

プロローグ 「子どもを育てる自信がない……」と悩むあなたに

この本は、子育てにおいて「壁」を感じている人が、その壁を乗り越えることができるようになる本です。いわば本書は、壁を壊す「ハンマー」です。

皆さんは、自分のお子さんは自己肯定感（今の自分を好きと思える感覚）が高い方だと思いますか？ それともあまり自信がなく、低い方だと思いますか？

私は「親が見本」「子は親を見て育つ」という考え方から、「子どもの将来を左右する自己肯定感は、親自身のそれに比例する」という見方をしています。ですから、子育てには何よりも親の自己肯定感が重要だと考えているのです。

皆さんは日頃、こんなふうに思うことはないでしょうか？

- 自分は愛情が薄い親だと思う
- もっといい母親・父親になれば、と思う
- 子どもには笑顔で接したいのに、いつもつらい顔をしてしまう
- よくほかの家と比べて「〇〇さんのところみたいにできていない」と思う
- 本やネットなどの子育て情報に振り回されやすい
- もともと自分に自信のないタイプ（自己肯定感が低いタイプ）だ
- 子育て中にも周りの人や親の目を気にして、振り回されてしまう
- こんな自分に育てられる子どもの将来が心配になってしまう
- 子育て中に、どうしていいのかわからなくなることがよくある
- 誰かに頼ることがもともと苦手で、何かとひとりで頑張ってしまう

この本は、そんな皆さんのために書き下ろしました。

以前、私が主催したセミナーで、一人の女性の参加者が私に相談してきました。

「今、6歳と3歳の娘がいるんですが、どうしても上の娘のことが愛せなくて、ついつらくあたってしまうんです。昨日もちょっとしたことで怒って、娘を泣かせてしまっ。ほんとにダメな母親で……」と、涙ながらに語ってくれました。

それを聞いた私は、真っ先に「そうなんですね。あなたはいいお母さんですよ。そんなに娘さんのことを愛していらっしゃるんですから」とお伝えしました。

その方は「えっ？」という顔をして私の方を見えています。

「いや、あの……そうじゃなくて、愛せないんです」と言う彼女に私は、「愛していないのなら、なぜ、そんなに罪悪感を覚えて自分を責めてしまうのですか？」とお聞きしたのです。すると彼女は頭の中に「？」が渦巻いているのがありありとわかる顔で、またしても私の顔を見つめています。

「もしあなたにお子さんに対する愛情がなければ、つらくあたった時に、そんなに自分

を責めることはないでしょうし、自分をダメな母親だと思うことはないはずです。きちんと愛したいのに、それが自分の思う通りにいかないからこそ、そう思うんです。『娘につらい思いをさせている』とおっしゃいますが、あなたも十分つらい思いをされているのではないですか」

そんな話をしたところ、彼女は涙を流しながら頷いていました。

一方、お父さん方からお伺いするお話も、「妻や子どもに〇〇してやれなくて申し訳ない……」という「家族への罪悪感」に関する話ばかりです。

「仕事が忙しくて十分遊んでやれない」

「妻に子育てを押しつけて、自分は何もしていない」

「もっといい生活をさせてやりたいのに、これしか稼げない」

同じく私はそんなお話を聞くたびに、「あなたの中にはちゃんと愛があるんですよ。だから、罪悪感を覚えてしまうんです」という話をさせていただきます。

最近「イクメン」という言葉がもてはやされていますが、裏を返せば、それくらい日本のお父さんが長らく子育てと距離を置いていた証拠です。「子どもを育てるのは妻の仕事」と言われていたのは昔の話ですから、今の時代、子どもに関われないお父さん方はそれだけで罪悪感を覚えてしまうのかもしれませんが。

皆さんが同じように子どもを育てていく上で、自分の態度を責めたり、子どもたちに罪悪感を覚えたり、もっとこうしなきゃいけないのに！ と自分を叱咤したりすることがあるならば、それは間違いなくお子さんへの愛があるからです。理想のママ・パパを目指すのも、子どもをどう育てていけばいいのかを悩むのも、子どもの将来を危惧するのも、すべてお子さんへの愛からなのです。

私たち夫婦にも、15歳と8歳のかわいい子どもたちがいます。

私も日々妻に子育てを押しつけてしまいがちなので「罪悪感」をたくさん抱えているのですが（苦笑）、妻もその愛情の深さから「自分はちゃんとしてない、ダメな母親だ」とよく自己嫌悪していました。

しかし、そうして「母親に向いてない」と言いながらも子どもたちの話をしっかり聞き、仕事で不在がちな父親（つまり私）の悪口もほとんど言わず、そして、子どもたちの意志を尊重して自由にさせている、愛情深い母親だと思っています。

でも、本人たちはなかなかその愛に気づけないんですよ。

本書は独身の方でも気軽に読めるように、とあるスナックを舞台にした小説風の設定にしています。私も父親としてはまだまだと思うことが多いので、著者であると同時に読者の一人として、関西弁のママにあれこれと教えを請いながら（説教されながら？）話を進めていきたいと思えます。

本書を読み終えた時、厳しいけれど愛情深いママの言葉を受け止めながら、皆さんが自分の中にある「愛」に気づき、その「愛」に自信を持つことができるようになることを願ってやみません。

それが自らの自己肯定感をあげ、さらにはお子さんの自己肯定感をしっかりしたもの

にしていくのです。

根本裕幸

本書の登場人物

多江

37 歳。二児の母。有名大を出て会社勤めをしたのち、結婚退職。大阪暮らしだったが、夫の賢一の会社の倒産により、自宅を売り払い、東京の実家近くに越してきた。生活苦のためパートをしている。もともと厳しい親の言うことを素直に聞く優しい女性だが、その分自己肯定感が低く、東京でよその家庭と生活ぶりを比べてしまい、ますます引け目を感じている。

