

これって虐待？

特定非営利法人 児童虐待防止協会

「いらいらして、つい子どもを叩いてしまう。」
「やめようと思っても、叩き出したら止まらない」
「最初はしつけのつもりだったのに・・・」
「ひょっとしたら、私のやっていることは、虐待かもしれない」

子育てにまじめに向き合うほどに、ゆとりをなくし、こんな風に追い詰められた気持ちになることはありませんか？

子どもが、
友達の輪に入れない、
逆に友達を泣かせてばかりいる、
幼稚園に行き渋る、
学校の宿題をやらない、
反抗的な態度で口答えばかりする・・・



子どもとの日常は、
お母さんの「こうさせたい」「こうあってほしい」という
気持ちと、お子さんの「こうしたい」「こうしてほしい」
気持ちのぶつかりあいの連続ですね。あなたがその渦中
で、心のゆとりを失ってしまっているとしても、無理ないこと。可愛いはずの我が子
が、憎たらしくなり、抑えていた筈の怒りの感情が、ある時、一気に出てしまう。カー
ッとなり、手が出てしまう。口汚く罵ってしまう。

けれども、
その瞬間が通り過ぎてしまうと、やってくるのは「かわいそうなことをしてしまった」
という子どもへの申し訳なさ。「他のお母さんはちゃんとやっているのに」という情け
なさや自己嫌悪の感情。「こんなことをして子どもはうまく育っていくのだろうか」
という先々への不安やあせり。そして「虐待」という文字があなたの頭に浮かんだ
のではないのでしょうか。

辛い思いを抱えてこられましたね。本当に苦しかったと思います。もし誰にも打ち明け
られずに、一人で悩んで来られたのだとしたら、その苦しきは、なお一層のことでしょう。
もしあなた自身がつらい子ども時代を送り、「我が子だけは叩かないように、ど
ならないように」と思いながら、思うようにならないとしたら、追い詰められたように感
じられることでしょう。
子育ては、自分の思い描く通りに子を育てるということではなく、むしろ子が自ら育つ
のを支えていくということ。たとえば、

子どもが
何でも自分でやりたがる。
友だちともめる。
親に反抗する。



これらも成長のしるし。わがままを言ったり、甘えたりするのも、親だからこそ。

子どもの成長にとって大切なのは、

「自分でできる」自信。

「自分の気持ちを受け止めてもらえる」安心感。

「自分が愛され、認められている」安定感。

そんな

子どもの育ちを支える親の方には、「待つ」「見守る」「受けとめる」といった態度が必要です。けれども、それには、自分にゆとりが必要です。

少し、

ご自分の生活を振り返ってみませんか。あなたが、心のゆとりをなくし、いらいらしているのは、お子さんのことだけが原因でしょうか。ご夫婦の関係はどうでしょうか。子育てのサポートは得られますか。ご近所や友人との関係で困っておられることはありませんか。他のお子さんの養育の負担などで疲れていることはありませんか。あるいは「子どもが小さいために思うように働けない」「こんなはずではなかった」そんな風に思っておられませんか。あなたを取り巻く様々なストレス、そのはけ口をお子さんに向けていることはないでしょうか。

あなたが

心のゆとりを取り戻すためには、あなた自身が少しでも楽しい時間を持たれることです。そのために、少し窓をあけてみませんか。一人で悩みを抱えていると、それはどんどん膨らんで、あなたの心を占領してしまいます。すると、視野が狭まって、お子さんの問題点ばかりに気をとられがちになってしまいます。それが実はお子さんの素晴らしい個性であり、成長の段階で踏まえるべき大事なステップであったとしても。

お子さんが育つ上で支えが必要であるように、あなたにも、あなたをサポートし、あなたを認めてくれる人が必要です。どうか一人で抱え込まないで。パートナーでも、自分の親でも、友人でもいい、それでもうまくいかないなら、相談機関の扉を叩いてみてください。

もし、

あなたのストレスがあまりにも高く、お子さんへの言葉や暴力がエスカレートしているのなら、またその不安に押しつぶされそうなら、お子さんとの距離を置いて心身の疲れをとる時間も必要かもしれません。

どうしても、機関に相談することができない時、電話相談なら匿名でお話を伺い、一緒に考えていくことができます。

「たたいてしまう、どうすればいいの！」

その思いを大切になさって下さい。それは、あなたが自分を振り返る力、子どもを思う気持ちの表れなのです。あなたは問題解決への一歩を踏み出せる存在なのです。

