

りちママの「はりのお話」

第35号 2022/8/26

りち鍼灸院

おかざき みえ

050-1247-4006

e-mail

richimama33@gmail.com

りちママ

フツーに学生して、フツーに就職して、フツーに結婚して、産まれた子どもが障がい児でフツーじゃなくなって、鍼灸師になるため学校に入りなおしました。

お母さんと子どもを元気にする鍼灸治療をしています。

思ったように進まない 計画通りには進まない それが夏休み泣



そろそろ夏休みも終盤です。振り返ると意外にあつという間。そして怒り狂った夏休みでした。夏休み前子ども達と簡単に計画を立てまして、宿題を早く終わらせ8月は目一杯遊ぼうねと約束したのに、まー宿題しない。なのに行きたいやりたい欲しいことは毎日わんさか口をつけて出てきます。

「これしたらね」「これが終わったら行こう」「するする詐欺やん?」「・・・はよやれー！！」

こんな毎日、そして怒り狂う自分に反省する日々。そんな中、小児はりの勉強会に行った時にNLPのことが話題に出ました。ファシリテーターの先生とのお話の中で、ああ、そうだった！とか自分なりの解釈でちょっと間違っていたな、と思うことがありかれこれ2年ほど前に勉強して以来でしたので、久々NLPの本を読むことにしました。

NLPって知ってますか？

NLPは日本語で言うところの「神経言語プログラミング」と言って、アメリカで生まれた心理学の一つです。神経（五感）と言語を元にプログラミング（行動）していくという、脳と心をフル活用していく方法です。フル活用ってどういうこと？普段から脳も心もフル活用で行動してますけど？ノンノン、ちょっと違いますよ。例えば、りちママが若かりし20代だった頃、職場の上司に心はいつも振りまわされていました。「ミスして怒られたくない」「ここでNOとは言えない」。いつも顔色ばかり伺って仕事していたように思います。自己肯定感も低いしどちらかと言えばネガティブでした。でもNLPとは、そのネガティブ思考を簡単に言うとポジティブに変えることです。NLPは脳の取扱説明書と言われています。脳は実は否定形を受け入れにくい。だからあえて肯定的



りちママ家は4人家族です！

パパ：会社員

ぶちジャイアン

りち：支援学校小学部5年生

マイペースで歌とダンスが好き

せんた：小学校3年生

最近嘘つきが判明。やんちゃ盛り。

NLPでは、「～できない」「～したくない」の否定語は思考停止になる魔法の言葉と言われてます。もしそう思った場合、「やりたくない」とはっきり言うとならぬ思考は止まりません。でも日本人ってやりたくないは言いにくい・・・



に言い換えて脳に理解しやすくさせる、というもの。でもそんな何でも肯定的には考えられないよ？←あ、今も否定形。

全ての行動にはその人なりの肯定的な意図がある



これもNLPの考え方です。え？ミスして怒られたくないと思って行動していたことも、肯定的な意図があんの？うーんうーん、えーとじゃあこんなカンジ？「上司にすごいな！って褒めて欲しい」むむむ？そしたら私は「認めてほしかった」のか？？こんなカンジで、その人なりの意図が読めてくるわけです。そしてNLPではその状況に応じて常に「最善の選択」をしていると考えます。夕飯の支度をしなきゃいけないのにテレビから離れられない。こんな時は、テレビを見ることが今の私のストレス発散で、夕飯の順位はストレス発散より低いんだ。じゃあ夕飯は後回しでいいや。となる訳です。

日本人は否定的で自己肯定感が低い

でも先ほど挙げたように否定形を肯定的に変えること、なかなか、いやかなり難しいですよ。だってパツと思いつきませんもん。これは「謙遜」文化の日本ならではの。そういえば学校も集団行動＝他人に迷惑をかけないようにする慣習があります。どうしても子どもに「～しちゃいけません」って言いがち。そして「母親はこうでないといけな」とか「女だから控えめにしなきゃ」と親から教えられた理想を自分に押しつけている。だから話す言葉も無意識に否定形が多くなっちゃうのかしら？

