



Answer

中学でいじめられた高1の息子に

つい過干渉になるのを抑えるには？

母親だけで息子さんに向き合うのは大変でしょう。夫婦でよく連携するのはもちろんですが、ボランティアや趣味、短時間の仕事などで、お母さん自身の間関係を広げてみてはどうでしょうか。

■気付いたことが大切

家族は夫婦、親子の絶妙なバランスの上に成り立っています。家族関係に問題があると、しわ寄せが一番弱いところに行くので、子供の不登校やうつ、被虐待などに表れやすいのです。夫婦の片方が家にいなければ、バランスをとるために片方の親

Question 2

高1の長男は中学でいじめに遭い不登校だったので、私は友達のことを根掘り葉掘り聞いたり、帰宅が遅いと携帯に電話したりして

しまいます。どうしたら過干渉をやめられますか。夫は単身赴任で、ときどき息子に電話してくれています。(40代後半、母親)

■親子の心の離乳期

人生経験の豊かな親は、子供の前にある障害物を除けようとしたくなるのですが、転んでもいいではありませんか。手を出さないで見守ることが、息子さんの成長に繋がります。

「困ったときは相談してね、力になるよ」と、言っておけばいいでしょう。

子供さんがしたいことを相談してきたら、サポート役に回ることで。失敗するか成功するかが大事なのではなく、行動することに意味があるからです。

親子の精神的乳離れの時期です。親は外へ人間関係を広げていくのがいいですし、また夫婦関係を見つめ直す良い機会ではないでしょうか。

にストレスがかかりますね。「こはお父さんの席よ」と、単身赴任中の父親の存在感をだそうと工夫している母親もいますが、思春期になると異性の親だけでは容易ではありません。赴任先に息子さんを一人旅させるなど、父親と過ごす機会を持つのもいいでしょう。

母性には包み込む力がありますが、行き過ぎると相手を束縛します。心理学で言う「グレートマザー」で、そうだと分かれば自分を納得させられます。

過干渉をやめなければと気付いている自分を、まずは肯定的に受け止めてみましょう。