

## 『自分の親に読んでほしかった本』

今回は、以前 SNS や書店で大きく取り上げられていた本について、ご紹介します。



英国の心理療法の第一人者が、  
全ての親に向けた心揺さぶられるアドバイス。  
より良い親子関係のために必要なこと、  
やってはいけないことを丁寧に説き、  
世界中の親たちの共感を呼んだ  
話題の書

### 【手本となる人物（ロールモデル）】

子どもはあなたの真似をします。 いつも他人に敬意を払っているでしょうか？  
他人の感情を思いやることはできますか？

あなたの「良いおこない」は心からのものですか、それともただマナーを守っているだけでしょうか？  
表面上は人当たりがいいのに、陰で悪口を言ったりしていませんか？

**どんな行動であれ、あなたは同じ行動を取るようにと子どもに教えているのです。**

この文を読んだ時、自分の母親を思い浮かべました。

私の実家は近所の人達との距離が近く、昔は夕飯の支度中、調味料がなければ隣の家にもらいに行く関係でした。

同じ年の友達もいれば、少し年上のお姉さんもいたり、みんなで遊んでいました。

母はとにかく“思いやりのある人”で、上っ面の優しさだけでなく、“心から相手のために”と思い行動する人だな、と子どもながらに何となく感じていました。

そんな母を見てきたからか、私も友達と家の前で遊んでいる時、近所の年配の方が買い物袋を持っていると「持ってあげる！」と声をかけ、スーパーの袋を持ち、家の門を開けてあげていました。

特に大人から言われたわけでもなく、なんとなく“手伝ってあげよう”と動いていたな、と思います。

また母は買い物の際、小銭を多く出す時には必ず「小銭が多くてすみません」と店員さんに言います。

今の私も買い物で同じ状況（私は今でも現金派です）になると、同じセリフを言っているな、と今回の本を読んで改めて気づかされました。

まさに**“どんな行動であれ、あなたは同じ行動を取るようにと子どもに教えている”**なのです。

子どもにとって私達親は大好きな人だからこそ、影響力も大きいのです。

私の母は完璧ではないですし、“こういう部分嫌だな”“自分はなりたくない”と思うこともあります。

ただ、人の悪口を言わないところは見習いたいと思います。

また私が壁にぶつかった時も“相手のせいにはせず、どう捉えるのか”と、言われたことも身に付きました。

皆さんはこの「手本となる人物（ロールモデル）」をどんな風に感じられましたか？

私も息子にとって手本となる人物になれるよう、自分と向き合おうと思いました。

(宝田)