

日中は夏と変わらないような暑い日もまだまだ続いています。朝晩は過ごしやすくなってきましたね。セミの声がコオロギの声に変わり、季節はどんどん秋に近づいていきます。いろんな秋を見つけてみてはいかがでしょうか。

## 母になる



子育て中に抱く悩みや迷い。みなさん、たくさんありますよね？何度も本に救われたという方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は本の紹介をしたいと思います。

### 親になる ことの意味

いろいろな親のあり方を知り、親になることの意味を改めて考えさせられます。まず1冊目の本は『がんこちゃん』。破天荒で感情豊かでまっすぐな女の子と、それに翻弄される家族の物語です。社会では“しょうがないこと”で済まされることにもがんこちゃんは立ち向かい、毎回いろんな事件を巻き起こすのですが、その時のお母さんの向き合い方に学ばされます。娘のいいところをひたすら受け入れて、認める。それが社会でどうであれ、彼女のことを信じる。もしどんなに状況的に我が子が悪いとわかっていてもわずかな言い分をちゃんと聞いて向き合うことも大事ですね。次に『うちの子にならなよ』です。赤ちゃんを里親として受け入れることから始まる里親日記です。たとえ血の繋がりがなくても育てる過程は同じで本当に親になれる。産んだ・産まないではなく、深い関係を築いていける。そして家族や街がサポートして行く“社会で子供を育てる”ことが当たり前になってほしいものです。

### めまぐるしい日々 ひと立ち止まり

次にご紹介する本は『ことばの食卓』です。ごく何気ない日常を美しい言葉で綴ったエッセイ。子育てをしていく中で思うことは毎日飛び上がるほど楽しいわけではなく、ままならないことのほうが多い。その、ままならない日々をどう愛していくかを考えた時、この本にあるような、小さなしつらえやささいな日常をいかに大事にできるか。立ち止まり、リセットするためにこれからもそばに置いておきたい1冊です。

### 子供の成長とともに生まれる悩み

保育園に通うようになった頃、感染症もらってきたの繰り返し。生活のリズムを立て直そうと手にとったのが『はやねはやおき4回食一幼児の食生活と料理230種』子供の体を動かしたい・お腹が減った・排泄したい・眠いという欲求を観察し、そのリズムを崩さないようにするとスムーズに子育てができるというもの。土日保育園と同じリズムで昼寝や食事をしたほうが、その後の1週間が楽だということに気がつきました。子供の成長とともに次にどんな絵本を選べばいいか迷った時に出会ったのが『私たちの選んだ子ども本』です。親が自分で選ぶとすると、つい“ためになるいい話”を選びがち。でも子供が何度も読んで欲しかったのは『おだんごぼん』小学校低学年になると『チョコレート工場の秘密』など、大人の価値観では測れない子ども独特の世界の話でした。

### 怒りに任せない伝え方

『いのちを呼びますもの』のなかに“感受性の高さは脆さや弱さにもなるけれど、どう捉えるかで対応が大きく変わる、この一節がズシンとくるママもいるでしょう。仕事も子育ても家事も“全部一人で頑張ってる、という感覚に陥った時に憤りをただ怒りの感情として夫に“ぶつける”のではなく、自分で原因や感情をちゃんと咀嚼してから、理解してもらえるように“伝える”ということを学び、心がスカッと軽くなりました。ただがむしゃらに無鉄砲に頑張るのではなく、相手にわかってもらえるように**頑張るところの正しい場所**を示してくれました。

## 子育てのいろいろ

『テレビ寺子屋』でとりあげられた【その子らしさを大切にしたい子育て】・【私はダメママ？と悩むお母様たちへ】についてご紹介いたします。

“我が子があるがままに受け入れて、その子らしさを大切に育てる”というのは、子育ての基本だと思います。しかし、それはなかなか難しくはないですか？頭ではわかっていてもなかなかできません。

その子らしさを大切に育てられた場合、自信を持って伸びやかに育つ子が多いようです。それは**自己肯定感**が育まれるからだと言われてます。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会のルールを守る</li> <li>・人に迷惑をかけない</li> </ul>	<p>日本の子供たちが最も選択する回答</p> <p>日本の子供たちがあまり選択しない回答</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分には良いところがある</li> <li>・自信がある</li> <li>・上手いかなと思うことでも一生懸命チャレンジしてみようという意欲がある</li> </ul>
--	---	--

このように答えている子供は「ママやパパは自分の事を愛してくれている」ということはわかっているのに自分に自信がもてない。なぜでしょう??

日本の社会自体が、歴史的に人を褒めるということがあまり大事だと思われない文化を持っていたから褒めることが下手なのかもしれません。

もちろん謙虚であることは大事ですが、自分の子供が褒められた時など、『いえいえ、うちの子はダメな子ですよ』などと否定的な事ばかり言ってしまいがちです。褒めることは自信につながります。次はどう褒めようかと考え込まず、自然体でニコッと笑ったり“できたね！”と子どもの達成感に共感してあげることが大切ではないでしょうか。

### 悩むママたちへ

『私って母親として失格じゃないかしら？ダメじゃないかしら？』

- ・悩む＝一生懸命子育てを頑張っているということ
- ・そう感じるお母さんは人の意見を聞くこととしてとても謙虚。



ではなぜ子育てに悩むのでしょうか??

最近多いのは『**他人と比べてしまう**』悩みです。私たち人間は他人との関係の中で生きている訳ですから、他人の目を気にすることも大切なことだと思います。

では“誰の目”を気にすればいいのでしょうか？  
それはお母さんの事を一番よく知っている人、一番大事に思ってくれる人の目です。たくさんでなくてもいいのです。一人でも二人でもそういう人がいればいいのです。そうすれば子育てで悩んでいる時、その人のアドバイスを素直に受け入れることができるのではないのでしょうか。