

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、涼しくなってきましたが、お元気でお過ごしですか？  
私は2か月に1回子育てポスターをシリーズで発行しており、全部読むと子育てについて体系的に学べるように工夫しています。12回発行できたらポスターにしたいなあと思っています。現在、香川県の全保育所、子ども園、幼稚園に配布していますが、今回のテーマは3番目のポスターと似た内容なので、下記にシェアしますね！

\*\*\*\*\*

さあ、今回は

## 子どものために自分を大切にする

です。

2020年6月からZoomを用いた子育てセミナー&交流会の「子育てチャットルーム」を始めました。その時に「聞き上手な親になるためには何が必要か」という話になりました。すると4人のお子さんを育てているお母さんが「自分のコンディションを整えること」とおっしゃいました。自分が疲れていたり、気持ちがいっぱいだと黙って話が聞けず、つい心無いことを言ってしまう。そうすると子どもがわーっとなって、自分もぎゃーっとなって全然大変なこと行かなかった。でも、自分を優先し、優しくして褒美を与えると気持ちに余裕ができて、落ち着いて話が聞けたと。

あ〜その通りなのよ！！と思いました。人に何かを与えるためには、自分がまず十分満たされていないといけないんですね。



子育てポスターシリーズ No.3 [親じゃない自分も大切に]

親  
じ  
や  
な  
い  
自  
分  
も  
大  
切  
に

あ  
な  
た  
の  
た  
め  
に

か  
ぞ  
く  
の  
た  
め  
に

自分の時間

自分の楽しみ

自分の気持ち

自分の未来

自分のこと、いつも後回しにしないでいいよ

自分だけ、がまんしないでいいよ

自分を大切にすると、イライラやモヤモヤが消えて

余裕と笑顔が生まれるから

飛行機に乗ると、最初に安全に関する説明があります。その時、酸素マスクが上から降りてきます。「子どもではなく、まず大人のあなたがマスクを装着してください。自分が装着できてから、子どもの装着を手伝ってください」と言われます。

これと同じなんですよ。まず、大人が安全安心を確保する。その後が子どもです。まずは、大変でいっぱい自分を労い、癒していきましょう。

そして「自分のコンディションが整ったら」、子どもの話を十分聞き、困っていたら手を差し伸べ、子どもの「今」に「頑張っているね」と声をかけ、ゆっくり待つことができると思うのです。

今、もしできないのだとしたら、それはコンディションの問題じゃないでしょうか？