賢一

40 歳。二児の父。現在はサラリーマン。普段は温和だが、酒を飲むと多江にあたるクセがある。大阪で 20 歳の時に立ち上げた会社が、まさかの倒産。妻の実家近くの東京に、夜逃げ同然で移り住む。

志穂

8 歳の娘。小学 2 年生。もともと明るかったが、東京に来てから関西弁を話すのが恥ずかしく、引きこもりがちになってしまった。

真太郎

5 歳の息子。幼稚園児。多江の幼い頃にそっくりの素直な子。5 歳児なりに、なんとなく家族がうまくいっていないことを感じている。

ママ

年齢・本名不詳。「スナック おかん」のママ。バリバリのダミ声関西弁が特徴。夜以外にも、昼間にはカラオケ店として店を開けている。巨漢であり、適当でズボラ。よく酒を切らすにもかかわらず、お客に買いに行かせたり、お皿を洗わせたりする。しかし人生論やアドバイスは的確で、常連客には「占いよりためになる」と、老若男女問わず愛されている。

小沢

スナックの常連客。サラリーマン。中間管理職。

新藤

スナックの常連客。小沢と同じくサラリーマン。

東京近郊の駅前商店街を抜けた住宅街との境目くらいにある、一見、何の変哲もないスナックは今日も常連客でにぎわっている。扉を開けると、ママのだみ声が店に響き渡っている。

ママ あら、またボトル切らしてもうたわー。ごめん、高橋さん。ハイボール飲みたいんやろ？ せやったら、ちょっとそこの酒屋でウイスキー買ってきて。あ、新藤さん、ビールはそこから勝手に取ってくれたらよろしいわ。え？ コップ？ あら、洗い物がたまってもうてないわー。ちょっと、そこの適当に洗って使うてくれる？ ごめんなあー。

巨漢のママからあれこれ頼まれた客たちは「はいはい」と言って酒屋まで走ったり、厨房に入ってコップを洗い始めたりする。

小沢 しかし、不思議な店だよなあ。客をこき使ううえにロクな酒もつまみも置いてない。おまけに「経費削減や」の一点ばかりでいつもママしかいないのに、こんなに賑わうスナックって。そういう俺も、なんだかんだ通っちまうんだけどな。

新藤 （自分で洗ったコップにビールを注ぎながら） そうなんですよねえ。なんか居心地がいいっていうか、安心感がある店なんですよね。なんだかんだ面倒見のいいママだし、いろいろ相談にのってくれるし……。小沢さんもこの間、ママになんか相談してましたよね？

小沢 店に入って来るなり「あんた顔色悪いなー。なんか悩みあるやろ？ 話してみ」って言われてな。思わず、洗いざらい話しちゃったんだわ。だいぶすっきりしたよ。新藤くんも、なんかあったら相談してみるといい。そのへんのカウンセラーなんかより、よっぽど頼りになるよ。

ママ あんたたち、何こそこそ話しとるん？ ちょっと、あそこの新規のお客さんにこの水割りのセットと乾きもの、持ってっただけ。

小沢は「了解」と言うが早いか、慣れた手つきでお盆にウイスキーのボトルと氷と水、そして、柿ピーとスルメを載せて「お待たせしました！」と、店員顔負けの爽やかさで足取り軽く運んでいく。

ママ ホンマ、今の大人はみんな自分に自信がなさすぎるんやわ。ちゃんと働いて会社の役に立って、家族も養ってんねやろ？ それだけやってるんやから、もっと胸張って生きとったらええねん。

小沢 そうは言ってもさ。責任は増えても給料は上がらないし、子どもらにはどんどん金がかかるし……。先が見えなくて大変なんだよ。

自分に自信のない大人たち

ママと常連客がそんな世間話をしているとドアが開き、痩せた男がおそるおそる顔をのぞかせる。

ママ はい、いらっしゃい。お客さん、一人？ 今、カウンターしか空いてへんけど、かまへんやろ？ ここ座って。小沢さんの隣。

賢一 あ、はい……すみません。……ビール、もらってもいいですか？

ママ ちょっと今、手離されへんから、そこの冷蔵庫から好きなの取って飲んでくれる？ コップは……新藤さんがまとめて洗うてくれてるから、そこから取って。

賢一 あ、はい。わかりました。

ママ 小沢ちゃん、何の話してた？ ああ、そうそう。大人が自信がない、いう話やな。（賢一を見て）あんたも自信なさげな顔してはるなあ。このへんに住んでんの？

賢一 ええ、妻の実家がこのへんなもんで。僕は大阪です。ママさんも関西ですよ？

ママ そう、ウチももともと関西よ。店の名前でバレてるか（笑）。東京に来てから長いんやけど、全然言葉は変わらへんわ。あんたは、転勤か何かでこっち来たん？

賢一 はあ、ちょっと訳アリで……。借金もあって、頑張らなあかんのですけど。

ママ うちにはそんな人ようさん来るけど、あんたは何したん？ 会社でも潰したんか？ ガハハハ。そういや、名前聞いてへんかったな。

賢一 賢一って言います。でも、なんで分かるんですか？ ほんとそれなんすわ。会社やってたんですけど、不況のあおりでちょっと続けられへんようになってもうて。それで、嫁さんの実家に頼ることになったんですわ。

ママ そんな顔しとるわ。会社潰してへとへとになるまで働いてるええお父ちゃん。子どもはおるん？

賢一 2人います。8歳の娘と、5歳の息子が。

ママ かわいいやろ？ ちゃんと世間渡っていける大人に育ててあげなあかんで。

賢一 そうなんですけどね……。もう、自分のことで手いっぱい。娘はこっちに転校してきたんですけど、言葉が違うから周りの子にからかわれたりして、あんまりなじめてないみたいでかわいそうなんですよ。

