

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、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

ひろみ

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。



Dr.ひろみの



# ハッピー子育て

# かるた



みなさん、こんにちは！暑い日が続きますが、お元気ですか。先日、あるイベントで一人の女子高校生に声をかけられました。その人は去年私が講演をした中学校の卒業生で、彼女の感想に返事の手紙を書いた人でした。高校生活や進路の悩みなど話をしたのですが、別れ際に「また会えますか？」と聞いてくれました。また会いたいと思ってもらえたこの再会が今夏の一番嬉しかったことでした。



☆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

30

う

そじゃないけど  
元気率 30%  
大丈夫率は測定不能

29

げ

んきょ？と聞けば  
元気と答え  
大丈夫？と聞けば  
大丈夫と答える

## 今月のかるた解説

私たちは子どもによく「元気？」とか「大丈夫？」と聞きますね。そう聞かれたら誰だって、「元気」とか「大丈夫」って答えてしまいます。それ以外の答えをあまり想定していませんね。不登校になったり、うつ病になったりする子には「過剰適応な子」が多いと言われています。周りからの期待に頑張っただけで、自分の意志と関係なく頑張り続けて、ガス欠状態になってしまう子です。いわゆる（大人にとって）問題のない、都合のいい「良い子」です。そういう子は大丈夫じゃないときに、大丈夫じゃない、しんどい、もう無理と言えません。

大人の私たちは、子どもに「元気？」と聞く代わりに、「どのくらい元気？」とか、「大丈夫？」と聞く代わりに、「大丈夫率どのくらい？」とか聞いてみるのはどうでしょうか。誰だってやる気に満ち溢れて、体も軽い日もあるでしょうが、起きていられるけど体がだるく、気分が落ち込んでいる日もあります。どちらも元気だし、大丈夫なんですけど、レベルは全然違いますよね。そんなところの波の位置に注意を向けられたら、ダウンする前に手を差し伸べることもできるのかなと思います。



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た

ひろみ



みなさん、こんにちは！4年半前に高校生のベトナム人留学生のホストファミリーをしました。彼が「お母さん、関西の大学に留学することになりました」と連絡くれました。関空で他人のスーツケースを持って出てきてしまうというドジっぷりで、つい世話を焼きたくなり、私と夫は軽トラを借りて家電や生活用品を差し入れしに行きました。また日本で学びたい、また香川に会いに来たいという気持ちが嬉しく、もう一人の息子との再会に感慨無量でした！



☆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

32

いま、はじめたら  
きつとうまくいく  
はげましは  
人の背中をそつと押す



31

そのままだと  
大変なことになる  
おどかさされて  
動けなくなる



## 今月のかるた解説

私たちは子どもを励ましやる気にさせようと、「〇〇しないと高校に行けないよ」「〇〇できないと社会でやっていけないよ」「このままだとヤバイよ、一生後悔するよ」など危機感や不安感をあおる言葉をかけることがあります。これらの言葉は、励ましどころか呪いの言葉になって、「自分は〇〇だから高校行けないんだ、社会でやっていけないんだ、ダメな人間なんだ」と思い込ませ、自己肯定感を下げてやる気をなくさせます。そこで奮起しない子どもにイラついては悪循環です。

人のやる気スイッチを押すには「内発的動機付け」が必要です。罰や脅しではちょっとは動くかもしれませんが、まず続きません。自分からやりたい、やってみよう、やるんだ！という意欲は自分の内側から、主体的に生まれないと長続きしません。「〇〇しなさい」という指示もやろうとする気持ちに水を差します。「今やろうとしてたのに、お母さんのせいでやる気が失せた」と言われることはよくありますね。「やろうかな」という気持ちが見えたら、「やっと？遅い」などの嫌味は言わず、「いいね。きつとうまくいくよ」と軽く背中を押すとエンジンがかかりやすいかと思います。



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# かるた

ひろみ



みなさん、こんにちは！運のいい知り合いがいるのですが、彼女は運はつくるものだと言います。寄付をはじめ、献血など人に与える行為が幸運を運んでくるのだそうです。最近Be My Eyesというアプリに登録し、視覚障害者のサポートをしています。アプリ通知がきたら米を炊く水の量を教えたり、消費期限の確認など、たった1分程度のお手伝いです。自分ができなくても他の登録者がサポートするので、隙間時間のボランティア。手軽な運づくりです。



☆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

34

花丸あげます  
すすまれば

それだけぐまれば  
がのぐまれば

精一杯  
お

33

わかんない  
とてい

いっぺん  
いっぺん

いっぺん  
いっぺん

よ

## 今月のかるた解説



私たち大人が知らないところで、子どももいろいろあってストレスためてるんですよ。悔しい気持ち、悲しい気持ち、やりたくてもやれない不甲斐なさ、行きたくても体が動かない辛さに親として寄り添うべきだと頭ではわかっています。でも、子どもが怒ったり泣いたり、イライラして八つ当たりしたり、悪態ついたり、殻に閉じこもる様子に大人もイライラしてしまいます。「大変だよね、つらいよね、でもよく頑張ってるよね」って言うのが正解とわかっているけど、口からは出てこない。そんな自分に落ち込んでしまったり、怒鳴りたくなる気持ちを抑えるのが精一杯。きっと顔はゆがんでいて、子どもが求める優しい笑顔とはかけ離れているに違いない。

子どもがいっぱいいっぱいなように、大人もいっぱいいっぱいな時はあります。寄り添えないことも、温かい言葉をかけてあげられないことも、抱きしめてあげられないこともあります。わかっているけどできないことは、大人だってあります。怒鳴らないでいられたら十分です。言葉のナイフをひっこめていられたら賞賛ものです。私はあなたに花丸あげます。よく頑張っているあなた、ちょっと一息つきましょ。