

「一歩の会」に参加して

A・Y（小5男子、中3男子保護者 2026年2月記す）

特別支援学級に在籍する息子たちがいます。今では、この子らしく育っていけばいいと思えるようになり、そのための日常のサポート、今後につながるトレーニングを日々悩みながらも楽しんで行うことができます。ただ、以前の私はそうではありませんでした。今振り返れば、現実を直視することに対して、どこか言いようのない不安や怖さを抱えていたのかもしれない。

私自身、無意識のうちに「頑張ればできるようになる」「頑張らなければならない」という完璧主義的な考え方の癖を持って生きてきました。過去の私は、その価値観を、自分とは違う特性をもつ子どもに、知らず知らずのうちに無理強いしていたのだと思います。周りの子となんとなく違うこと、周りに比べてほんの少しできないことに不安を感じて焦り、目先の問題を見た目だけ取り繕って解決しようとしていました。何とか周りについていこうと必死になり、子どもを頑張らせすぎて親子で疲弊していました。

そんなある日、子どもが「遊ぶのも疲れる」と力なく言ったのです。その疲れ切った表情を見た時に、これでは駄目だとうやうや目が覚めた思いでした。必死に自分のモードを切り替えていきました。拭い切れない不安を抱えながらも、この子が笑って過ごせるようにと環境を整える日々。それは正解のない選択を迫られる孤独なものでした。誰かと話したかった。いろいろな経験を聞きたかった。そんな場所を求めながら、孤軍奮闘していた時に会ったのが「一歩の会」でした。

「一歩の会」の中で毎回「気づき学びシート」でエピソードを振り返ります。シート上の考える枠組みを使うことで、私は「保護者の困りごと」と「子どもの困りごと」を混同していた事実気が付きました。自分の不安を解消するために、子どもに無理をさせていたのではないか。その無理は子どもにとって本当に良かったのだろうか？余計に苦しめることになっていないか？など、考え始めると答えにたどり着きません。

今、周りに合わせて頑張ることへの価値が揺らぎ、「この子はこの子」と心から思うようになりました。今、少し先、将来・・・と悩みは次から次へと溢れてきます。それでも、まずは子どもが心身共に健やかに育つことを大切にしたい。それが結果として、子どもの未来を支える力になると気づいたからです。

最近は、子どもの気になる場面に遭遇した時に、その裏にある意味を考える癖がつきました。本人の困りごとは何なのか？何が今の行動や言動となって現れているのか？客観的な視点を持つことで、私は以前よりも冷静に、子どものありのままを面白がる余裕を持てるようになりました。

そして「一歩の会」には思いを丸ごと受け止めてくれる仲間がいます。仲間に話し、問いかけに答える過程は、自分の考えを深く掘り下げ、新しい発見や気づきを与えてくれます。そっと背中を押してもらうこともあれば、自分自身で一歩を踏み出す勇気がわいてくることもあります。聞いてもらうことで心が軽くなり、仲間の姿に勇気をもらいます。この場所があるからこそ、私は日々の悩ましい現実を前向きな課題として受け止めることができるのかもしれません。

今回「書くこと」の効能にも気づかされました。書くことで自分を見つめなおす。普段より深く考えてみる。面白いことに、数日後に書いたものを見返すと「今の自分とはもう何か違う」と感じます。書いた瞬間には、間違いなくその時のまっすぐな思いを綴っている。書くことで自分を俯瞰し、また一歩、次のステージへと進めたのかもしれません。こうした自分を見つめなおす機会を与えてくれることにも心から感謝しています。

今の私の合言葉は「頑張らないを頑張る」です。以前どこかで聞いた言葉ですが、今の私にしっくりきます。完璧でなくていい、頑張ることを選び取る、頑張らないことは甘えや怠けではないと少しずつ思えるようになりました。力を抜くことは諦めではなく、私たち親子が元気に笑って過ごすための前向きな選択です。仕事のペースを調整し、ジムに通ったり推し活を楽しんだり、子どもの事だけでなく自分自身の時間も大切にすることで、心に余裕ができました。私自身の余裕が、子どもに向き合うための最大の土台、そう決めてから毎日がとても愛おしいと思えるようになりました。このような自分を前向きに受け入れることができるのも、アサヒキャンプ、一歩の会のおかげと感じています。うちがうちのペースで、いろんな助けをかりながらのんびり成長していきたいと思っています。今後もよろしくお願いします。