ママ セやな、そら苦労するわな。子どもは案外、残酷なことするさかい。でも、それも親次第なんやで。今もこの人たちとそんな話しよう思うてたところ。子は親を見て育つやろ？ 親が自信なげな顔しとったら、子どももそれ真似するようになんねんで。

賢一 そうなんですか？

ママ そらそうや。たとえば、あんたが大阪弁しゃべっとんのも、親がしゃべとったからやろ？ もし、あんたの親が英語しゃべとったら、今ごろあんたは英語ぺらぺらやで。そうやって、子どもは親の言葉を真似て育つねん。でも、真似るんは言葉だけや思う？ モノの考え方や見方、価値観まで、何でも子どもは真似るねん。せやから、親が自信なげにしとったら、それが大人やと思って、子どもまで自信なげになってしまうねんで。

小沢 たしかにそうだな。俺、親父のことあんまり好きじゃなかったけど、気づいたら親父と同じような人生歩んでるもんな。

ママ そやろ？ 今の日本は大人たちが自信がなさすぎるんよ。ウチなんかよりずっと立派なことしてんのに。でも、家族のため、会社のためって一生懸命働いているんやから、もっと自信を持ったらええんよ。

私たち日本人は諸外国に比べ「自己肯定感」が低いと言われている。この本をお読みの皆さんも、自分に自信がなかったり、世間体を気にし、周りの人と比べて落ち込むことはないだろうか？

謙虚さをよしとする文化だからか、日本人は他人を「ほめる」ことが苦手で、子ども時代に「親からほめられた記憶がない」という人も珍しくない。だから、自分の存在に価値を見出せず、「これだけ頑張ったら認めてもらえるだろうか？」「自分みたいな価値のない人間は頑張ることしかできない」というふうにとらえ、ハードワークをするようになる。

しかし、どれだけ頑張ってもきりがなく、報われないことが多いのが現実。これではますます自己肯定感が下がるばかりである。もっとも「頑張っても報われない」というのは自己肯定感が低い時によく起こりがちであり、自己肯定感が上がると「何だか、頑張った分だけ報われている」という状態になっていく。

しかも、今はSNSやネットでお互いがお互いを監視し合うようになっていて、ちょっとでもほかの人と違うことをすれば容赦なく叩かれ、炎上することも多い。

たとえば、電車の運転手さんはホームや線路で子どもたちが手を振ってくれても、笑顔で手を振り返してはいけないそう。それが「業務怠慢だ」と通告されるからだ。そんなふうに、よけいに周りの目を気にして窮屈になってしまっている大人が多いのでは

ないだろうか。

「みんなと同じがいい」という、150年前から変わらない価値観

ママ それにな、日本人って「みんなと同じがいい」みたいな価値観がずっとあるやろ？ 少なくとも明治以降はな。それが日本人のええところでもあるんやけど、ちょっとでも周りやと違うことやろうとしたら、みんなで袋叩きにするやんか。今でいうたら炎上、ってやつやな。そしたら、周りの目を気にしながら「これはやってええんか？ これはあかんのか？」って気にしてびっくりになるわなあ。そしたら、みんな「自分」というものがなくなって、周りに合わせる人ばかりになるがな。「沈没船ジョーク」いうのがあるん、あんたら知ってるか？

小沢 なんか聞いたことあるような……。

ママ 「タイタニックジョーク」とも言うねんけどな。豪華客船が沈没しかけてって、脱出ボートが足りひんねん。それで、船長は乗客を海に飛び込ませようとするんやけど、乗客に対するセリフが国民性をよく表しとるって言われるわけや。たしかな、アメリカ人に対しては「飛び込んだらヒーローになれませ」って言うねん。イタリア人には「美女が泳いでませ」、フランス人には「飛び込んだらあかんで」、ドイツ人には「規則やから飛び込んでください」ってな。日本人には何て言うと思う？

賢一 「みんな飛び込みましたよ」ですか？

ママ ええカンしとるな。正解や。そんなジョークがまかり通るくらい、日本人は「みんなと一緒に」にこだわる人種なんやな。だから、人と違うことをしようとか、抜きん出ようとか、そういう思いを自分で閉じ込めてしまうようになるんや。でも、みんなと一緒にって価値観やったら、自信なんて全然持たれへよな。自信って「自分を信じる」って書くやろ？ 周りの人にばかり合わせとったら、その信じる「自分」がいなくなってまうやんか。

個性よりも「全体」を見る評価基準

賢一 それって「個性がない」ってことですか？

ママ そう思わへん？ 自分が思うことを言ったり、やったりしたら人から叩かれるんやから、そら、みんなと同じようにしとった方が安全やろ。そしたら、何か意見を求められても、自分の意見を出すより、周りの人と同じ考えを探すようになるわな。みんな、

嫌われるのは怖いし、否定されるのはしんどいから。

小沢 でも、それって「和を重んじる」って日本のいいところでもあると思うんだけど。

ママ せやな。それはええことや。だからこそ世界に対抗できる国ができた、ともいえるしな。せやけど反対に、個人個人よりも会社や組織の全体の方を大事にする国になってしもたと思わへん？ それが、組織内の問題の隠蔽にもつながるわけやんか。会社で一人がいくら頑張っても会社全体の業績が上がらへんかったら、給料も据え置きや。そしたら、頑張る気も起きひんし、自然と事なかれ主義になるわな。そうすると、仕事ができる人より、上からかわいがられる人が出世するようになってまうし、和を乱す可能性のある個性的なやつは、組織からは弾かれてまうわけや。あんたたちも、そんな思いしたことあるんちゃう？

小沢 たしかになあ。俺みたいな中間管理職なんて、上と下と両方のご機嫌とりながら仕事しなきゃいけないもん。会社の中でうまく泳いでいくことに精一杯で、自分の個性なんて考えたこともなかったよ。

