ちゃんと話してくれる
ようになります。

ぜひ練習してみてくださいね。

Q7.

「子どもの甘え」をどれだけ許していいのかが
わかりません。

甘やかしていると我慢の出来ないワガママな子に
育ってしまうと思うのですが、私は親に甘えることが
出来ず、今思うと我慢ばかりしていました。

そもそも「甘えさせてあげる」と「甘やかす」ことの
違いが分からない気がします。

『甘えさせてあげる』ことと『甘やかす』ことの違いが分からない、
という話は講演会などの時によく聞きます。

これは似て非なるもの、全く違うものです。

あなたが親に甘えることが出来なかった、
と思っているのは、どういことがあったのでしょうか？



「小さい頃に下の子が生まれて、抱っこしてほしくても言えなかった」

「友達が持っているおもちゃを買ってほしかったけれど、いつも“お金がない
お金がない”と言ってるお母さんに、言い出すことが出来なかった」

「友達にいじめられて悲しい気持ちで帰って来ても、
お母さんに話したら逆に怒られて、もう言えなくなった」 など、
いろいろあるかと思います。

これらはすべて、「自分の欲求が叶えられなかった」または、「自分の欲求を親に伝えると、否定されたり否定されそうで、伝えられなくなった」のですね。

このような【子ども発信の子どもの欲求】を親が受け取ってあげることを「甘えさせ」といいます。

そして、この【子ども発信の子どもの欲求】に応えてあげると、「自分は生きていていいんだ」「自分は大切な存在なんだ」と思えるようになり、「自己肯定感」の高い人間に成長します。

「甘え」させてもらうことで、人を信頼することを覚えます。
「甘え」させてもらった子どもは、自分を制御し、我慢できる子になります。



そして、
「甘え」させてあげることで、子どもはやってもらったことを覚えて、園や学校、社会に出てからも、人を思いやれる人間に育ちます。

ですので、子どもの「甘え」は、
子どもが十分に満たされて自分から離れていくまで、応えてあげていいのです。

それでは「甘やかす」というのは、どんな事なのでしょう。

例えば、

「子ども達が遊んでいるのを見ていたら、自分の子だけがゲーム機を持っていない。なんかかわいそうだから買ってあげた。」

「義母が孫に会いに来るたびに、喜ぶだろうと思ってと、何か買ってくる。」

「本当はダメだと思うけど、嫌われたくないので子どもの言いなりになる。」

これらは子供ではなく大人の方が

「かわいそう」「よかれと思って」「嫌われたくない」と

自分の都合で勝手に考えてやっています。

このような 【おとな発信のおとなの欲求】 を「甘やかし」といいます。

大人が子どもに「私の存在価値を認めてー」と甘えているようなものです。



このような「甘やかし」を続けていると、

子どもはふと気づくと快適な生活がそろっているので、「困る」ことがなく育ってしまい、“親がやってくれるから何とかなる”と、自分で考えることを放棄してしまうことがよくあります。

