メディカルスパだより

「子育て」の悩み

心理カウンセラー
武隈 智美

「子育ては大変」という言葉を一度は聞いたり、感じたりしたことはないでしょうか？

子育ての何が大変なのかについて、株式会社 Alba Link（不動産会社）が2023年子育て中の男女500人を対象に「子育てで大変なことに関する意識調査」を実施したところ、1位は生活費・養育費など経済的なこと、2位には育児・家事・仕事の両立、3位は子どもへのかかわり方となっていました。　それぞれ別の事項に見えて、つながっていることに子育てに関わる方なら感じられるかと思います。とは言え、子どもと接する保護者のさまざまな負担や課題が浮き彫りになっていることがわかります。

子育てについての課題は、さまざまな周囲の理解と環境調整が必要であり、個人責任として、ひとりですべてを解決していくことの困難さがあります。

「過去と他人は変えることができない」という言葉があります。子育てをしているとまさにそう感じるときがしばしば訪れます。

教育機関で相談業務を行うと、必然的に子育てに悩みを抱える保護者の方と出会います。

「子どもにこうなってほしい（こうなったほうがいいと思う）けれど、思い通りにはいかない」「子どもに上手に関わりたいけれど、余裕がない」そして、「子どものことを言われるとまるで自分の子育てを批判されているように感じる」など、子育ての悩みは、子どもの問題と保護者としての問題がどうしてもごちゃまぜになってしまいます。なぜそのようなことが起こるのでしょうか？

「親の顔が見たい」という慣用句があるように、子どもの在り方について保護者としての主たる責任が社会的に求められてしまうことがあるからでしょう。しかし、子どもの全ての在り方を保護者がすべて背負うものなのでしょうか？それは大変難しいと私は考えます。

その困ったことに応えるかのように、悩める保護者に向けて子育てに関する本が書店にあふれています。自分にとっての最善の道しるべとなる書籍と出会えるのでしょうか。ヒントや、きっかけを得ることはできる一方で、まったく同じ状況を当てはめて考えるのは難しいこともあるでしょう。

うまくいく事例を知って、それと比べて私の子育ては・・・と比較し悩んでしまうのであればさらに苦しくなることもあるかもしれませんし、実際そんなに簡単になんとかなるなら、悩まないという話も相談の中でよく伺うところです。

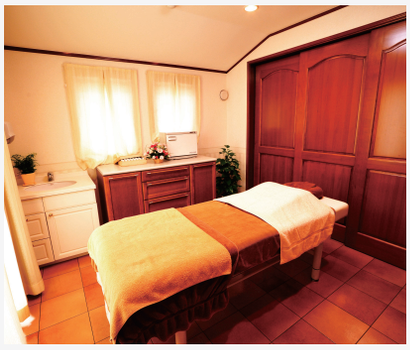
では、その状況にあるとき、カウンセリングはどのように貢献できるのでしょうか。まずはご自身が「当然だ」「不可避だ」と思っている前提となるその人自身の「物語」があります。

カウンセリングの中では、その「物語」の中でうまく語られていないお話、本当はどうなりたいのか、そして、目標の実現を止めているものは何か、誰にとってそれが問題なのかなど問いかけをし、整理していきます。そして自分の最初の行動を明確にすることで、今ある場所から次に進む方策、行動を見つけることができます。

一人で悩むとうまくいかない終わりの見えない「物語」の不安の循環にはまってしまいがちです。そこで、「物語」を紐解く言語化をお手伝いする働きがカウンセリングにはあります。

一人で抱えずにカウンセリングで解決のきっかけを探しに来ていただけたらと思います。

メディカルスパ西鎌倉



住所　鎌倉市西鎌倉1ー18ー3
TEL　0467-33-0121
営業時間
9:00～18:00（最終受付）　＊予約制
休診日　水曜・日曜・祝日
メニュー
KENS Café
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング　医療リンパドレナージ
アロマセラピー　カイロプラクティック
HP　https://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらい

住所　横浜市中区桜木町1ー1ー7　コレットマーレ3F
医療モール内
TEL　鍼灸院：045-263-6848
カウンセリング：0467-33-0121（予約専用ダイヤル）
営業時間　＊予約制
［月～金］11：00～19：00（最終受付）
［土・日］10：00～18：00（最終受付）
休診日　祝日
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング
HP　https://www.medi-spa.jp/minatomirai/

メディカルスパもみじ坂

住所　横浜市中区花咲町3ー103ー3　ベイビュー横浜2F
TEL　045-567-6848
営業時間　＊予約制
［月～金］11：00～19：30（最終受付）
［土・日・祝］10：00～18：00（最終受付）
休診日　不定休
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
医療リンパドレナージ
HP　https://www.medi-spa.jp/momijizaka/