母親だからしなきゃいけない？

はい、りちママは少なくとも数年前までそう思っていました。だから障がいのある娘を産んだ時、自分をかなり責めました。「こうじゃないとダメ！」「なのに何でそうならない？」そんな出口のない質問がぐるぐるぐるぐる頭の中で回っていて、自己肯定感はかなり低かったんだろうと思います。例えば皆さんも母乳の出が悪かったり、我が子が成長曲線より低かったり、離乳食がなかなかうまく進まなかったりした時も「母親なのにこんなこともできないの？」と自分を責めてしまっていないですか？

あなたの母親像を手放してみる

自分自身を大切に考えて行動することは決して母親らしくない訳ではありません！子の自立を考えるならば尚更です。例えばアトピーの脱ステ医は別室睡眠を推奨しています。お母さんが子どもに必要以上に構わない、子が甘えない為の他に「母子の自立」も促しています。



実はあなたが考えている母親像は、みんなが同じ母親像ではありません。そしてパパも、同じ母親像を求めています。もちろん子どもたちもです。これ、当たり前なんだけど意外にえ？って思ったりしません？そしてここからが大事。まず

自分自身を一番大切に考えてみてください。これは決して悪い母親じゃありませんよ。もしお子さんが夜泣きをするなら、「子どもと寝ないといけない」と思っている自分に肯定語にするよう問いかけてみてください。「ちゃんと食べさせないといけない」と思っている自分に問いかけてみてください。子どもに母親として認めて欲しいからこういう行動をするのかな？でも子どもはママーってニコニコしながら甘えてくれるよ？じゃあ一緒に寝なくてもいいんじゃない？パパと寝てくれたら私ももっとぐっすり寝れるんじゃない？あれ？私本当はぐっすり寝たいと思ってるんだ。と気づきが出てきます。それがあなたの脳の今の最善の選択という訳です。

もしかすると母親像が頭でっかちであると、それと違う行動をする自分や子ども達に無意識に「否定形」を使うことが増えているのかも？

子どもの症状を才能のひとつと捉えてみる

子どもはいつだって学習しています。そして自分に起っている症状もある程度理解しています。そして自分で治さなきゃいけないことも実は理解していたりします。



てんさいか！
子の様々な症状で母は思い悩んだり、怒ってしまったり、怒ったことに後悔してみたり。その症状を彼らの「才能」のひとつと捉えてみる考え方がNLPにはあります。例えば夜泣きなら

「寝てる間に昼間の出来事を一生懸命脳内で整理していて、この子は勉強家なんだな」そういう

風に捉え方を少し変えてみることでお母さんのイライラが減り、お母さん自身のことを考える余裕ができてきたりします。勿論これも肯定的に。「それで泣いてるなら邪魔せず寝かせてあげよう」とかね。お母さんが気にしなくなると戦略的に泣いてる子どもも諦めて寝ようになりますし、お母さんのぐっすりオーラがうつって一緒に寝息を立てたりもするかもしれません。

東洋医学では「母子同服」という言葉があります

漢方薬を子に飲ませる時、母親にも同じく服用させよという意味で、子の症状を治す時はお母さんも一緒に治しましょうという考え方で。お母さんが否定的な考え方だと子ども同じく否定的な行動に出たりします。少しずつ肯定的な考え方の引き出しを増やしていっていただく

さい。お母さん自身の考え方や行動が変わるとお子さんの症状が気にならなくなり、いつの間にか治っていることもあるかもしれません。もし良かったらりちママにお母さんの思っていること、話してみてください。話すことで整理されて今の悩みが解決する糸口が見つかったらいいなー。

では、また

子どもたちの症状は自分自身で治すことができます。それが自己治癒力というもの。この自己治癒力をあげお手伝いをするのが親でありりちママという小児はりだったりします。

そういえばこの夏休み、りちママが子どもたちに叱るのと同じやり方で姉弟同士喧嘩している場面をよく見ました。Oh、これぞまさに母子同服・・・このニュースレターを作りながらりちママ、考えました。「なんで宿題せえへんの？」と聞くのではなく、「宿題、する？」にしよう。そして彼らは宿題よりも優先したいことがあるんだろうからそれも聞いてみよう。そんなこんなしてたらなんとなく宿題をやり始めました。そしたらママとやりたいとのこと。そうなのね、ほんなら一緒にしましょうか！

りち鍼灸院のInstagramでは様々な情報を発信しています。

よろしかったらりち鍼灸院で検索してみてください！

今月もありがとうございました～

