

● 子育ては楽しいですか？



子育てをなさっているご両親方、子育てはうまくいっていますか？楽しいですか？楽しいです、と言われる方は本当に立派です。

しかし、実際には子育てはうまくいかない、こんなはずではなかったのに、思うように育ってくれない、など日々悩んでいる方が多いのではないのでしょうか。子育てはそんなに簡単じゃない、うまくいかないもの、それがあたりまえ、それで良いのだ、と思うだけで気持ちはとても楽になります。ようは気持ちの持ちようです。わが子が生まれてきた喜び、家族で一緒に過ごせることの幸せを忘れずにいれはいいのです。



子どもが泣いている時、自分を求めていると思ってしっかり抱きしめてあげて下さい。子どもは両親に抱っこされている時が一番幸せです。しっかり抱っこをして、微笑みかけてあげることで、子どもは安らぎを覚え、お世話をする人に身をゆだね、信頼感を持ち、これがその後の人生の大切な土台になっていきます。

● 子育ての目標は何でしょう？



自己肯定感を育むことは大切なことです。自己肯定感とは、自分は生きている価値がある人間だ、自分はこれで良いんだ、ということを自ら感じること。まず、親から愛されているという実感でしょうか。

親はわが子が社会から必要とされる人間、人のために役立つ人間、自立した人間になってもらいたいと願っていますよね。そのために悪いことは悪いと教える、自分の行動に責任があることを教える、社会にはルールがあることを教えることはどうしても必要です。

さらに大事なことは、その子の持つすばらしい点を見つけ、褒めて伸ばしてあげることです。他の子、上の子、育児書に書いてあること、自分たちがこうであって欲しいという子どもの像と比較するのは良くないことです。比較するなら、現在の子どもの過去に比べてどれだけ伸びたかを比較すればよいのです。

できないこと、劣っていることをできるように努力することは大事なことです。そればかりに目を向けていると子どもは伸びていきません。良い点、できるようになったことを褒めてあげてください。いつも悪いことばかりして、この子に良い所なんて無いわ、と思っても、叱ってばかりいるのでは悪循環です。特に自分の感情のむらで子どもを叱っても、子どもの耳を素通りして効果がありません。

悪いことをした時は、なぜ悪いかを教えましょう。自己肯定感を損なわない叱り方として、子どもを叱るのではなく、子どものしたことを叱ること、あなたは大好きだけどこれはいけない、という叱り方が大事だと思います。子どもがとても助かることをしてくれた時、うれしくなることをしてくれた時、ありがとう、こんなことをしてくれた助かった、うれしい、としっかり伝えてあげるのです。

子どもは親がこういうことをすれば喜んでくれるんだ、と気がつけば、またやってあげよう、と思うものです。



● 父親の役割

父親の子育てへの関わりは、子どもの健全な精神の発育のために必要とされています。仕事で忙しい父親が子育てにまったく関与せず、母親にまかせっきり、というようでは、子育てを一人で抱え込む母親は大変なストレスを持つことになります。父親自身も子育てに関わることは、気分転換になったり、仕事への意欲が湧いてきたりして、生活の豊かさを手にすることにもなります。

仕事で帰りが遅くなってしまうお父さんはまず、今日の子どもに変わりはないか、困ったことはなかったか、母親の話をしっかり聞いてあげましょう。そして、休みの日に子どもと関わる時間をできるだけ作しましょう。仕事が忙しくても、私たちのこと、子どものことを気にとめてくれている、という思いが母親の子育てを支えることになります。

父親の子育てへの関わりは母親と同じではないと思います。母親は自己肯定感を育み、父親は自立する力、責任感を教えて行くのではないのでしょうか。父性と母性がうまくかみあうことが子どもの成長に大事だと思います。



● 子育てで悩んだら



子育てで悩んだ時は、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。両親、友達、保育園、幼稚園、学校の先生、保健師など、手をさしのべてくれる人はたくさんいます。小児科の先生、看護師もできるだけの手助けをいたします。

みんなの言うことがすぐにわが子、自分にあてはまるとは限りません。色々な助言をもらいながら、試行錯誤しながら進んでいく方向が見えてくればいいのです。発想の転換が必要なだけかもしれません。

相談する人がすぐおられない方は、市町の保健センター、役場の母子保健課に相談してみましょう。電話相談として子ども何でもダイヤル082-255-1181があります。



● 障害、ハンディを持つ子どもの場合



生まれながらにして、あるいは病気の後に後遺症として障害、ハンディを持つことになった子どもをどう受け入れていくか、は大変難しい問題です。私は未熟児新生児医療に携わってきたこともあり、何とか家族の支援ができるように尽力したいと思っています。

まずは、話を聞いてもらいましょう。心の中にある悲しみ、怒り、不安、迷いなどをひとりで抱えこまないで吐き出してしまうのです。助けてくれる人はたくさんいます。小児科の先生、看護師、保健師、療育機関や施設のスタッフ、訪問看護師など、また同じ障害を持つ親の会に参加してみるのも良いでしょう。わが子にいっぱい愛情を注いでくれる人がいます。多くの人に愛されるからこそ、生きている価値が出てくるのです。わが子はハンディを持ちながらも一生懸命生きようとしている、少しずつでも前よりできることが増えている、わが子の成長を褒めて、心から喜んであげましょう。



飯田史彦という経営心理学者の本を読まれたことがありますか？ その生きがいシリーズの中には死後の世界、生まれ変わり、ソウルメイトなどのことが書かれています。人はみな自分のレベルに合わせて、がんばって手を伸ばせば届くような、自分が越えられるようなハードルを与えて生まれてくる、自分に解けないような課題を用意するはずはなく、その試練を乗り越えるに値する人間だからこそ、ここに生きているのだ、ということが述べられており、人生の意味を考えさせられます。

飯田氏によると障害、ハンディを持って生まれる方はすばらしいチャレンジャーなのです。子どもは親を選んで生まれてくる、とも言われています。わが子に愛情をいっぱいあげられる親はあなたしかいないのです。それに気づかずにいると、子どもは可哀そうです。幸せは自分で感じるもので、どんなに恵まれた地位、環境の人でも幸せを感じていない人だっているわけです。

どうして自分だけがこんなに不幸な目に、と思う必要は無いのです。全ての出来事は自分が計画した試練で、これを乗り越えて成長していくことに人生の意義があるのだとしたら・・・。