

幸せになるための マインドセット

自分の中の恐れを見つけ出して、向き合う

何に対して不安を感じているのか、それがわかれば対処方法を見出すことができます。ただ、大半の人が、自分は何に対して不安を感じているのか間違った解釈をしています。

→なぜなぜのワークをやりましたか??

そこで10個目に出てきたものはなんでしょう。それこそがあなたの不安の正体です。もしやって見ても自分の本当の不安がわからなかったら、電話セッションするのでチャットワークにご連絡ください。

いい子ちゃんでいない

子供を育てるのに、ママがいい子ちゃんでいないことです。周囲にこう見られたいとかではなく、ありのままのあなたとお子さんでいましょう。背伸びや無理をする必要は全くありませんし、誰かを頼ることは悪ではありません。

→子供のためと思って、無理にママ友の集まりに参加しなくても良いですし、『完璧なママ』でいる必要はありません。

そもそも完璧なママなんて、私は見たことがありません。表で強がっているママほど、内面はボロボロだったりします。

ママが無理をしていると、子供にそれは伝わります。嫌かもしれないですが、子供はママの真似をして大人になるので、真似をし出します。無理をし出すんですね。

例えば顔色を見たりとか、変に静かになったりとか、子供らしくない子供になってしまうことがあります。自分の感情のままに動きましょう。いきたいところへ行ってみる、いきたくないところへは行かない。

自分が居心地の良いところに自分をおいてあげ、そこに子供を連れていくことで、子供もその気持ち良さを感じます。

あと、子供に相談するのはとてもお勧めします。

ある程度大きくなった子供は、ママに頼って欲しいと思っています。

自分がママの役に立って、それでママが笑顔になってくれたら、それが一番嬉しいんです。

子供の前でも完璧な母親を目指すのではなく、子供にも悩み事を打ち明けて見ましょう。きっと頼りにされていると感じた子は偉そうに思うと思いますが、一生偉そうにするわけではありません。頼られると、誰しも嬉しいですし、自分の存在意義を確認することができます。自分はここにいていいんだと、承認された気持ちになるのです。

知らないことを責めない

自分を責めない。だってママだって0歳なんだから、子育てを知らない。
それが2人目でも3人目でも、今のお子さんを育てるのは初めてです。
知らなくて当たり前=責めることではないんです。

もっと例を挙げると、子供が例えばいけないことをするとします。
でも、大人はそれがどんなことに繋がるかわかるから、いけないっていうんですけど、子供は知りません。それをすることでどうなるかなんて、知らないんです。
知らないのに、責められますか??

それと全く一緒です。

知ってたけどやってしまった、、
そういうこともあるでしょう。
でもそれって、例えばダメだと知ってても楽しすぎてその道を選んだのでしょうか?? きっと迷いながら選んだはずです。それも、どうなるかわからなかったからです。

例えばもう一つ例をあげますが、早産の場合です。

あの時動かなければ、
安静にしてなきゃいけない時期だってわかってたのに、、

そう言われる方もいらっしゃると思いますが、かたや同じ週数でものすごくアクティブに動いているのに予定日を越す方もいます。

千差万別なんです。そして全部がその事象が起きた後の結果論なんです。

未来を見てきて、わかっているのにそうした、とは話がい違いますよね。
知らなかったから開き直ってください、という意味ではありません。
でも、責めるべきではないんです。

何度も言っていますが、責める前に今にフォーカスしましょう。

変えられないものに執着せずに、変えられるものを直視する

今、悩んでいたり、後悔していることがあったら、

「それは変えられることか??」

を考えてみてください。

悩んでいることは、大抵は未来のことですね。

これからどこに遊びに行こうか悩んでいる。

旦那が風邪をひいてしまった。どうやって隔離しようか悩んでいる。などなどなど

昨日あそこに遊びに行かなければと後悔している状態は、もう過去の話になってしまっています。

後悔して何千回も心から後悔すれば戻れるのなら、後悔したほうが良いと思います。

しかし、時間は戻っていきません。

そしてその後悔は、本当に後悔すべきことでしょうか??

知らないながらも、懸命に考えたのではないのでしょうか?

そもそもの原因は、ご自分ではないかもしれません。

後悔は、現実にはもうならないことをあれこれ頭で作り上げてしまって、あたかも違う方向に進んだら幸せだったという未来を、頭で勝手に作っています。

もちろん戻れないので立証もできませんが、違う道に進んでいた未来を妄想しても、その妄想通りには行かないものです。それでもどうしても、違う道を考えてしまうんですね。

心の中のネガティブを吐き出せるだけ吐き出す

心の中を出していくと、ネガティブすぎてそんな自分が嫌になりそうとか、ネガティブな話をする自分が嫌だと思えるのが普通だと思うのですが、話した方が良いネガティブもあります。

子育てについてはまさにそうで、自分がこういうことで辛いということを、発信して構わないんです。もちろんtwitterやブログでも構いません。自分の心の中を出せることは、それを自分で客観的に見れることでもあるので、大事です。これはちょっと勇気のいることなのですが、私と繋がって、こうやって色々打ち明けてくださっているあなたは、もう十分に勇気がついていると思います

もちろん私はその意味も込めてチャットワークを作っているのですが、私に言えることであればどんどん話してくださいね。答えを出すわけではなく、一緒に考えていきましょう^^