

つまり、「今私はこれがしたいから、あなたたちはそれぞれで遊んでいてね。」というスタンスを、大人が子供に対して持つということです。「私がこれを終わったら、一緒に遊ぼうね。」と、近い未来の約束をして見通しを持たせてあげれば、子供は多少文句を言っても、しばらくの間待つことができます。

お母さんの満足は子供の幸福に

大切なのは、お母さんが誰のためでもない、自分のためだけの時間を持つことを、自分に許してあげることなのです。どうしても親になると、「子供といえる時は一緒に遊んであげなければ」と思いがちですが、お母さんが自分の好きなこと、やらなければならないことを夢中になってやっている傍ら、子供たちが一人遊びをするということで、実は子供の心は十分満たされるのです。

自分の時間と空間を大切にできる親の元に育った子供は、将来自分を大切にできる子供に育ちます。実際、親の満足度と子供の幸福度は比例している、という研究結果があります。「満足」というのは、いかに自分の時間を豊かに過ごし、笑顔でいられるかということ。趣味を持たない方々は、ぼんやりと空を眺めたり、自分のためだけに丁寧に花茶を淹れてみたり、自分のためだけにちょっといいおやつを買ってみたり、ということでもいいのです。



家族それぞれが「個」であり続けること

ここで言う心理的距離は、親子間だけではなく家族を構成しているそれぞれのメンバーの間に必要なことでもあります。日本は特に、「家族は仲

良くあるべき」「支え合うべき」という意識が高く、「家族の絆」が美学とされています。これは決して悪いことではないのですが、この既成概念にとらわれすぎると、「良い妻でなければ」「良い夫でなければ」「良い親でなければ」ということばかりが誇張され、「自分の時間を持ちたい」「個でありたい」という心の声を封じ込めようとする苦しさが生まれるのです。

「家族」がそれぞれ異なる人間で構成されていることを再認識すること、「個」であることを認め合うことが、コロナ禍に限らず、良好な家族関係を築くために、実はとても大切なのです。

家族以外の場を開いていくこと

しかしながら、お子さんの年齢が小さかったり、お子さんの性格によってはかかりっきりになったり、預け先がなかったりして、自分の時間が持ちにくい環境にいらっしゃる方も少なくないと思います。そういう時こそ、家族以外の人に頼ってみること、保育のプロである先生方に相談してみること、そして出来れば、お母さん同士で助け合い、今の状況が落ち着いてきたら、子供を預けあってみるという試みを試してみたいと思います。

「親が親をしなくていい時間を、時々許してあげる」という寛容さを、立場を超えて社会全体が持つこと。このことは、子供たちの幸福感に直に繋がると私は信じています。

「一人遊び」から「仲間遊び」へ

さて、このコロナ禍で家族以外の仲間との交流が断ち切られている中、お子さんの成長が阻害されてしまうのではないかと、心配の声をよく耳にします。しかしながら、遊びの発達で言うと「仲間遊び」の前に大切なのは、豊かな「一人遊び」です。

小さな頃にたくさん一人遊びをした子供ほど、後の人生を豊かに過ごすことができます。一人遊びができる子供は、常に誰かと一緒にいなくても、自分で人生の喜びを見出せる子に育つのです。「個」として豊かに遊べる子は、もしも集団の中で気の合う仲間が見つからなくても、孤立することがありません。外側から見て一人ぼっちに見えても、心の中は豊かな空想に溢れていて、決して孤独ではないからです。