

子育てのやり直し？！

母親にならなければよかった？

子育てはやり直せる？

ネガティブバイアスとは？

疲れたな、と思ったら読んでみて！！



入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2025年7月



こんにちは こちらは入間市教育委員会です
この家庭教育応援通信では
子育てに必要な情報を
皆様にお伝えしていきます。
今回は、子育てのやり直し？！
と題して
考えてみます。



母親にならなければよかった

令和4年にNHKのクローズアップ現代が行った調査では、3人に1人が「母親にならなければよかったと思ったことがある」と回答しています。

ただ、思ったことがある人の多くが「子どもには愛情を持っている」こともわかりました。



母親としての葛藤

今は、地域の絆が薄れ孤立化する中で子育ては親の責任とされ、いい親であることを求められます。

番組では、アンケート結果を、母親の責任放棄ではなく、「よい母親として責任を果たしきれていないという葛藤」ではないかと分析しています。



余裕のない社会で

識者によると、現代は変化が激しく迅速な対応を迫られていて、人々は常に精神的な圧力を受けている状態なのだそうです。

そんな中で子育てをすることは容易ではありません。子どもは親の思う通りには動いてくれないからです。多くの親がストレスを感じるのは当然です。



検索はできるが



インターネットで検索すれば、子育ての情報は簡単に得られます。が、子どもは生き物。簡単ではありません。そのため真面目な人ほど、「正しい子育てができない自分」に苦しむことになりやすいのです。

子育てに関する質問が多いのが、「子育てはやり直せるか」だそうです。

子育てはやり直せる

「子育てはやり直せるか」
やり直せます。いつでも。



子育てのやり直しの体験記を読むとわかりますが、気づいた時がチャンス。親が変われば子どもは変わります。

育児書や理論が正しいことと、それが我が子に合っているかは別なのですから。

あせらずやりましょう



子育てをやり直すとしても、それまで育てた年数と同じくらいかかると思ってあせらずやりましょう。

最近では、タイパ、コスパと効率が求められていますが、子育てほど非効率的なものはないでしょう。ですが、結果がすぐ出ないからこそ、いつでもやり直しができるのだとも考えられます。

見直しのきっかけ

自分の子育てを見直すきっかけとなるものはあるのでしょうか。

最近よく聞く愛着障害では、乳幼児期の愛着形成の不足が原因で、児童期や思春期になってから情緒面や対人関係などに様々な症状として表れると言います。

症状が表れる前に気づくことはできないのでしょうか。

幸福度の要素



日本財団の調査によると、子どもの幸福度には家庭への満足度が重要な要素であるとのことでした。

また、子どもたちの意見として、家族が仲良くいてほしい、自分の意見をきいてほしい、勉強へのプレッシャーを減らしてほしいといったものが示されています。

参考資料：2023年9月日本財団「こども1万人意識調査報告書」

子の願いと親の思い

子どもたちが望むものは、将来の立派な自分より、仲のよい家庭、今の自分を受け入れてくれる親だと言えるでしょう。

親は子どものことを心配するあまり、ただ受け入れるとか、信頼して様子を見るといったことを、ついおろそかにしてしまうのかもしれない。



幸せの伝染



「幸せの伝染」をご存知ですか？

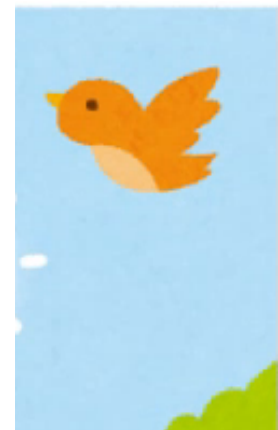
身近な人が幸せを感じていると、その影響が周囲の人にも伝わり、幸せを感じやすくなるというハーバード大学の研究があります。

親の幸せな姿が子どもに伝染して幸せを感じられたらいいですね。

子どもが巣立った後

子どもの成長する姿を見るのはうれしいものですが、子どもが巣立った後の姿を今から想像できますか。

子どもが楽しく幸せな人生を過ごし、やがて親になったとして自分の子どもにも幸せを伝染できる姿を見たいですね。



我慢ばかりではなく



子どものためにどれくらい我慢してますか。

親の我慢は子が求めたものではないのに、我慢ばかりだとイライラが高じて感情的な言葉を子どもに向けてしまいがちです。

親が楽しそうに生きている子どもは、自分も親と同じような人生を経験したいと考えるでしょう。



自分の面倒を自分でみる

親が自分を大事にして、自分の面倒を見ることをしないでいて、子どもが自分のことを大事にするでしょうか。

自分の夢や目標を持つこと、時間やお金を自分のために使うこと、友人と会って話すこと、願いを家族に伝えること、法に触れない範囲で好きなことをすること、…。



しんどいときには



つらさを感じたときの対処法で、ある精神科の先生はこんなことを勧めています。

目的は後付けでよいので、とにかく、今日一日を辛抱する。するとよいことがある。ポジティブシンキング9割に、自分への慰めを1割。「大丈夫」「私は頑張った」と家では自分を抱きしめてあげること、だそうです。

いい親になるのは難しい？

どんなスター選手でも頑張れば疲れます。
一度も充電しないでスマホを使い
続けることはできません。



いい親になるのは難しいことかもしれませんが。
でも無理しなくてもいいのではない
でしょうか。正直に受け入れて最善を尽く
す姿を見せることができれば…。子どもの
心に必ず響いているはずです。

ネガティブバイアスに注意

普段、落ち込むことがよくあるという人は、ネガティブバイアスに注意が必要です。人は否定的（ネガティブ）な情報に対してより強く反応する傾向（バイアス）があるということです。

このことを意識してしないと、知らないうちに自己評価の低下やストレスを招きやすいのだそうです。



子育ては疲れますよね

子育ては疲れますよね。自分が無理をしていないか。子どもに無理をさせていないか。立ち止まって考えてみませんか。

また、自分自身が幸せを感じたいという人は、4月号の中にある「幸せな生活への10の鍵」をぜひ読んでみてください。

幸せになる方法

入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2025年4月



今回は、
子育てのやり直し？！
と題して考えてみました。
少しでも皆様の学びのヒントになれば幸いです。
興味を覚えた方は
さらに調べてみてはいかがでしょうか。

本通信の今後の向上のため、下記のURLをクリックしてアンケートにご協力ください。

↓こちらをクリック

<https://forms.gle/rvgwBceCp6wd9Vww8>

(アドレス等の個人情報は収集されません)

ありがとうございました



入間市マスコットキャラクター
「いるディー」