賢一 僕は学校でも周りとうまくやれなくて、高卒で会社員になったんですけど、やっぱり浮いてもうたんですわ。これじゃあかんと思って、20歳で会社起こしたんですよ。当時はやり始めてたインターネット使った商売を考えて。初めは良かったんですけど、まあ、なんだかんだ首が回らんようになってもうて、会社潰しちゃって、今はこんなザマです。

ママ そら、苦労しはってんなー。でもな、そうやって20歳で会社立ち上げて一旗揚げたろうっての、全然悪いことやないで。めちゃくちゃええチャレンジやんか。すごいことやで。でもな、今の日本は1回失敗しただけで「あかん奴」ってレッテル貼られてまうやろ？ みんなと同じがいいって価値観やから、みんなと違うことやって失敗したもんを叩いてしまうねや。出る杭は打たれるってやつでな。ホンマはみんな、あんたみたいな人をもっと支えたらなあかんと思うねんけどな、ウチは。さんざん嫌な思いしてきたんやろ？

賢一 そうですね。今まで仲良くしてくれた取引先や社長仲間も、会社が危ないってなったら一目散に逃げていきよって、あることないこと悪口言われて、ホンマにもう心が折れてしまいました。近所の目もきつくなって……嫁さんや子どもにもしんどい思いさせてもうて。借金のことあるけど、「家族につらい思いさせるんやったら」って恥ずかしい話、夜逃げみたいなことしてこっち来ましてん。

ママ そうやったんや。でも、それだけあんたが家族のことを愛してる証拠やな。それに会社起こして切り盛りしてきた器量だっただけであんたにはあるんや。まだ若いんやろ？ これからやで。これからナンボでも花開かせたらよろしいやんか。

そんなママの話を聴いているうちに、賢一の胸には込み上げてくるものがあった。会社が傾き始めてからの取引先や銀行や従業員たちの「あの人はもう終わった」という冷たい目。ご近所さんからのいわれのない悪口。そして、日に日に笑顔がなくなっていく妻と子どもたち。

そんな中、ひたすら罪悪感に押し潰されそうになり、自分を責め続ける日々。東京に来てからも人目が気になって、ずっとみじめな思いをしている自分に改めて気づき、深いため息が出てしまう。

ママ あんたもさんざん苦勞してきはったと思うけどな。まあ、その心の内にあるしんどいもんはウチが聞いたるから、いつでも吐き出したらええわ。

「ルール」と「システム」で がんじがらめの子どもたち

多江は今朝も、娘の志穂が学校に行きたくないと駄々をこねるので、つい怒鳴ってしまった。予定通りに娘が学校に行ってくれないと、真太郎を幼稚園に送った後のパートに遅刻してしまう。だから、朝はいつも戦争だ。しぶしぶ家を出た娘にため息を漏らしつつ、同時に罪悪感も覚える。かわいそうなことをしていると思うし、その姿を見て真太郎が委縮してしまうのも分かるのだが、どうしても止められない。

そんなことを考えながらパートを終え、さびれた商店街を通りかかると、スナックらしき店のドアが開いていることに気づく。手書きの汚い字で「ランチやってま〜す！」と書いてある。家計のために外食はしないようにしているが、このまま家に帰るのも気が重い。たまにはいいか、と思い、その店に足を向けた。

ママ いらっしゃーい。

多江 あの、ランチまだありますか？

ママ はいはい。何でもありませ。こんなヒマな店やからねえ。一人？　じゃあ、カウンターでええよな。どうぞー。

怪しげな巨漢のママに一瞬ひるみながらも、もう入ってしまったし……と思い直し、カウンターに座る。昼の一時を過ぎた店内に、客は誰もいない。このところあまり食欲がないので、きつねうどんを注文する。バタバタと冷凍庫からうどんを取り出してお湯を沸かし始めるママを見て味は期待できないな、と察する。

ママ あら、あんただいぶ疲れた顔してはるなあ。おおかた、家計のやりくりと子育てに疲れ果てた主婦ってとこちゃう？

多江 えっ？　なんで分かるんですか？　占い師みたいですね。

ママ そりゃ、この商売何十年もやってりゃ、見ただけでだいたいのことは分かるさかい。平日の昼過ぎのスナックにそない疲れた顔して入ってくるんやから、当てるのは簡単やで。はいどうぞ。あったかい出汁が身に染みるで。ま、そこのスーパーで買ったもんやけどな。

きつねうどんの出汁を一口すする。たしかにありきたりで簡単なものだけど、誰かにご飯を作ってもらうなんていつ以来だろう？　と思うと、その温かい出汁がじんわり体に染み込んでいって、少し心が和む気がした。

ママ お、ええ顔になったやんか。ホンマはあんた、明るくて社交的な子なんやろ。そやのにそない疲れてるってことは、今よっぽど大変なんやろな。

ぐいぐい来る関西のノリはかつて大阪に住んでいた頃は苦手だったのに、今はなぜか懐かしく、嬉しい気持ちになる。そういえば、こっちに来てからは近所の目を気にしてあまり誰とも話すこともなかったことに気づく。

多江 ここのところ毎朝、小2の娘とバトルになっていて。こっちに越してきてからなじめないみたいで、なかなか学校に行きたがらないんですよ。下の子を幼稚園に送って行って、そのあとパートに行くので、時間通りに動いてもらわないと困るんですけど。でも、ぐずぐず言って動かないので、今朝も怒鳴り散らしてしまっ。いけないと思っ

ママ 何言っとんの。立派な母親やないの。子ども二人育てて、学校まで行かせて、パートもやって、家事だってあんた一人でやってるんやろ？　そら、えらいわ。旦那は手伝ってくれへんの？　親とかも、近くにおらんのかいな。

多江 夫は借金を返すために朝から晩まで働き詰めで。子どもたちが起きる頃にはもう家を出てるんです。夜も遅くて、休みもほとんどないので。だから私が一人で頑張らないといけないんです。実家は近いんですけど厳しい親で、頼ろうにも「甘えたこと言うな」って突き放されるんです。それに、こちらに来た事情が事情なので、親は世間体を気にしてあまりうちと関わりたくないみたいなんです。

