

こころ...個々路...



令和4年10月

親に本音を言えてますか(保護者の方も是非読んでください)

「そんなに仲が悪いわけじゃないけど、でも本音は言えない。」
「本当の気持ちを話すと、めんどくさくなりそう。」
「言っても無駄。わかってもらえない。」
「変に突っ込まれたり、文句言われたりしそう。」
「心配されたり、嫌な顔されたり、悲しませたり、怒らせたりしそう。」
「親をがっかりされたくないから、いい子を演じなきゃ。」

個人面談等で子どもの話を聞く機会があります。その中でSCが感じるのが親や他人と本音で話せない子どもが増えているということ。ちょっと心配です!!

もしあなたが親に対してそんな状態だとしたら、あなたの人生は幸せというよりは、少し生きにくいものになっているかもしれません。

親に本音を言えないことと生きづらさはつながっているのです。

さて親に本音を言えなくなってしまったのはいつからでしょうか。赤ちゃんは本音を表現しない、なんてことはあまりないかもしれません。お腹がすいた、不快だ、という気持ちを素直に表現しなくては死んでしまうからです。生まれたときから本音を表現できない性格だったということはないさそうです。成長過程において、自分の思いを表現したとき、例えば親が用意した料理を、「これ嫌い!」と素直に言ってしまった時、親に嫌な顔をされたり、怒られたりすることがありませんでしたか。子どもが本音言うことが、親にとってわがままだったり、自分勝手だったりすることもあることです。しかし子どもにとって親から否定されたり、嫌な顔をされたり怒られたりすることは、生死に関わる重大なことです。なぜなら親から見放されたら、子どもは生きていけないからです。すると、子どもは親の顔色を伺いながら、徐々に本音を言わなくなっていくます。そしてそれが心の癖となります。成長過程でインプットされた心の癖は、親から独立して大人になり、親が自分の生死にかかわることがなくなっても、影響を与え続けるのです。



本音を言えない人は、人間関係を築く上で、次のような感情に陥りがちになります。

(1) 気を回しすぎる

自分の本音を相手に伝えてしまうことで、傷つけたり悩ませたりしてしまうかもしれないと考え、本音を言えない人です。とても思いやりのある性格ではありますが、気を回しすぎて自分自身が悩みを抱えすぎてしまいます。平和主義で、人を傷つける行為に過敏になっている人です。

(2) 嫌われたくない

人から嫌われることをとても恐れている人です。本音言うことで自分勝手な人、変な考えの人などと思われてしまうのではないかと考えています。本音を言わずに他人と接していた方が、上手く関係が築けると思っているところもあります。臆病で、自分に自信のない人です。



(3) 信用できない

過去に他人から裏切られたなどのトラウマがあるせいで、素直に自分のことを表現できなくなってしまった人です。人に深入りすることに臆病になっており、他人に対して心を開けないでいます。他人を傷つけないというよりは、自分が傷つくことを防いでいます。



親に本音を言えない人が、生きやすくなるためのコツ

親に本音を言えない人が、「親に本音を言いましょう」と言われて、すぐ言えるようになるなんてことは滅多に起きえません。そのため、いきなり親に本音言うことをトライするというよりは、まずはスモールステップを踏んでみましょう。

① 本音を書き出す



まずは自分の本音に気づいて、それを言葉にして書き出しましょう。書き出すことが重要です。頭の中で言葉にするだけでは、本音は細かく受け止められずに流れていってしまうからです。自分の本音を書き出して受け止めてあげるだけでも、自分を肯定することにつながります。

② 本音の裏にある感情を感じる

言えずにためておいた本音には、いろんな感情がくっついていきます。感情を無視していると、思わぬ感情の爆発につながったり、たまった感情の重さで辛く苦しい気持ちを抱きやすくなります。書き出した本音を見つめながら、出てくる感情を感じてあげましょう。感情を感じることで、なんとなくあったような重苦しい感覚が和らいでいくでしょう。

③ 言えそうな軽めの本音から口に出してみる

本音にもこれは絶対に言えないというようなヘビーなものから、ちょっとだけ勇気を出せば言えそうなライトなものまで、濃淡があるはずです。ヘビーな本音を伝えて、過剰に反応されて、怒られたり心配されたりしたら、やっぱり本音なんて言うべきじゃないんだ、とすべてをあきらめたい気持ちになりやすいのではないのでしょうか。なので、①②をやってみて次は、反応されてもそれほど傷つかなそうなライトな本音から、口に出してみるようにしましょう。親にライトな本音でも言いにくいときは、言いやすい周りの人たちからでも大丈夫です。本音を表現することは、ありのままの自分であることを自分に許すことでもあります。そして少しずつでも本音を出し続けることで、本音を出しても大丈夫、という自分に対しての信頼感が増してきます。



①②③を繰り返していくと、本音を言えないストレスは減っていくと同時に、より細かな自分の本音に気づきやすくなります。すると、誰かや何かに振り回されるような生きづらさは減っていき、ありのままの自分として自由に生きる感覚が徐々に感じられるようになっていきます。

スクールカウンセラー 堀 昌子

スクールカウンセラー

来校日（10月）

20日（木）14時～17時

27日（木）10時～17時

28日（金）10時～17時



参考資料

「親に本音が言えないことが生きづらさにつながる理由とは」

（東京産業新聞社）

<https://getnews.jp/archives/2351817>