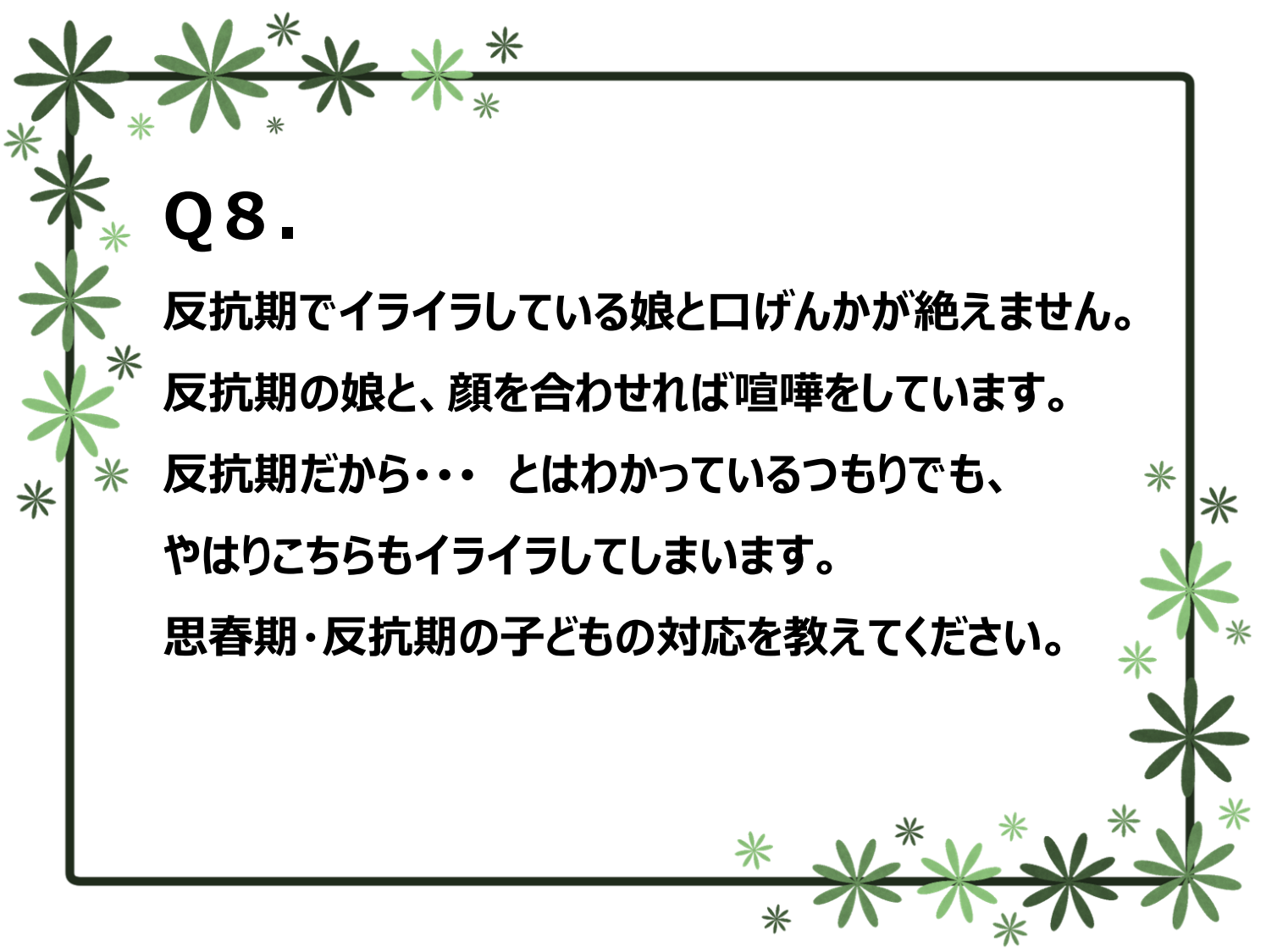
また、自分で工夫する機会を与えられないので、いつまでも幼かったり、何か困難にぶつかると、自分で解決できず、「お母さんのせいだ！」などと文句ばかりの依存型人間に育つこともあります。

【子ども発信の子どもの欲求】に応じて「甘えさせ」てあげればあげるほど心は満たされ、善悪判断を持ち、自分を制御できる、自律した人になっていきます。

【おとな発信のおとなの欲求】で「甘やかせば」甘やかすほど、考える力や、問題に対する自己解決能力が低くなっていきます。

どちらの発信となっているか、
しっかりと見極めて子どもさんと接してあげてくださいね。





Q8.

反抗期でイライラしている娘と口げんかが絶えません。

反抗期の娘と、顔を合わせれば喧嘩をしています。

反抗期だから・・・とはわかっているつもりでも、

やはりこちらもイライラしてしまいます。

思春期・反抗期の子どもの対応を教えてください。

人は大人になるまでに大きな反抗期を3回迎えると言われています。

1回目は、1歳半～3歳頃の「第一次反抗期」。

2回目は、6歳～7歳の「中間反抗期」。

そして3回目は、小学校高学年～中学生の頃の「第二次反抗期」。

どの時期も、身体も心もぐんと大きくなり、脳はどんどん発達し、子どもの発する言葉も急に変わり、「そんな事言うんだ！」とビックリするような事を言うようになってきます。

今まで素直に言うことをきいていたのに、「それはイヤだ」「先生はそう言ってないから」「親のものさしで何でも決めないで！」などと、自分の意見を言うようになります。自分で考えた意見を持つ、これが自立の第一歩。

つまり、「反抗期」ではなく「自立期、自立訓練期」なのです。

しかし親からすると、
今までおとなしく言う事を聞いていたのに、急に自己主張してきて
「なによ!?ママの言う事が聞けないの?」
「親に口答えするなんて、なんて子でしょう?!」
と文句を言いたくなるわけですね。

中学生は、見た目もお母さんと同じ、もしくは自分の方が大きくなってきますから、娘さんから見ると、今までとても大きくて絶対にかなわない相手だと思っていたお母さんが、
「あれ?なんだ、自分と同じようなもんじゃん!なに威張って言ってるの?」
と、小さい存在に見えて、冷静にお母さんの欠点が見えてくるのです。



第二次反抗期（私は第二次自立期と呼んでいます）を
お子さんが迎えたら、

「なるほど。これで“子ども育て”は終わりなのね。
ここからは、彼女が自分で歩いていくのを出来るだけ見守って、
いざという時だけサポートすればいい。 さて、私はこれから何しようかな?」

と、「子育て」から「**自分の人生**」に、頭を切り替える時期が来た、ということです。さて、どうしていきましょう?

