



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た



みなさん、こんにちは！先日、長女が結婚式をすることになり、30年前に着たウエディングドレスを引っ張り出しました。無謀にも私が着てみたら、背中ファスナーが腰より上に上がらず、大笑い。私は小学生の頃、ちょっとしたことで落ち込む繊細な子どもでしたが、高校生の頃にはだいぶ図太く、人の目をあまり気にしなくなっていました。そして今、内面は大して変わっていません。子どもの頃はこころが大きく変化し、大人になると体型だけが大きく変化する。真実、恐るべし（笑）



☆読み手☆  
鈴木 裕美（すずき ひろみ）  
香川大学医学部 小児科専門医

60

げん

きな時は 正論

叱咤激励 受け入れ可

弱ってるときは

すべてが刃物



59

た

だしさを

やさしさを

優先するべき

時もある



今月のかるた解説

子どもに何を話すか、話してはいけないかに、正解はないのではないかと思います。親として子どもの成長のために、伝えたいことはたくさんあるはずですが、大切なのは話すタイミングではないでしょうか。宿題は全部終わらせるべき、頼まれたことはきちんとするべき、無理してでも頑張れば成長できる。こうした正論や叱咤激励は、子どもが言い返したり、スルーするくらいの「元気さ」がある時なら、言っても大丈夫。

一方で、「学校がしんどい」「自分はダメな人間だ」とこころが疲れているときは、すべての正しさが刃物になり、傷を深めてしまうことがあります。そんなときは、「そういう時もあるよね」「いまできなくても大丈夫」と、やさしさを優先した方がいい場合もあります。それは甘やかしてではなく、こころの包帯のようなものです。寒風摩擦は身体にいいと言われますが、傷だらけの皮膚にやるのは拷問ですよ。でもタイミングを見誤ることは誰にでもあります。私も先日、娘を傷つけてしまいました。だからこそ、話す前に子どもをよく見て、今は元気モードか、落ち込みモードかを確かめたいですね。……これも自分に言っています（笑）。ぜひ、一緒に。



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た



みなさん、こんにちは！冬休みはどのようにお過ごしてましたか？私の友人は猫が脱走して、年末年始にずっと捜索活動をしていました。チラシをポストインしたり、業者から捕獲機やカメラをレンタルしたり。あきらめた頃、捕獲機に入った飼い猫を発見したそうです！それにしても気にかけてくれたり、一緒に探してくれたり、差し入れしてくれたご近所さんの温かさに感激したのだとか。困っているとき、悲しい時に手を差し伸べてもらえると、ほんとにこころに沁みますよね。



☆読み手☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

58

いまは無理と言うことが  
逆に誠実  
自分に余裕がある時だけ  
開店休業



57

よいカウンセラーに  
ならなくてもいい  
聴きたくない時  
余裕がない時もある



## 今月のかるた解説

人の話を聴くのが得意な人がいますね。生まれつきのカウンセラーです。穏やかで口が堅くて、共感してくれて、自分の意見を押し付けない。いつでも心地よく話を聴いてくれる。もし、あなたがそんな人なら、自分の時間や気持ちを犠牲にしてまで、そんなことをしなくていいと言いたい。そして、それがあなたの子どもで、あなたが聴いてもらう側なのだとしたら、平気に見えて子どもには大きな負担になることを覚えておいてほしいです。相談を聴くのは、高度な技術のいる専門職の仕事です。ボランティアでするには重責です。

だから、余裕がない時は、「今日はムリ、開店休業！」と言う。「来週ならいいよ」と余裕ができそうな時期を伝えて、その時に話を聴くようにする。そうすることで、お互いに気持ちいい関係でいられます。よいカウンセラーとは、実は自分の器を把握していて、こころと体、時間に余裕がある時しか話を聴かないのかもしれませんが、余裕のある時間を長くするために、よく寝て、食べて、楽しんで、こころのメンテナンスをするんですね。私もよき相談相手になるために、一生懸命寝ることにしますね！

