

子どもの話を口を挟まず最後まで聞く

親は、良かれと思ってあれこれ指示したりアドバイスしたり、ときに子どもの答を急かしてたり、、、そんな時、子どもは話さないのではなく、話せない。

子どもが安心して親を信じて自分の思いを存分に話す、「受けとめてもらえた」「わかってもらえた」と感じた子どもは、今度は親の話をしっかりと聞いてくれるようになる。結果として、子どもと親はお互いに自分の思いをしっかりと伝え、相手の思いを尊重して受けとめ、深い信頼関係を築くことができるようになる。

生まれてきてくれて、ありがとう、ここを思い出して。

生まれてきたということは、成し遂げたい思いがある、子どもにも、自分にも。

責めない

また責めちゃった、子どもに対して、そして子どもを責めてしまった自分をも責めてしまう。

そんなとき、子どもに対しても自分に対しても「いいよ、いいんだよ」。

心に根を張っている思い込みや感情をはずし、本来の自分が持っている素晴らしさを思い出すことができる。[ただただありのままを認めてほしい](#)

耳を口より下におく

人の耳は口よりも高い位置に付いている。人が口にした言葉は、下へおちていくため、口より上にある耳へはなかなか届かない。そこで、自分の耳を子どもの口より下におくイメージを持って聞いてみる。

奥歯を軽く噛む

あまり身勝手なことばかり言っていたら、たしなめたくなる。自分を批判するようなことを言われたら、反論もしたくなる。気分が暗くなるような話ばかりのときは、話題を切り替えたくもなる。どうしても話したくなってしまったとき、奥歯を軽く噛む。

自分に○。

口を挟もうとして、とどまった自分に○。

最後まで聞くことができた自分に○。

子どもを褒めることができた自分に○。

子どもの送り迎え、ご飯作り、家事、、、当たり前に行っている自分に○、○、○。

自分に上げる小さい○が溜まっていくと、視点の変化が起きて、子どもに対しても○が溢れ出す。当たり前が当たり前でないことに気づくと感謝の気持ちが溢れてくる。

子どもはどんなに幼くても、一人前の存在であり、独自のミッションを果たそうとしている魂。子育ては、とても創造的な取り組み。親自身が子どもとともに視野を広げ、新しい世界観を身につけてくこと。思い通りにならない時は、親として成長するチャンス。

参考：「聞けば叶う」藪原秀樹著

「子どもはあなたに大切なことを伝えるために生まれてきた」[池川明著](#)