

考える力

## 過干渉タイプチェックシート

公開：2024年12月30日

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

**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 にチェックした人
- 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
- 子どもの考えや行動はすべて把握している にチェックした人
- 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
- 「あなたのため」と言うことがある にチェックした人

あなたの過干渉タイプは？

- 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あなたは私一心同体型



### 【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？」と自問してみましよう。

「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



### 【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。

いかがでしたでしょうか。

お子さんのためを思っての行動が過干渉になっていることもある、という気づきを得ていただければ幸いです。

**【監修者】**



**あさくら ゆかり**

公認心理師・心理カウンセラー

一般社団法人日本ライトカウンセリング協会代表理事、株式会社kikiwell所属カウンセラー・統括責任者

=====Page 1=====

=====Page 2=====