ママ あら、それはホンマ大変やね。なんで娘は学校に行きたがらへんの？　いじめられてたりするん？

多江 私たち、去年大阪から引っ越してきたんですけど、言葉が違うとかで学校でからかわれているみたいで。もともと明るい子だったんですけど、それですっかりふさぎ込んでしまったんです。でも、やっぱり学校には行かせないと。私もパートがあるので、家にばかりられないし。

ママ あら、なんか昨日似た話を聞いたなあ。旦那さんって、言いづらいけど、もしかして、会社潰して夜逃げしてきた人？

多江 えっ？　そうです。まさか、夫もこちらにお邪魔してたんですか？

ママ そのまさかよ。たまたま昨日、あんたみたいにふらっと入って来はってね。ちょうどあんたと同じ場所に座っているいろいろ話してくれたわ。いい人やけど、だいぶ苦労しはってる感じやったわ。家族にめっちゃ迷惑かけた、申し訳ない言うてたで。

多江 そんなことまで話してたんですか。お互い疲れて、最近はもうあまり会話もしてなくて……。よくは分からないですけど、どうも夫は誰かにだまされたみたいで、それで会社も家もなくしてしまったんです。

ママ そうなんやなあ。いい人ほど馬鹿を見るもんやさかいな。ウチも、ずっとだまされっぱなしやで。ええ人やからな、ウチ（笑）。

多江 やっぱり面白い方ですね（笑）。ごちそうさまでした。いろいろお話聞いてくださってありがとうございました。お時間取らせてしまってすみません。おいくらですか？

ママ いやいや、気にせんといて。見ての通りヒマな店やからな。あんた、このあと用事でもあるん？　もし良かったらコーヒーでも飲んでいかへん？　ウチ夜までヒマやから、話し相手がおった方がええねん。

多江 本当ですか？　すみません……。今日は夕方まで特に予定ないですけど、いいんですか。夜の準備とかあるんじゃないですか？

ママ こないな店に、仕込みも何もあるかいな。足りんもんは常連さんに頼んで買ってきてもらうしな、洗い物かてウチより常連さんの方がうまいから、めっちゃ助かってんねん。ウチはここで適当に飲みもん作って、あとはお客さんとずーっとしゃべってるのが仕事。

多江 そんなお店なんですか（笑）。

ママ お、いい笑顔やないの。ま、コーヒーいうてもインスタントやけどな。はい、どうぞ。ま、たまにはゆっくりする時間があってもええやろ。……ところで、何で子どもは学校行かなあかんのか、考えたことってある？

多江 え？　急に真面目な質問になりましたね……。やっぱり義務教育ですし、友達作ったり、大人になって社会で困らないように社会性を身につけたりすることは、学校でないとできないからじゃないですか？

ママ ほな聞くけどな。そんな義務教育受けて社会に出た、あんたやあんたの旦那さんはうまいことやっとなのかいな？

多江 そう言われると、今はこんなですが……。でも、一応、私は大学を出て、出産するまでは会社で働いていましたし。夫は高卒ですが、起業して一時期はかなりうまくやっていたし、今も会社勤めで頑張ってくれてますし。

ママ じゃあ、幸せなんか？ 「ずっと幸せやった」って言える？

多江 そ、そう言われると……。幸せとか、あまり考えたことないです。

ママ まあ、そうやろなあ。うまくいってる時はそれが当たり前やと思ってまうもんやし、立ち止まって「今、自分は幸せか？」とか考えることなんてあれへんわな。でも昔と違って、いい学校行って、いい会社入ることがその人にとって幸せかどうかなんて、もう言い切れへん時代やとウチは思うねん。

多江 たしかに、私はそれが当たり前だと思ってましたけど、改めて「幸せかどうか」って言われると、分からないかもしれないです。

ママ 勉強が好きで、ええ大学入って、ええ会社就職して、それが自分の幸せや、という生き方の人も多いと思うで。でも、それに合わへんようになってる人も増えてるとウチは思ってんねんな。今の子どもたちがかわいそうやと思うんは、いろんなルールとかシステムにがんじがらめになってもうてるやろ？ 学校では先生の言うことを聞かなあかん。校則も厳しい。勝手なことをしたら怒られるし、親も呼び出される。授業をちゃんと受けられへん子はおかしな子や、って決めつけられるし、成績が良くないとダメやと思われる。音楽や絵の才能がある子もそれだけじゃあかん言われるやろ。数学が抜群にできても国語がダメやったら、国語をもっと勉強しなさいって言われるしな。そうやって、個性がどんどん削られるシステムになってると思うねん。

多江 でも、教育ってそうするしかないように思うんですが。

ママ そうなんよ。「とにかく学校には行かなあかん」という前提が、その子の個性や人間性を潰してしまってる場合もあるんちゃう？ ってウチは思うてるんよ。学校終わったら、習いごとで放課後も予定がびっしりやんか。それで土日もほとんど休みがない子もおるらしいな。まるで働きづめのサラリーマンと同じやんか。今は社畜、いうらしいけど。

多江 たしかにそうですね。今はお金がないから子どもたちは家にいますけど、大阪にいた頃は英会話に、水泳に、塾に……。ほんと忙しくさせてました。でも、うちの娘はそれを喜んでくれていたんですが。

ママ もちろん、友達と会えるのが嬉しかったり、分からんことが分かるようになる、できひんかったことができるようになるのも喜びには違いないやろけどな。でも、子どもにとって一番嬉しいんは、親が喜んでくれることなんやで。テストでいい点とったら、あんたのところに持って来るやろ？ ほめてもらいたいのと、それで喜んでるママやパパの顔を見たいからなんや。

