

日常を見直す5つのヒント 親子関係を支える土台

いよいよ今年度も終わります。年度の終わりと年度の初めは、子ども達も環境が大きく変化する時期なので、大なり小なりのストレスを抱えることもあります。そこで、子ども達が元気に、新年度の学校生活をスタートできるように親子関係について考えていけたら良いと思います。

親子関係を見直すとき、「何か特別なことをしなければ」と思ってしまいがちです。でも、仲がいい関係というのは、いつも笑っているとか、イベントが多いということではありません。

たとえば、

- ・一緒にご飯を作る。好きなものを作ってあげる。
- ・なんとなくテレビを一緒に観る。
- ・一言、二言だけでも日常の会話がある。
- ・「今日は疲れてる？」と声をかける。
- ・子どもの好きな話題に耳を傾ける。



こうした“地味で当たり前”な時間の共有が、親子の関係を支える土台になります。ときには、「せっかくの休みだから」と無理に出かけるよりも、一緒にぼーっとする時間、家の中で自然に過ごす時間が、心の距離を近づけてくれることもあります。

また、親として「がんばりすぎない」ことも大切です。子どもの変化ばかりに目を向けるのではなく、自分自身の気持ちや余裕にも目を向けてあげてください。親子関係を見直すときの5つのヒントは、以下の通りです。



- ・関係のよさは“イベント”ではなく“日常”に宿る。
- ・言葉よりも、“そばにいる”が伝えることもある。
- ・叱る・教えるより、まず“聴く”こと。
- ・「うまくいっていない」と感じたら、自分の心も整える。
- ・“今のこの子”を見て、「わかりたい」と思うことから始める。

「わかりたい」と思う気持ちが、関係の出発点になる

「どうしてこんな態度をとるの?」「もっと私の気持ちをわかってほしい」と、親であれば、そう思うことがあるのは当然です。

でも、子どももまた、自分でもうまく気持ちを整理できていないことがあるのです。年齢や発達段階によっては、感情を言葉にできない、伝えるタイミングが分からないということも多くあります。

親が「わかってほしい」と思うときこそ、まずは「わかりたい」と思う気持ちが大切です。



- ・なぜ今、こういう言い方をしたのかな?
- ・今日は学校で何かあったのかな?
- ・本当は、何を伝えたいんだろう?

こうした問いを心の中に置くことで、子どもへのまなざしが少しずつ変わっていきます。社会の目や育児書の“正解”にとらわれすぎず、「うちの子は、今どうしているか」を見つめていく姿勢が、親子関係の出発点になります。子どもは、自分を理解しようとする親の姿勢に、時間をかけて少しずつ心を開いていきます。

うまくいかない時期があっても、関係がすぐに修復されなくても、「この人はわかるうとしてくれている」と感じられれば、親子の間にあたたかな信頼の芽が育っていくのです。(<https://www.cocoket.com/column/2025/06/88940/> 参照 2026年2月12日)



今年度、今号で終了します。毎月目を通していただき、また、面談に来校いただきありがとうございました。