第二次自立期（思春期）のお子さんは、
自分の中が急激に変化していくことに振り回されています。
なぜか急に起こるイライラや落ち込み、眠気や不安など、
自分のコントロールも本当に難しいのです。



ですから、
もしお子さんが訳も分からずイライラしていたら、
「あー、脳が工事中なのねー」と独り言で言ってみましょう。

そうすると、
なんか「ごくろうさん、大変ねー」という気持ちになったりしますし、
工事現場は歩行者が避けて通ってあげたほうがいいですよ。

なので、スルーしてお母さんは自分のやる事をやってください。

いつまでも「子ども扱い」してお母さんが関わってバトルが続けていると、
お子さんは自立も自律も難しくなってしまうかもしれません。

Q9.

大学受験を控えている高3の息子がいます。
予備校に通い、本人なりに頑張っているようですが、
テストの結果があまり良くなかったようで
落ち込んでいます。
勉強を教えてあげることはできないので、
家族としてどのようなサポートや声掛けをしてあげたら
いいのでしょうか？

受験生のいるご家庭は、どうかかわったらいいのか悩みますね。

テストの結果に本人だけでなく
ご両親が一喜一憂しているご家庭をよく見ます。

そして、お子さんよりもお母さんの方が
1回の模試の失敗を引きずってしまっていることも。

口には出していないかもしれませんが、
大学受験という初めての試練に、不安が一番感じているのは本人です。

受験生の周りにいる大人たちが役割分担をしたら、
受験生はどんなに安心して勉強ができ、
安心して受験に臨めるかと思いませんか？



例えば、アスリート選手をイメージしてください。

テニスプレイヤーでも、マラソン選手でも、ボクサーでも、重量挙げでもかまいません。

さて、彼らがベストな状態で試合に臨むためには、まずはそのスポーツのコーチが必要ですね。

受験生で言うと学校や塾の先生がそれです。



ハードなトレーニングの課題を出し、それを必死にこなしていく。疲れても痛くても、歯を食いしばって毎日やる。

大変なことですね。

でも、これだけでは、アスリートは一流にはなれないのです。

お分かりですか？

そう、食事の管理や筋肉をしっかりと手入れしてクールダウンさせること。

気持ちを集中させる時間が多いほど、弛緩させてリラックスする時間が必要で、そのあいだに筋肉が増強していきます。

またアスリートは、時には練習試合をします。

練習試合は、本番の緊張感に慣れさせるためでもありますし、
自分の実力が今どのくらいを知り、
足りない所を見つけ、そこを強化するためにやるのです。

試合結果は大切な情報源ではありますが、
そこに一喜一憂するものではなく、戦略を見直すチャンスなのです！

受験生とは、勉強という分野のアスリート。

練習試合でまだ足りない部分が分かったのですから、
「良かったね！
弱点が分かったのだから、その穴を埋めていけばいいだけだね！」
と、声をかけてあげればいいのです。

そして、また明日も元気に練習を続けられるように、
気持ちをリラックスさせてあげてください。

家族と一緒にいる時間（食事時など）に勉強の話をしない。

笑ったり気楽にしゃべったりする“ふつうの時間”を作ってあげることが、
家族に出来る大切なサポートなのです。



三浦くみ子から あなたへのメッセージ

カウンセリングとは、「心が病んでる人が行くところ」ではありません。

「人に話すことで、自分の中を整理して、解決していける場所」

「より良い自分になるために、様々な知識と経験を身につけられる場所」

「新しい見方を身につけて、物事のとらえ方をラクにしていく場所」

「心が疲れていたなら、安心して疲れていると言える場所」

「怒っても悲しんでも寄り添ってもらえて、安心な場所」

「自分攻めばかりしてきた方には、それを止める方法が知れる場所」

こんな風に、普通のあなたが利用することで、あなたの毎日がワンランクステキになること間違いなし！なのがエムズルームのカウンセリングです。

心を整えることで、あなたの人生の質が高まります。

ぜひエムズルームのカウンセリングを
一度体験してみてください。

三浦 くみ子



本書の文章・画像等の内容の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。

発行： 株式会社エムズNEXT



「心理カウンセラー・メンタルコーチ」養成スクール

日本メンタルコーチング学院

<https://ms-next.jp>



「家族問題専門」個別カウンセリングルーム

エムズルーム

<https://ms-room.net>

発行日：2022年2月