多江 そうなんですね……。そんなふうに考えたこと、ありませんでした。

ママ 「学校に行かんでもええ」って言いたいんとちゃうで。今のルールやシステムがその子に合うてるかどうかは、ちゃんと親が判断せなあかん。そして、子どもたちは自分が好き好んで学校や塾や習い事に行ってるわけじゃなくて、そうすることで親を喜ばせたい気持ちから行くんやってことを覚えといた方がええと思うねんな。

選択肢が少ない学校、教育選び

多江 でも、学校には行かさないと、と思っちゃうんです。うちの子、もともと明るい子ですし、慣れれば友達もきっとたくさんできると思うんです。それに親が言うのもなんですけど、音楽とか絵とかで食べていける才能はないと思っているので、やっぱり学校に行って勉強した方が将来のためになると思ってしまうんです。

ママ まあ、たしかに。今の日本は本当に選択肢が少ないからな。でも、最近ほれ、何ていうたかな。いろんな学校があるらしいで。

日本でも最近ではフリースクールやオルタナティブスクールなど、選択肢が増えてきている。国もその存在を認める流れにあるが、実際はまだ「不登校児」として扱われるのが現状だ。欧米には「ファミリースクール」と呼ばれる、親が自宅で子どもを教育することが認められている国もあり、教育選択の自由度は日本に比べるとずっと高いと言える。

また、日本には海外では一般的な飛び級もないため、優秀な子もそうでない子も一律に進級するので、学校としては中くらいかそれより下の子に合わせて授業を行うことになる。そうすると、優秀な子は学力が伸びるチャンスを逃すまいと、塾に通わなければいけなくなってしまう。

多江 そうなんですね。全然知らなかったです。公立か私立かの選択しかないと思っていました。でも、やっぱり不登校になってしまうのも怖いですし、学校へ行かせないと、と思っちゃうんですね。

ママ この店の常連さんに、中学の娘さんが不登校になったおっさんがおったんよ。相当悩んでるみたいやったけど、ウチは「放っとけ」って言うててん。「その気になったら

勝手に行きよるで」って。本人はそれこそ、引きずってでも学校に行かせようとしたらしいわ。でも、娘さんは頑として拒んでな。結局親が折れたんや。もう好きにし、て。それで数か月くらいは引きこもり状態やってんけど、ある日突然、普通に学校に行き始めたんやって。昨日までのことがウソみたいにな。

多江 そんなことってあるんですか？ 不登校になったらそのままだと思ってました。

ママ そう思うやろ？ 子どももな、子どもなりに考えてんねん。学校行かなあかんのはわかってる。勉強のこともあるし、何より親を心配させたくない。けど、どうしても行きたない。そんな葛藤をずーっと抱えてるんよ。見た目には分からへんけどな。知らんうちに親は親の価値観を子どもに押しつけてしまうねんな。それが子どものため、って思う大義名分でな。

多江 （深いため息）おっしゃる通りです。子どもは何にも分からないんだからって、あれこれ押しつけてました。やっぱり私は悪い母親ですね。

ママ いやいや、それもちゃう。そう思ったらあかん。子どものことで悩むのも、学校へ行った方がええと思うのも、全部、子どものことを思っていることやろ？ 娘のこと愛してるからこそ、今朝もそないに怒鳴ったりしたんやろ？ それは何も悪くないねんで。あんたはええおかんや。あんたの旦那もええおとんや。家族のため、子どものために必死で頑張ってるやんか。悪い母親やって思うのはな、子どものことを愛しているからこそ出てくる言葉なんやで。もし、どうでもええ子やったら、さっさと放つといて遊びにでも行つとるわな。ちゃんと子どもに愛情があるっちゆうことは、絶対忘れたらあかんのやで。

多江 なんだか、泣けてきちゃいました……。そんなふうにしたことなかったもので。夫の会社が傾き始めてから、ほんと子どもたちにはつらい思いをさせてきました。最後は無理やり転校することになったわけですし。下の子はまだ幼稚園だからいいですけど、上の子は友だちもいて楽しくやっていたのに、急にわけの分からないところに行くことになって。しかも、毎日私に怒られて……。

ママ それが自分で分かるんやったら、あんたがええおかんの証拠やがな。それにな、忘れたらあかんことがあるんやで。もっと大事なことや。なにか分かるか？

多江 え？ 何ですか？ 夫のことですか？

ママ ちゃうちゃう。あんたのことや。少なくとも、あんた自身がめっちゃつらいってことや。せやろ？ 旦那の会社がつぶれて世間的に白い目で見られるんは奥さんや。東京に来て、実家の近くに住んだって、親に頼られへんのは孤独や。それでパートして借金返して、子どもたち育てて。そんなん、めっちゃくちゃしんどいやろ。そんな自分をほっといたらあかん。もっと自分のことを大切にせなあかんで。あんた、ずっと一人で頑

張ってきて、寂しかったんちゃうやろか。

多江 うっ……。

多江の目から大粒の涙があふれてきて、声にならなくなる。ずっと抑え込んできた気持ちがあふれ出しそうになるのを必死にこらえている。

ママ 我慢せんと、泣きたい時は泣いたらええんよ。あんた、家では気丈に振る舞って涙も見せられへんタイプやろ？ ほかのお客さんもおらへんし、ここはスナックや。拭くもんならようさんあるで。

ママにおしぼりを渡された多江は、そのまま堰を切ったように泣き出した。この数年で起きた生活の変化、世間の冷たい目、夫とのすれ違いの生活、子どもたちの不安そうな目……。そんな思いをずっと抱えてきたことに気づき、拭っても拭っても、涙がとめどなくあふれてくる。

