

# あなたの過干渉はどのタイプ？

## 過干渉 危険度 チェックシート

- わが子は年齢のわりに幼い方だと思う（ので、親の助けが必要だ）
- 友達関係や休みの過ごし方を親が決めている
- 子どもの考え方や行動をすべて把握している
- 子どもが悩んでいると子ども以上に悩み落ち込む
- 「あなたのため」と言うことがある

監修：公認心理師・心理カウンセラー あさくら ゆかり イラスト：タナカリヨウスケ



ひとつでも過干渉の危険が!!

- わが子は年齢の割に幼い方だから、私の助けが必要
- 友達関係や休みの過ごし方を親が決めている
- 子どもの考え方や行動はすべて把握している
- 子どもが悩んでいると子ども以上に悩んで落ち込む
- 「あなたのため」と言うことがある

結果は次のページから→

□わが子は年齢の割に幼い方だから、私の助けが必要 にチェックした人  
ガミガミ、ひと言多い、代わりにやってしまう  
あれこれ手出し口出し型



## 【対処方法】

物理的距離、精神的距離を置いて、言わない、やらないを徹底。  
そのために子どもの様子を見ないで別のことを見たり、自分のことをする。  
いつも3つ言っているなら、2つに減らしてみるとことからスタートしましょう。

□友達関係や休みの過ごし方を親が決めている にチェックした人

友達も寝る時間も休日の過ごし方などの決定権を  
はく奪するなんでも決めちゃう型



## 【対処方法】

メリットデメリットを出して、一緒に話し合って考える。  
個人的意見や親としての思い、社会的な見方などは子どもに伝えて、  
最終決定は子どもに任せましょう。

□ 【子どもの考え方や行動はすべて把握している】にチェックした人

## 一から十まで子どものことは知っていないと 気が済まない監視的見張っている型



### 【対処方法】

見たい、知りたい、コントロールしたいは親の欲求だと自覚すること。  
このままでは子どもに「あなたを信じていませんよ」というメッセージが  
伝わってしまい、親子関係がねじれる原因になります。

□子どもが悩んでいると子ども以上に悩んで落ち込む にチェックした人

## 境界があいまいになっている アナタは私一心同体型



イラスト：タナカリヨウスケ

### 【対処方法】

私は私、子どもは子どもを自覚する。ペットを飼うなどして子どもへのアンテナの感度を下げる、趣味などをして自分の時間を持つ。  
親の不安の解消のために過干渉になっている場合が多いので  
「それは誰の問題？」と自問してみましょう。

□ 「あなたのため」と言うことがある にチェックした人

本当は自分のため。  
「良かれと思って」 ひと言多い型



イラスト：タナカリヨウスケ

【対処方法】

自分がしたくてもできなかったこと、理想の子ども像を押し付けていないか、自己満足になっていないかを確認。

共依存=あなたのために頑張る自分が好きにならないように、客観視することです。