

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、毎日暑い日が続きますが、お元気で過ごしてですか？

子どもが早起きをし、元気に登園・登校をし、親の言う事を聞き、お手伝いもして、ゲームや YouTube には見向きもせず勉強をして、ご飯も残さず早寝するという完璧な毎日を過ごしているとしたら、それはもう奇跡に近いと思います。そんな期待をすることが、子どもも自分も苦しめてしまいます。暑ければエアコンをつけてゴロゴロしたい。アイスも最高！！「ま、いっか」と期待値を低くして、適切な期待感を持てば、みんなハッピーですよ。

\*\*\*\*\*

さあ、今回は ⑤ 親としての自分を大切にする です。

子育て5原則

5原則もとうとう最後になりました。今までの4原則を実行するために、実はこれが1番大事なんです。なぜなら、あなたの毎日が忙しすぎて辛いと、4原則を実行する余裕がなくなるからです。

子どもの失敗を大目に見て大丈夫と言ったり、子どもの関心事に興味を示したり、一貫したしつけをしたり、子どもの成長に注目をしてほめたりすることって、気持ちに余裕があればこそだと思いますか？

日々、仕事や家事、子どもの世話や地域のことなどなど、ものすごく頑張っています。でも、あまりほめられることがないんですよね。私たち親も、もっと自分に優しくして頑張りをねぎらうことが必要ではないでしょうか？

- ① 安全・安心して過ごせる環境作り
- ② 積極的に学べる環境作り
- ③ 一貫した、わかりやすいしつけ
- ④ 適切な期待感をもつ
- ⑤ 親としての自分を大切にする



「親としての自分を大切にする。」というと、どんなことが思い浮かぶでしょうか？  
頑張っている自分を労って、月に1回、全身マッサージを受けてリフレッシュする、ネイルする、カフェでいいコーヒーを飲む、習い事をする、友達とランチに行くなどいいですね。日々の生活から一時自分を解放し、自分だけの「お楽しみ」を持ちましょう。

子育てプログラムに参加された、あるおばあちゃんがありました。その方が「私、自分を大切にするために、我慢することをやめました。姑にも言い返すし、夫にもしてほしいことをはっきり言うようにしたんです。そうしたら、もうすっきりして、解放された気分です。自分の気持ちを大事にするっていいですね。」と清々しい笑顔を見せてくれました。自分だけが我慢すれば、うまくいく。そう思って同居生活を何十年もしてきたのだそうです。でも、我慢しすぎて自分を大切にしないと、イライラが募って余裕がなくなり、子どもにも当たってしまっていて悪影響なんですよ。親自身が「自分である」ことを許しましょう。そして、新しいことにチャレンジしてみよう。自分の人生を楽しむことで、余裕が生まれ、よい子育てができます。

それと同時に子離れの準備ができるのです。いつか必ず、子どもが「もう一人でできるよ。」と言って去っていく時が来ます。その時に「そんなこと言わないで。」とすぐることなく、「お互い人生を楽しもう。」と潔く手放したいものです。

