

## ④ ママパパはどう育てられた？ 育ちの振り返り

---

わが子をしつけるにあたり、「自分はどう育てられたのか」ということを振り返ってみるのは、とても大切です。親に対する思いに気づくことで、自分の子育てのイメージが持ちやすくなります。

### 1) 自分はどう育てられた？

① よかったこと

② よくなかったこと

③ その他、親について思うこと&感じる事

### 2) わが子はどう育てたい？

## Tさん

### ①自分はどう育てられた？

#### 【良かったこと】

- ・何があっても絶対的味方でいてくれたこと
- ・一番の理解者でいてくれようとしたこと
- ・いつも自分のことより子供達のことを最優先に考えてくれたこと
- ・やりたいことはお金がかかっても反対せずに応援してくれたこと
- ・納得いくまでつきあってくれたこと
- ・私の気持ちを大切にしてくれたこと
- ・旅行や遊びに沢山連れていってくれたこと

#### 【良くなかったこと】

- ・感情的に怒られた
- ・小さい頃、怒ると物にあたって大きな音を出したり、怒って出ていってしまったことがあった  
いつか見捨てられるのではないかと、不安になることもあった
- ・兄と比べられた
- ・自分の意見より親の意見に左右されていた
- ・一度だけ父に叩かれたこと、その場にいた母が止めてくれなかったこと（理由があったにせよ  
今でも忘れられない）

#### 【親について思うこと・感じること】

自分が親になって初めて分かることも多かったです。母と比べると自分には出来てないことも多く、やっぱり親はすごいなと親の偉大さを改めて感じました。

なかなか面と向かって伝えることはありませんが、親への感謝の気持ちを伝えたくくなりました。

親が自分の子供に接する姿を見て、子供の頃のことをよく思い出すようになりました。

親が子供にかける言葉や口調を聞いていると、そういう言い方しないでって言いたくなってしまうことがあり、何て声をかけようか迷うことがあります。

大人になってから不器用な父の愛に気づき、思春期に全く話さなかったことを申し訳なく思いました。

### ②我が子はどう育てたい？

思いっきり笑って思いっきり泣いて、のびのびと育ててほしい。

自分の好きなことを見つけ没頭できるようサポートしてあげたい

出来ないことより出来ていること、出来るようになったことに目を向けて自信をつけさせてあげたい

何があっても一番の味方でいること、迷った時には背中を押せる存在でいたい

究極は…理想と現実でなかなか難しいですが、親子でウェルビーイングな生き方をしていきたい。

## Kさん

---

### ①自分はどう育てられた？

#### 【良かったこと】

- ・ 自然体験をたくさんさせてもらった。
- ・ 美味しいものをたくさん食べさせてもらって味覚を育ててもらった。
- ・ 生活を楽しむことを背中で教えてくれた。
- ・ 社会的儀礼を身につけさせてくれた。
- ・ 金銭的に厳しいながらも、高額な学費を払い続けてくれた。

#### 【良くなかったこと】

- ・ 小学校受験をして、超優秀な学力を持つ子どもたちの中に放り込まれ、同級生の辛辣な言葉や酷い態度に傷つき、自分の出来なさすぎで自己肯定感が下がった。
- ・ 優秀でないと親から愛されないと無意識に思っていた。
- ・ その影響が社会人になって摂食障害として現れた（遅い反抗期）。
- ・ 自分の本心で決められず、30歳頃まで優等生的な言動しかできなかった。  
(それにさえ気付けないほどだった)。

#### 【親について思うこと・感じること】

- ・ 出産して娘と接する両親を見て、自分も愛されていたことに気づくことができた。
- ・ 親にも未熟な時期があった。
- ・ とにかくありがたい。
- ・ 親に甘えることが、親を助ける（喜ばせる）ことにも繋がる。

### ②我が子はどう育てたい？

- ・ どんな自分も大事にできる人
- ・ 自分で考え、決められる人
- ・ 多少アホでも元気でいてくれれば良い

## 0さんママ

### ①自分はどう育てられた？

#### 【良かったこと】

- ・ユーモアがあり冗談をよく言う母に育てられ、家族でよく笑って過ごした。
- ・母は車の運転が好きで、ちょっとしたお出かけなど色々なところに連れて行ってもらい、楽しい時間をたくさん経験した。

#### 【良くなかったこと】

私が14歳の時に母が突然亡くなり、育児は母に任せていた父との生活に変わったことで、父は自分の話ばかりで人の話を聞かないタイプでコミュニケーションがうまく取れず精神的に不安定になることもあった。

#### 【親について思うこと・感じること】

- ・その子に合った関わりが必要だと感じた。
- ・親だけでなく、信頼できる人との関係を築ける環境づくりも大切だと思った。

### ②我が子はどう育てたい？

のびのびと、自分の好きなこと楽しいことを沢山経験してほしい。

## 0さんパパ

### ①自分はどう育てられた？

#### 【良かったこと】

- ・割と自由に育てられた。
- ・お父さんがケチだったことで節約する癖が身についた。

#### 【良くなかったこと】

特に思いつかない

#### 【親について思うこと・感じること】

自分のためより子どものためにお金を使ってくれるところはありがたかった。

### ②我が子はどう育てたい？

ガミガミ言わず、子どもの好きなように、好きな道に進んでほしい。

## Yさん

### ①自分はどう育てられた？

#### 【良かったこと】

私のやりたいことを応援してくれました。

忙しい中でも遠くまで迎えに来てくれることがありました。

子どもの頃から好きなことをやらせてもらい、自由に過ごすことができました。

よく甘えさせてもらい、大きくなるまで母に抱きついていていた記憶があります。

家族でよく出かけ、楽しい思い出も多く残っています。

#### 【良くなかったこと】

母から家族全員が怒られることがあり、当時はつらく感じることもありました。

ただ今思うと、仕事と子育ての両立でいっぱいだったのだと思います。

将来を考えるうえで必要な情報(どんな職業や学校があるのかなど)については、あまり教えてもらえませんでした。姉にはなぜか厳しく接しており、可哀想に思うこともありました。