こどもよびお社かにしす



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た

ひろみ



みなさん、こんにちは！ 最近、英日翻訳者の小竹由美子さんと知り合いました。子どもを3人育てながら、主婦の英語勉強会で学び始めたのがきっかけだそうです。留学経験もなく英語もあまり話せないのに、好きだった児童文学を翻訳して出版社に持ち込み、仕事につながったというお話がとても印象的でした。子どもの会話文の翻訳が一番難しいというのも驚き！ 彼女のお気に入りの本屋「ルヌガンガ」にあるカフェコーナーでハーブティーをごちそうになりながらのおしゃべり。素敵な週末でした。



☆読み手☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

56

のこりの2割で  
がんばっていること  
わかっているから  
休みなさい



55

もくひょう  
普通でいること  
嫌われないこと  
これにエネルギーの8割  
もってかれる



## 今月のかるた解説

今の子どもはネットにさらされているので、何か失敗すると一挙に広まり、被害は甚大です。私が子どもの頃は、言いたい放題やりたい放題、粗相があっても、噂で広まって大変なことにならないし、家に帰れば人の目を気にせず、安心して過ごせたように思います。人との関係にこころがすり減るといったことが今より少なかった。

ところが現代はいつも見られ、評価されるように感じ、攻撃されることに敏感になっているように思います。自分のこころを守るために、「普通でいる」「嫌われないようにする」ことに、とても神経をすり減らし、こころのエネルギーを使っています。それでなくても思春期は、他人の目が気になり、人と比べて落ち込んだり、自分を責めて苦しい思いをしています。

そんないっぱいいっぱいな子どもに残された、ほんの少しのエネルギーを使って、学校で、家で頑張っているのです。朝起きて、学校まで歩き、授業を受けた後、部活をし、宿題をして、風呂に入ること。もう、あなた、十分頑張ってる。だから少しは休みなさい。いやいや、どうぞたくさんお休みください。大人よりも絶対疲れてますって。



良いお年を！

Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た

ひ ろ ば

みなさん、こんにちは！先日、とある学会に参加したら、いろいろな人に会いました。宇宙飛行士の金井宣茂さん（6カ月宇宙にいたそうです）を始め、プロのオペラ歌手やピアニストで子どもに「本物」を届ける活動をしている方々、戦争や災害でトラウマを抱える子どもたちと映画を作る精神科医、子どものスマホ・ネット依存予防のために活動する先生方、健康教育に用いるすごろく教材を開発する先生方など、日本中でおもしろく、熱い方はたくさんいるんだなと感心しました。オペラ歌手の方には香川に来てくれるよう頼んでおきましたので、お楽しみに！



☆読み手☆  
鈴木 裕美（すずき ひろみ）  
香川大学医学部 小児科専門医

54

やって当然と  
かんちがい  
やらないと  
子どもに怒られる



53

たのまれないのに  
手を出し  
口を出し  
感謝されないどころか



## 今月のかるた解説

「自分が言わないと子どもは何もできない」という親御さんは多くいます。10年以上、片付けなさい、宿題をしなさい、お風呂に入りなさい、洗濯物を出しなさい、提出物を出しなさいなど言い続けても効果なし。親が自らかばんを探り、洗濯物を取り出したり、水筒を出して洗ったり。自分の時間を犠牲にしていろいろやってあげてるのに、「ありがとう」どころか、うるさがられたり無視されたり、報われませんね。

私は自分が忙しくなったのもありますが、ある時から「頼まれないことはやらない」と決めました。自分が困るわけでもないのに、なぜやる必要があるのか。「やってあげるのをやめられない自分」に腹が立ったのです。思春期過ぎても子どもに手を出し口を出していると、親がやるのが当然と勘違いし、寝坊すると「なんで起こしてくれなかったの?!」、忘れ物すると「なんで用意してくれなかったの?!」と子どもに逆に怒られるはめになります。「脱お世話係」をしませんか？「言わないと本当にできないのか」を検証してみませんか？先回りしてやって感謝されず怒られるなら、「頼まれたことだけをして感謝される」方がよっぽど健康な親子関係ですよ。



