

『自分の親に読んでほしかった本』

最近 SNS 内の広告でも見られ、世界 46 カ国 200 万部のベストセラー本。それが・・・



英国の心理療法の第一人者が、
全ての親に向けた心揺さぶられるアドバイス。
より良い親子関係のために必要なこと、
やってはいけないことを丁寧に説き、
世界中の親たちの共感呼んだ
話題の書

※現在も読んでいます最中ですが、その中でも印象に残っている内容をご紹介しますと思います。

【手本となる人物（ロールモデル）】

子どもはあなたの真似をします。いつも他人に敬意を払っているでしょうか？他人の感情を思いやることはできますか？あなたの「良いおこない」は心からのものですか、それともただマナーを守っているだけでしょうか？表面上は人当たりがいいのに、陰で悪口を言ったりしていませんか？

どんな行動であれ、あなたは同じ行動を取るようにと子どもに教えているのです。

この文を読んだ時、自分の母親を思い浮かべました。

私の実家は近所の人達との距離が近く、昔は夕飯の支度中調味料がなければ隣の家にもらいに行く関係でした。同じ年齢の友達もいれば、少し年上のお姉さんもいたり、みんなで遊んでいました。母はとにかく“思いやりのある人”で上っ面の優しさだけでなく、“心から相手のために”と思い行動する人だと子どもながらに何となく感じていました。そんな母を見てきたからか、友達と家の前で遊んでいる時、近所のご年配の方が買い物袋を持っていると、「持ってあげる！」と声を掛け、スーパーの袋持って、家の門を開けてあげる所までよくしていました。特に大人から言われたわけでもなく、なんとなく“手伝ってあげよう”と思って動いていたなと思います。

また、母は買い物の際小銭を多く出す時には必ず「小銭が多くてすみません」と店員さんに言います。今の私も買い物の時同じ状況（私は今でも現金派です）になると、同じセリフを言っているなと今回の本を読んで改めて気づかされました。

まさにこの本の中に書いてある・・・

“どんな行動であれ、あなたは同じ行動を取るようにと子どもに教えている”なのです。

子どもにとって私たち親は大好きな人だからこそ、影響力も大きいのです。私の母は決して完璧ではないですし、“こういう部分嫌だな”“自分はなりたくない”と思うこともあります。でも決して人の悪口を言わない。私が壁にぶつかった時も“相手のせいに決してせず、どう捉えるのか”よく言われたなと思います。私も息子にとってそんな親になれるように、自分と向き合おうと思いました。（宝田）