

Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た

ひろば

みなさん、こんにちは。このハッピー子育てかるたシリーズも2年目、子育てひろばとしては8年目になります。小学1年生だった子どもは中学2年生ですね。みなさんのお子様も大きく成長し、様々なことがあったと思います。誰も常に順風満帆とはいきません。谷があるからこそ、山から見る景色は素晴らしく、立ち止まるからこそ、歩き出せる幸せをかみしめるのです。この瞬間が尊いですね。



☆読み手☆

鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

22

ときには 親の失敗談

一緒に笑って 楽しもう

「自分も失敗して大丈夫」

子どもの学びは 失敗から

21

子どもに

話を聞いてばかり

質問ばかりで

うっとうしい



今月のかるた解説

進級、進学で子どもの様子が気になり、子どもに会うとすぐに「今日はどうだった？」「何したの？」「友達できた？」など、矢継ぎ早に質問攻めしてしまいがちですね。楽しいことなかった、嫌なことがあって悲しい、周りに気を使ってクタクタ。勉強難しいし、友達できない。。期待されるようないい話ができなくて、家でもしんどいかもかもしれません。「別に」「ふつう」「びみょう」「なんで聞くん？」、または聞こえないふり。

会話は親子で必要ですが、子どもばかりが話題提供しなくてもいいと思うのです。子どもだって大好きなお父さん、お母さんの話が聞きたいです。例えば子どもの時、うまく友達ができなかったことや誤解されてしまったこと。また笑える失敗談もいいですね。溝に落ちてランドセルごと水につかってしまったとか、給食で食べられなくて机の中に隠していたら、腐ってカビが生えていたとか(笑)。自分でなくても、昔の同級生の話でもいいと思います。そんな失敗談に子どもは心底ほっとするものです。なんだ、失敗してもいいんだ、みんなやらかしてるんだと。そんな失敗談から励まされたり、自分は気を付けようと学んだり。笑いほど人を勇気づけるものはないですね。



Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た

ひ ろ ば

みなさん、こんにちは。5月はゴールデンウィークが明けて、登校がしんどく感じ、行き渋りが見られる時期です。ガス抜き息抜きさせつつ、ねぎらいながら、こころのコップがあふれださないよう注意深く様子を見ていきましょう。親子で何もせずに、1日中パジャマで過ごし、アイスをたくさん食べる日があってもいいと思います。ちゃんとしない「ぐーたらデー」を親子で楽しんでみませんか。



☆読み手☆

鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

24

たら
水を求めて 動き出し
光を求めて 外に出る



23

ねが腐るほど
水をあげず
二十四時間
光をあてない



今月のかるた解説

子どもにあれやこれやと世話を焼いたり、失敗する前に手や口を出していると子どもが自立できない（水をあげすぎて根が腐る）ことになります。そして、子どものやることなすこと全てに注意を向けて、ダメ出しして注意したり、叱ったりすること（24時間光をあてること）は親の顔色ばかりみて、自分の意思や自立心が育ちません。

例えば、私の知り合いで不登校のお子さんを複数育てた方がいます。黙って信じて見守っていると、どの子どももしっかり休んだ後は、こころにエネルギーがたまってきて、自分で考えだし、一步を踏み出そうとする。親が焦って急ぎ立てている間は、殻に閉じこもって外に出てこないと話されていました。

「あれがほしい」「これをやってみたい」というこころの奥からでてくる自発的な要求は、周囲から無理強いされず、適度な距離感で見守られながら、自分の気持ちを尊重される環境にいて初めて生まれてくるものです。ほしければ、足りなければ、自らそれを求めて動き出し、勇気を出して外に出るのです。愛情ゆえの行動もやり方を間違えると、子どもの根を腐らせ、健やかな育ちをはばんでしまいます。子どもの自発的で前向きな行動を生むためには、親の忍耐と信じる勇気が必要なんですね。



Dr.ひろみの



ハッピー子育て

か る た

ひ ろ ば

みなさん、こんにちは。最近、今しかできないと思うことが増え、やっておこう、行っておこう、食べておこうと活動的になっています。永遠に続くように思っていた子育てが終わると、自分の楽しみに時間が遠慮なく使えていいですね。福山雅治のライブにも行ったし、キックボクシングも始めてみました。限定ジェラートを食べてみたり、食卓に花を飾ってみたり。気持ちが豊かになった気分です。



☆読み手☆

鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

26

おそれれば

前が暗くて 転んでしまう
わくわく楽しめば
前が明るく 照らされる

25

み

ええない未来を
こわがって
ブレーキをかける
おとなと子ども



今月のかるた解説

私たちは経験したことがないことは怖いですし、他人のネガティブな経験を聞くと自分（子ども）もそうなるかもと不安になってしまいます。「やってみたい、行ってみたい」という気持ちにブレーキをかける。事故にあうかもしれない。失敗して傷つくかもしれない。うまくいかず迷惑をかけるかもしれない。ネガティブな可能性がうまくいく可能性の何倍も大きく感じてしまう。これはおとなも子どもも同じで、やらない言い訳や説得によく使われますね。これは不安の先取りです。

不安を先取りすると、一步を踏み出すことができません。また、おそろおそろ踏み出しても、うまくいかないかもという不安が、目の前の道を暗くしてしまいます。恐れれば転ぶものなのです。

反対に、「経験したことがないことをやってみよう」「無理かもしれないけどチャレンジしたい」とわくわくできれば、楽しそうなあなた（子ども）を応援したり、一緒にやってみたい人が不思議と現れ、実現します。うまくいくかどうかは、あなた（子ども）がどれだけやりたいかどうかなのです。勇気をもって「わくわく」しませんか。



Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た



みなさま、こんにちは。早いものでもう夏休みですね。先月からユニパス親の会を高松で開催しているのですが、親同士、子どもの悩みを話し、先輩親から話を聞くことで、先の見通しがついたり、自分を振り返ったり、子どもの気持ちや行動に納得できたり。悩んだときは誰かに相談もいいけど、同じ目線の経験者に話をきいてもらう、経験談を聞くってすごく癒されるし、勇気もらえるみたいです。



☆読み手☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

28

その子らしさを
受け入れる
必要なのは
親の勇気



27

りかいだけなら
「でも」がでる
納得したら
応援できる



今月のかるた解説

もしあなたの子どもが他の子どもと比べて学校生活がうまく送れないこと、困りごとが多いこと、言動が気になることがあったとき、専門家の話を聞いたり、本を読んで原因を理解する(頭でわかる)ことは難しくないのです。ですが、その現実に納得する(心でわかる)ことができていないと、「でも」頑張ればできるんじゃないかと期待して責めたり、子どもをなんとかして変えようと説得したりしてしまいます。あなたが「(子どもが) そうなるのも(そう感じるのも) 当然だよ、子どもが幸せならそれでいい」と納得できると、子どもの気持ちややろうとすることを応援したり、必要な支援をうけることができるものです。

その子自身の思いや持っているもの(能力や性格、くせ、性的指向など)を受け入れ、親の理想ではなく、その子らしい人生とは何かを一緒に考え応援できれば、子どもは幸せに生きていくことができます。子どもを自分好みに変えるために躍起になるのではなく、その子らしさを受け入れ、納得すること。勇気が必要ですが、それが子どもの幸せのスタートラインだと思えば、きっとできると思います。

