



すまいるだより

vol 30

【子育てのご相談】
子育て世代包括支援センター
「えがお」（健康福祉課内）
電話 0241(62)6170
メール egao@nainaiizu.org

子どもは、いつだって「今」が大事。子育てで失敗した過去を振り返るのではなく、今の関わり方に目を向ける。このコラムを読んでいただいている皆さんの中に、今夜にでもお子さんの話を聞いてくれる方がいますように。

う まくいかなことが続いたときに「あのときあ

子 育てに悩むお母さんやお父さんに、その傾向

思っ、自信たっぷり育って行く。」と、述べています。子育てに煮詰まりそうなきは、佐々木氏の言葉にあるように、基本の考えに立ち返ることが大切です。

例 えば、人は強いストレスに陥ることがあります。苦痛や不安、恐れなど、自分で対応しきれないストレスにさらされると、その人の体の弱い部分に反応が現れます。

症 状は、発熱や下痢、発疹、めまいなど、人によってさまざまです。ケガや病氣など明らかな理由がない体調不良は、体が発する「ストレスに注意してほしい」というサインである可能性があります。

多 くの子育て専門書を執筆された、児童精神科医の故・佐々木正美氏は「子どもを幸せにすることは、とても簡単。親が笑顔なら、それだけで子どもは幸せになる。自分が親を幸せにしたと

お 子さんが体調不良を訴えたとき、両親は「自分たちの愛情が不足していた

た だ、その愛情がお子さんに届く形となっているか一緒に考えてみましょう。

のだろうか」と、不安を覚えるかもしれません。

理 由の分からない体調不良に見舞われ、お子さんがつらそうにしていると、「仕事の忙しさにかまけていたから」「下の子ばかりに手をかけていたから」「一人にさせてしまったから」など、両親である自分たちに原因があるかのように受け止めてしまふのです。

し かし、そのように心配できるのは、大切なお子さんへの愛情が深い証であることを忘れないでください。

私 たち子育て世代包括支援センター「えがお」では、相談いただいたお母さんやお父さんの愛情不足を疑うことはありません。

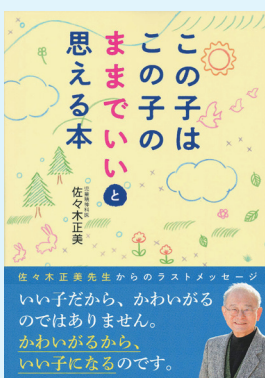
毎 日の生活の中で、「お子さんの話を聴く」ことは難しいかもしれませんが、昨日より今日、今日より明日という気持ちで、お子さんに向き合ってみる。「聴いてもらう」経験を積んだお子さんは、活気ある生活を送ること

が大事。子育てで失敗した過去を振り返るのではなく、今の関わり方に目を向ける。このコラムを読んでいただいている皆さんの中に、今夜にでもお子さんの話を聞いてくれる方がいますように。

愛 情をお子さんに感じてもらうために、効果的な行動は「お子さんの話を聴く」こと。長時間でなくても、作業中でもいい。決してイライラせず、穏やかに、うなずきながら話を聴く。それだけで愛情は伝わるとされます。

両 親が聴きたい話ではない内容をお子さんが話したとき、もちろん、要求をすべて受け入れるという意味ではなく、間違っていることには「そうではないよ」と、穏やかに教えてあげましょう。

【おすすめ図書】
この子は、この子のままでいいと思える本
佐々木正美



「この子は、この子のままでいいと思える本」
佐々木正美著