

自分が好き、ふたごの自分が好き

みなさんは「セルフ・エスティーム」ということばをご存知ですか？「セルフ・エスティーム」とは、「自尊感情」と訳されることが多いのですが、要は自分のことを大切に思う気持ちというか、自分のことを好きに思う感覚のことです。そして、それは他の人のことを受け入れるための大前提になるとても重要な感情です。自分という人間が好きになれないとどうしても他の人のことも心底好きになれないということがあるからです。ところが、日本人（特に女性）はこの「セルフ・エスティーム」の度合いが低いのではとよく指摘されます。謙遜が美德とされるようなことがあって、自分のことを卑下する傾向が強かったり、自分を出すことをはしたないと否定的に捉えられるからでしょう。たとえば実際にやってみていただきたいのですが、ご自分の好きなところ、あるいは得意なことをリストアップするより、自分の嫌いなところ、不得意なことをリストアップの方がしやすいのではないのでしょうか？

僕はときどき多胎児の保護者の人たちのために講演会のようなことをするのですが、そうしたときには必ず「セルフ・エスティーム」についてお話しすることになっています。楽しい「ふたごライフ」を送るためには、この「セルフ・エスティーム」が大きな役割を果たすと信じているからです。多胎児はほぼ同時に生まれたもう一人、あるいはもう二人、あるいはそれ以上と、色々なことを共有したり、経験したり、場合によっては反発しあったりしながら暮らしていきます。多胎児は生まれたときから他者と一緒に成長していくのです。また、同じような存在が身近にいることから、自分とは誰、自分とは何ということをも単胎の子どもより強く意識します。ですから、多胎の相手を受け入れながら自分を確立する上で、自分を大切に思えることは、成長の鍵といえるでしょう。

では、そうした「セルフ・エスティーム」をご家庭で育てるにはどうしたらよいのでしょうか？これはなかなかの難問なのですが、ちょっと考えてみたいと思います。僕には高校2年と中学3年の二人の娘がいます。そして、この二人は不思議なほどに自分のことが好きというか、自分に対して高い評価をします。まあ、勘違いもときどきあるのですが、不思議なほどどこから来るのかわからない自信をもっています。もちろん得意なことに対してそれなりに高い評価を下すのは、ある面自然なのですが、不得意なあるいは苦手なことを含めて自分全体に対して、よい意味での自信を持っているのです。別に、「セルフ・エスティーム」を強力に意識して育てたつもりはないのですが…。

編集部から、どうしたら多胎児の「セルフ・エスティーム」の度合いを高めることができるかという、このテーマをもらって以来、ずっと悩みながら考えてきたのですが、少なくとも自分でもそうしてよかったなあという子育て期の親の基本姿勢についていくつかお話してみたいと思います。

まず第一点は、お子さんたちの生まれてきたこと自体、そして多胎児の場合は多胎であることを大切に思い、折々に喜び祝うということです。一例ですが、どこの小学校（中学も）でもする、とても大切なワークに「マイ・アルバム作り」というものがあります。生まれてからその時点までの歩みを子ども自身がアルバムにするのです。そして、特に生まれてきたときの両親、祖父母、兄弟たちの気持ちなどをインタビューして自分でまとめるのです。これはとても素敵なことです。自分の存在を周りの大人たちが大事に思っていることを実感できるからです。それと同じように、日々の生活の中で子どもたちの存在を喜び、たとえば「〇〇ちゃんと△△ちゃんが生まれてきてくれてよかったー」とか「〇〇ちゃんと△△ちゃんがいてくれてしあわせー」と言ってあげたり、さらにはそれを多胎と結び付けて「ふたごで生まれてきてよかったねー」とか「〇〇ちゃんと△△ちゃんがふたごでよかったー」などと積極的に

声をかけることは、逆に親自身にとってもよいことだと思います。また、少し時間があれば、積極的に昔の写真やビデオを見ながら成長の足跡を親子で振り返ることも楽しいと思います。本人たちも覚えていない昔のエピソードを紹介しながら、こんなことがあった、あんなこともあったとみんなで楽しむのは子育ての醍醐味ではないでしょうか？

次に、子どもたちの発言や行動をまずとにかく受け入れるということです。たとえ、ちょっとつじつまが合っていなかったり、間違っていたとしても、まず発言したということ、行動したということ自体はしっかりと受け止め、評価するということです。頭から否定したり無視してしまうのでは、子どもは自信をなくしてしまいます。とにかくしっかりと向き合って受け止めることが大切です。もちろん忙しいときやこちらに余裕がないときには難しいのですが、子どもが間違ったことや到底受け入れられない意見を言ったとしても、「確かにそれは場合によっては言えるねー。でも、今回はそれは××の理由で、違うと思うよ」と、とにかくまともに対応するということです。子どもの意見だからとはなから相手にしないで、子どもの発言の機会を奪っておいて、都合のよいときだけ意見を言わそうと思ってもそれは無理な相談です。どうせ失敗するからとか、迷惑をかけるからと、最初から行動を禁止してしまったら、どうやって積極的に物事に参加する子になるでしょうか？うまくいったときにほめることは当然ですが、失敗してしまったときも、「失敗しちゃったけど、がんばったねー。すごいねー」とほめてあげてください。挑戦はそれ自体とっても立派なことですから。

そう言えば、よく質問されることに、「ふたごの一人だけができたことを、ほめてもよいのか」というのがあります。その質問の裏には、できなかった子の方がすねるのではとの気兼ねがあるようです。でも、叱るときはどうですか？遠慮なく片一方だけでもしかっているのではないのでしょうか？どうして、ほめるときだけ遠慮されるのでしょうか？叱るのもほめるのもお子さんたちに積極的に関ることなので、そう遠慮をされる必要はないと思います。もちろん、片一方がすねてしまったりするような状況が観察されたら、一人きりのときにほめるなど工夫は必要だと思いますが。

今言ったことは、残念ながら、そうすれば必ずお子さんたちが自分を好きになる絶対的な処方箋ではありません。でも、少なくともお子さんたちが自分自身に自信を持ち、自分を（多胎の自分を）好きになるきっかけになる親の姿勢の一部だと思います。まとめるならば、「自分はお父さんやお母さんや周りの人たちが大事に思ってくれるほど価値のある存在なんだ。だから自分は大切なんだ」ということになると思います。そして、そのためにも多胎を生み・育てているみなさん自身をどうぞ誇りに思ってください。多胎を生み・育てることは凄いことなのですから。