「正しい自己肯定感」とは何か

しばらく泣くと、心がずいぶんと軽くなっていた。自分が辛かったこと、寂しかったことなんて全然気にも留めていない自分がいた。

多江 すみません、恥ずかしい姿を見せてしまいました。ママは何でもお見通しなんです。なんだか、心が軽くなりました。

ママ そらよかった。ウチは何もしてへんけどな。しかし、あんた、ホンマ自己肯定感が低いんやなあ。旦那もそうやけど、あんたもや。全然自分に自信ないやろ？ ええ大学出て、ええ会社で働いてきたわりになあ。自己肯定感が低い人は、自分を大事にできひんねん。自分を粗末に扱ってしまうとな、旦那も、子どもも大事にできひんようになってまうねんで。あんたはそこをちょっと意識した方がええかもしれへんな。

多江 「自己肯定感」って最近よく聞くんですけど、よく分からないんですよ……。たしかに私は自己嫌悪が強くて、いつも自分はダメな人間だって思ってしまうんです。その逆の感情ってということですよ？

ママ まあな。でも、「自分は素晴らしい人間や」て思うことともちょっと違うねんな。何年前に流行った映画があったやろ？「ありのままの自分であるの〜♪」って歌が流行ったやつ。自己肯定感いうんはまさにそういう意味やねん。

自己肯定感とは、良い自分も良くない自分も「それが今の自分だ」と受け入れること

を意味する。自分のいいところだけでなく、ダメなところ、できないところ、足りないところを否定せず受け入れることなのだ。

多江 ダメなところも受け入れる？ できないことも受け入れる？

ママ せや。あんた、よく周りの人や環境と、自分を比べたりせえへんか？

多江 します、します。めちゃくちゃします。周りの家に比べてうちは貧しい、とか、あの人が当たり前にできてることが自分にはできない、とか、普通の母親だったらこうしてあげられるのに自分はできない、とか。

ママ そういうことや。結局な、そうして周りの人と比べるんやけど、それって結局、自分を否定することにしかかってないねん。あれができてない、これが足りないってダメなことばかり探すクセがつくやろ？ そしたら、どんどん自信が持てなくなってみじめになって、ますます自分のことを責めるようになってまうねん。

多江 それはもう、小さい頃からずっとそうでした。母親が厳しい人だったし、いつも周りの子と比べられてきたんです。それがクセになってしまっって。

ママ そうすると、ダメなところは探せても、ええところが全然目につかなくなるんや。そうするとさっきみたいに、子どもに大きな愛情を持ってたとしても、全然それに気づけなくなるわけよ。仮に気づけたとしても、全然その価値なんて認められへんねんけどな。あんたにも価値はぎょうさんあるんやで。でも、それを認められへんかったら、自分は欠点だらけの人間やって思うことになる。

多江 ええ、まさしく自分は欠点だらけで何のとりえもないって思ってます。

ママ それは誤解や。間違いなんや。ホンマは素晴らしいところがたくさんあるんや。でも、それが自分で認められへんだけやねん。まあ、学校じゃそういうこともあまり教えてくれへんからな。ダメな自分でも、それが自分なんやからしゃあない、って受け入れることやねん。親も周りも「できること」より「できないこと」に目を向けるやろ？ できないことばかり探してたら、そら自分に自信なんて持たれへんわな。

多江 なかなか難しいですね……。でも、私もつい子どもたちに「できないこと」ばかり要求しているのかもしれないです。

ママ ついつい「こうあらねば」って理想を求めてもうたり、完璧にやろうとしてもうたり、正しい答えを探してもうたりすると、自己肯定感はめちゃくちゃ低くなんねん。つまり、自己肯定感が低い親が子育てするってことはな、自己肯定感が低い子どもを育てるってことになんねや。

「子は親を真似て育つ」という話は、ママがすでにしている通りだ。親が自分に自信

が持てず、自己肯定感が低いままだと、子どもは無意識にそれを真似るようになってしまう。逆に言えば、子どもの自己肯定感を高く育てたいと思ったら、見本である親自身が自己肯定感を高く持つておく必要があるのだ。

子どもとの距離感を改めて考えてみる

多江 そ、それは……。たしかに「親を見て子は育つ」って言いますものね。なんか、私の子どもでかわいそうな気がしてるんです。無邪気でかわいい子たちなのに、私たちの都合であれこれ振り回したりしてしまっ

ママ ホンマはそないなことないねんけどなあ。子どもは子どもで、ママやパパを助けようとするとしてくれてるんとちがう？ たとえばな、「いい子に育つ」というのも親を助けるためやねんで。「手がかからないように、親に迷惑をかけないように」ってな。小さい子どもでも、ちゃんと分かってるんや。

多江 そうなんですね。特に上の子が、私にすごく気を使ってるのが分かって申し訳ないんですよ。下の子は男の子だから何も分からずに無邪気に振る舞っていて、かわいいんですけど。

ママ それは、明るく振る舞うことで家族を助けようとしてるんや、って思ってみ。お姉ちゃんがママに迷惑かけないようにしてるから、自分はピエロになろうって感じでな。そうやって役割分担してくれてると思たらええんちゃうかな。

多江 ああ、そうか。でも、それをどうしても申し訳ないと思ってしまうんです。私たちがちゃんとしてないせいで子どもたちにつらい思いをさせてる、って。それに周りの家と比べてうちはお金がないし、急に東京に越してきたからってみじめな思いをさせないようにならな

ママ ホンマ、あんたはそうやっていつも周りの目ばかり気にしてるんやなあ。そんな生き方、しんどいやろ。そんなふうにしてたら、あれこれ口出しして過干渉になってしまわへんか？

多江 過干渉……。もしかすると私、ガミガミ言い過ぎなんではなかろうか。私の母親も厳しい人であれこれ干渉されてきましたから、そんなふうにはなりたくないと思ってたんですが。でも、娘に学校のことで細かいことまで注意してしまうし、息子もだらしがないところがあるので、いつも小言を言っちゃいます。

