



すまいるだより

vol 33

【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@naniiz.u-tokyo.ac.jp

新しい一年が始まりました。本年も子育て世代

包括支援センター「えがお」では、心理士や保健師が子育てに取り組むお母さんやご家族を精いっぱい応援します。

いつでも、お気軽にご連絡ください。本年もどうぞよろしく願います。

さて、令和3年の最初にお伝えすることは「親も個性を大切にしてほしい」ということです。

これまでは、子どもはそれぞれ個性が異なることを踏まえ、多様性を尊重する関わり方についてお伝えしてきましたが、一人一人の個性が異なるのは、大人（親）も一緒です。

ところが、まじめな親御さんが決めた画一的なお母さん・お父さん像に縛られてしまう

ケースが多いようです。

例えば、世のお母さんたちは、みんな子どもと遊ぶことが大好きで、手作りのお弁当やおやつを苦にせず用意できる。

一方で、お父さんたちは、アウトドア派が多く、子どもたちにキャッチボールを教えることができる…といったイメージに縛られていません。

実際、文字に起こしてみると、「そんなイメージは持っていない」という方も多いかもしれませんが、「画一的なお母さん・お父さん像から自分がかけ離れていることで悩み、傷ついている親御さんに出会うことは珍しくありません。

家事という仕事には、やって当たり前と思われて

いることがたくさんあります。

終わりが見えず、やってない家事に追われ、子育てがうまくいかないと悩む。そんなお母さんに出会ったとき、私たちは「手料理に凝らず、たまにはお惣菜を使ってください」と提案し、「お裁縫が大変なら、手作りの手提げ袋が買えるお店がありますよ」とお伝えします。

それは、責任感の強いお母さんが、日常の家事や子育てに裏技を使い、自分の時間を作ることに罪悪感を持つてしまうからです。

子どもと遊ぶことが苦手なお母さんも、自分を責めてしまいがちです。

ただ、自分に合わない方法で無理に行動しても、自分が嫌になったり、イライラ

したりするだけで、家族の幸せにはつながりません。自分に合った子どもとの関わり方を選択しましょう。

誰もが、人見知りだったり、うっかり屋さんだったりするはず。別の視点から見れば、それが長所となる可能性を秘めていることを忘れないでください。

親御さんが、自分の得意・不得意を理解していることは、すばらしいことです。「お母さんは、うっかりしてるから、いつも手帳を持ち歩いているの。そのおかげで、あなたの発表会の日は、お休みが取れたよ」と、自分の不得意を努力で補った経験をぜひお子さんに教えてあげてください。

その姿が、子どもたちに「何歳になっても、苦手

なことを補う技術を身に付けることができる」ことを示すことにつながります。
これこそが、自分に不得意があるからこそできる、自分なりの子育てです。

どんな人でも個性があります。得意なことがあれば、不得意なこともあり、親が完璧である必要はありません。それを無理に隠さず、自信を失くさないでほしいと心から願ひ、子育てを応援していきます。

本年も、たくさんのご家庭で笑顔があふれますように。

【おすすめ図書】



家族ほど笑えるものはない2
カフカヤマモト／作