#### 【親について思うこと・感じること】

1度だけ母から自分の頑張りを否定されることがありましたが、その場で気持ちを伝えると「ごめんね」と謝ってくれました。

お互いが自分の気持ちをしっかり伝えられる関係性が築けていたのだと思います。

両親は共働きでしたが、よく私たちを育ててくれました。

父は見守る立場、母が家庭を主導するスタイルでした。

母のような自由放任の子育ては今の時代には難しいかもしれませんが、私は普通に成長できたので、その姿勢は参考にしたいと感じています。

### ②我が子はどう育てたい？

自分の子どもには、特性上もう少し手をかけて関わる必要があると感じています。

そのうえで、将来の選択肢について具体的な情報や経験を与え、学びや進路についても幅広い可能性を示し、本人が納得して選べるように支えていきたいです。

ただし、必要以上に干渉せず、見守る姿勢も大切にしたいと思います。

兄妹で不公平さを感じないように配慮し、一人ひとりを大切に育てていきたいです。

## Fさん

### ①自分はどう育てられた？

#### 【良かったこと】

- ・伸び伸びと育ててくれた
- ・勉学に関しては細かく口を出してくる事はなかった

#### 【良くなかったこと】

母親希望の習い事(ピアノ教室)は、私が気が進まなくても習わなきゃいけなかったのが嫌でした

#### 【親について思うこと・感じること】

父は仕事が忙しく子どもの頃一緒に遊んだり学校行事に参加してくれた記憶がなく、3人の娘を母1人で育てていたイメージがあるので、父親には子どもの時に家族との時間を作って欲しかった。

### ②我が子はどう育てたい？

人に迷惑をかけることはしないように教えながら、型にはめず、本人の望むように好きなことなどやらせてあげるようにしたいです。

## 新井

### ①自分はどう育てられた？

#### 【良かったこと】

- ・父がとにかく子煩悩だった。(ソロソロじいじ)
- ・母は「世界は自分が回している」と思っているタイプだったが、なぜか好きなアイドルの聖地巡礼には連れてってくれた。
- ・高校一年の時「美術か音楽かどちらの道でいくのか」の選択肢は私が決めさせてくれた。

#### 【良くなかったこと】

- ・母は感情がジェットコースターなヒステリックな人だったので、振り回れて、負の感情をぶつけられ、幼少期から家出願望が強かった。
- ・母が教育熱心で前のめりすぎて、美術か音楽かの選択以外、尊重された記憶がない。
- ・結果、かなりグレグレだった。

#### 【親について思うこと・感じること】

・一緒に暮らしていた祖母は、実は母の実母ではなく、養女として母と一緒に暮らしていたなどの大人の事情が複雑な家庭だったため、祖母の手前、厳しくしつける必要があったということ、大人になって知った。母自身は、本当は自由にのびのび好きなように育てたかったらしい。

(小笠原諸島父島に移住した際、うなぎパイと共に手紙をもらった)

・中学一年生まで幼児期の早期教育のおかげで順位高めだったが、実は「問題の意味の理解」ができなくて、どんどん成績が下がり、高校入学後も全く勉強に興味が湧かず（万年クラス下から2番目）、さらに通った高校以来初の女子の喫煙停学になり、推薦がない状態で大学受験に挑み、12校受験中、補欠合格2校、他10校全落ちという事態でも、地方からそれだけの受験をさせてもらった経済力は、共働きだったこともあるが、今の自分では到底できないと思う。

私自身、幼少期からの家出願望もあり、とにかく家を出たかったことと大学進学は良いタイミングになってありがたかった。

・行きたい高校が全くなかった時、母が「みさっちゃんは、京都に行って舞妓になるか、オーストラリアの高校に留学したら？」と突然提案され、「マジうちの親はやばい」と思っていたが、今になれば舞妓はすごく向いていたかもしれないし、留学も脳内パリピな私には合っていたかもしれない。親は実は自分のことをよく観察し、合っている方向への提案をしてくれていたことに気づいたが、親子関係が破綻状態だったので「聞く耳もたず」だったことに気づいた。

・実家を出たことで、良い親子関係になれたが、今もなお「母に受け入れてもらいたい」という想いは強く、幼児期の親子関係は生涯に渡り、影響するのだと自分自身が実感している。

## ②我が子はどう育てたい？

・私自身、無排卵月経を経て、子どもが欲しくて子どもを出産しているが、第一子を出産した26歳は「自分はこう育てたい」が強すぎて、子どもの気持ちに寄り添う母親になりきれないままの子育てだったので「こうなって欲しい」が強かった。しかし、3人の子育ての中で不登校、リストカット、二次障害、特性受容、など様々は経験をした中で分かったことで、次女と長男でお世話になった助産院もりあね院長田口さんの「生まれてきただけで100点満点」は本当だと実感。

子育ては楽しいこと＝ディズニーランドの法則。

そうでなければ、人類は命を紡いできていない。

女性は本来、子育てって楽しめると思っている。

もし楽しくない、と感じるのであれば、子育ての方法が子どもに合っていない＝軌道修正が必要。

私は、正直、母に似て「世界は自分が回してる」タイプで子育てに向いていない。

でも自分はとても子どもが欲しかった（主人は父に似て子育てが潜在的に上手）

だからこそ「子育てを学ぶ」ことを努力したことで結果、子どもたちは「自分のやりたいことに向かって感じて、考えて、信じる力」が育ったのだと思っている。