ママ 子どもを愛しとるんは、もちろんええことや。ちゃんとあんたに愛情はある。それは間違いない。けどな、さっき「自分たちがちゃんとしてないせいで子どもらにしん

どい思いさせてる」みたいなこと言うてたやろ？ それは「罪悪感」やな。

罪悪感があると常に子どもに対して「こんな母親で申し訳ない」という思いを抱くようになってしまう。そうすると子どもが何か問題を起こすと反射的に「自分のせいだ」と感じるようになる。そのため、子どもがそんな問題を起こさないように常に監視したり、あれこれ口出ししたりしてコントロールするようになってしまう。

そうすると、子どもは子どもで委縮して、ママの顔色を伺うようになってしまうのだ。このような罪悪感がもとで子どものことに意識が取られすぎ、子どもも親の表情ばかりを伺うようになる状態を特に「母子癒着」と言う。

中には、子どもが学校のテストで悪い点を取ってくるとまるで親自身が自分を否定されたように感じて落ち込んでしまったり、子どもの宿題を親がやってしまう状態を作ったりしてしまう。つまり、心理的に親と子どもの間に境界線がなくなってしまうのだ。

多江 罪悪感とはそれはもう、すごくあります。娘が学校に行きたがらないのは私のせいだと思ってしまいます。

ママ 実際、そういう事情があるんやからしゃあないねんけどな、でも、そういう思いが強いと、自分が何とかしよう、何とかしなきゃって思うようになって過干渉になるんや。お互い自由じゃなくなって苦しい関係になってしまうんや。日本には、そんな親子ってめっちゃ多いねんけどな。

多江 でも、どうしたら……。

ママ 子どもらと「ちょっと距離を取る」ってイメージやな。もちろん心の中でやで。自分の時間なんて、ほとんど持ててへんやろ？

多江 ええ、家事にパートにほんと時間がなくて。

ママ お風呂は一人で入ってるん？ 寝る前に5分くらい時間とれへんか？

多江 ときどき子どもと一緒に入りますけど、最近は一人で入ることができるようになりました。寝る前の5分くらいなら時間作れます。

ママ 短い時間やけど、お風呂タイムはあんたの好きなように使うんや。寝る前の5分の時間も自分が好きなこと、やりたいことをやるんや。お茶を丁寧に淹れて飲むのもええし、体を動かすのもええし、本を読むのもええし。自分がやりたいこと、好きなことをする時間を作るんや。

多江 それくらいならできると思います。そういえば、自分の時間を作るなんて発想もなかったです。本当は本が好きなんです。絵本とか。子どもみたいですけど。あと、昔は絵を描くのも好きでした。

ママ それなら、たまには絵を描いてみるのもええやんか。ノートにでもいいし。自分の時間を作るってものすごく大事でな。そういう時間作ってみ。それからよく効くおまじないがあるんや。「私は私、子どもは子ども」てな。子どもには子どもの人生があって、子どもは勝手に成長するし、勝手に大人になっていくんや。そうやって子どもたちとの間に意識的に線を引くことが大事なんやな。

多江 まだ二人とも小さいのに、そんなこと思ってしまったっていいんですか？ ある程度大人になってからじゃないとダメかと……。

ママ 大丈夫やって。さっきも言うたけど、子どもたちは子どもたちなりに考えてるんやから。日本人は子離れが苦手って言われるけどな、大人になってからじゃ遅いんや。子どもの頃からある程度線引きして、子どもを信頼して任せることで、子どもの自立心は育つんやで。

ご存じの方も多いと思うが、海外では子どもをまず自立させようとする。1歳から一人で寝かせるところも珍しくない。それには賛否両論あるが、日本の場合は親が子どもの面倒を見過ぎる傾向にあるため、子離れ・親離れが遅くなり、いつまでも親に依存する子どもが増えている。

子どもはかわいいし、何とかしてあげたいという気持ちも分かるが、信頼して待つ、信頼して任せる、というのも子育てには大事なことでないだろうか？ その子の個性を尊重し、信頼した分だけ、子どもは自分に自信を持ち、高い自己肯定感を得ることができる。この信頼の大切さについては、あとでくわしく触れる。

子どもにどうしても期待してしまう親たち

多江 たしかにそうなんですけど、やっぱり「まだまだ子どもだから」って思ってしまうんです。それに、学校行かなかったら将来ロクな大人にならないと思いますし。人から後ろ指をさされるような子にはなってほしくないですから。

ママ 親は、子どものことがかわいいから幸せになってほしいって思うやろ？ そうすると、自分が良かったことは子どもにそのまま押しつけるし、自分が良くなかったことはその反対を子どもに押しつけるようになるんや。

多江 どういうことですか？

ママ あんた、いい大学出てるんやろ？ それは良かったと思うか？

多江 はい、悪くはなかったと思います。友達もできましたし、就職もしやすかったで

すから。でも、受験勉強は本当に苦痛でしたけど。

ママ そうすると、無意識のうちに「子どもにはいい大学に行ってほしい」で願望を持つようになるんや。つまり、学校にちゃんと行って、勉強もちゃんとして、て思うようになるんやな。あんたの親御さんも、厳しかったんやろ？

多江 ええ、いわゆる教育ママでしたし、しつけも厳しくて。だから、子どもたちにはそういう思いはさせたくないし、もっと自由にのびのび育ててほしいんです。

ママ せやろ？ そういうことや。子どものことを愛してるからこそ、子どもにいっぱい期待してしまうんや。それで自分の価値観を押しつけてしまうんや。自分が叶えられなかった夢を子どもに叶えさせようとする親も珍しくないで。まるで子どもは親の所有物、みたいに思っはんねんな。でも、それが子どもの個性に合うかどうか分からへんやろ？

子どものことを愛しているがゆえに、子どもに対して多くを期待してしまう。そこでは、自分自身の価値観を「良かれと思って」子どもに押しつけてしまうことも珍しくない。

また、最近では少なくなってきたが、いまだに「子どもは親の所有物」と考え、自分の思い通りにしようとコントロールして、子どもの個性を潰してしまう親も珍しくないようだ。