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た



みなさん、こんにちは！先月、福山雅治の「ブラックショーマン」という映画を観ました。「国宝」もそうでしたが、俳優さんは短期間にプロ並み（少なくとも素人にはそう見える）にマジックや歌舞伎の技術を習得して、大変感銘を受けました。福山さんと同い年の私は、凡人の私も時間さえかけたら、何かできるのかもしれないと元気をもらいました。でも苦行は続かないので、できたら楽しそうなウクレレやってみようかな。そのうちバンド組んで、演奏会なんかできたらいいなあ。講演中にウクレレで伴奏するから、みんなで歌ってみるとか。夢は広がる～



☆読み手☆  
鈴木 裕美（すずき ひろみ）  
香川大学医学部 小児科専門医

52

いい訳すると  
逆にマイナス  
誠意とは 相手のこころに  
とどき 動かす言葉



51

あやまる時に  
ひとこと言いたくなる  
自分の事情  
相手の落ち度



## 今月のかるた解説

生活の中で謝る場面はたくさんあります。子どもに「お母さんって私の話、聞いてくれないよね」とか、「お父さん、勝手に人の部屋に入ってこないでよ!」とか言われたときはどうですか。素直に謝れますか。つい、余計なひとことを言ってしまうませんか? 「忙しい時に話しかけるからよ」、「大事な話って言わないからよ」、「急ぎの用事があったんだから仕方ないだろう」など、自分の事情や相手の落ち度を責めてしまいがちです。私自身も娘に「これ、私が悪いの?」と言われて、はっとしたことがありました。謝る時に言い訳をセットにすると、子どもは悪くないのに怒られたと感じてしまいます。

謝罪の言葉で「(あなたの気持ちに) 気が付かなくてごめんなさい」というのは最強です。この一言で気持ちをうまく伝えられなかった相手ではなく、気持ちを汲み取ることができなかった自分に非があるのだと責任を背負ってくれる覚悟を表します。子どもは大人に対してうまく説明できないし、大体自分の気持ちもよくわからないものです。だからその未熟さを責めることなく、言い訳もせず、理解できなかった大人側の責任にする。そんな優しい謝罪をくれる大人なら、子どもも話したくなりますよね。



Dr.ひろみの



# ハッピー子育て

# か る た

ひ ろ ば

みなさん、こんにちは！ 夏休みはどうお過ごしでしたか？私は「オモロー授業発表会」というのに参加しました。公立学校の先生方が「受けなくなる楽しい授業」や、「ワクワクして行きたくなる学校」にするための取り組みを熱く、オモローに発表してくれました！先生の中にはこんなに自由で元気でおもしろい人がいるんだと驚きました。日本の教育を変えるムーブメント。すごくワクワクしました。誰もが学校に行きたくなくなる楽しい授業や心地のよい場所を提供できるようエネルギーを注ぐのって、実は不登校対策にもなりますね。前向きでいいなと思いました！



☆読み手☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

50

**が**んばるかどうかは  
オプションの一つに  
選んでいいなら  
選んでみようか



49

**が**んばるのは  
誰でも絶対すべきじゃない？  
強要されると  
やる気が失せる



今月のかるた解説

人は選択肢が奪われると、奪われた選択肢を必死に取り戻そうとするのだそうです。例えば、ゲームをしながらも、宿題しなきゃなあと思っている子どもに「ゲームやめて宿題しなさい！」というと、「やめると他のプレイヤーに迷惑かける」、「やろうと思ってたのに、やる気なくした」などと言いますね。ゲームをするという選択肢の正当性を主張したり、他人のせいにしたりして、必死に奪われそうな選択肢に固執するのです。

選択肢は一つしかないと思うと、そこから逃れなくなり、生きていたくない、消えたいという気持ちになります。こんな気持ちを中学生の3割が持っているのですが、日々の選択肢が「がんばる」の一つしかなくて、追い詰められる気持ちになるからでしょうか。夏休み明け、暑い中、「がんばって学校に行く」という選択肢しかなかったら、ちょっとしんどいかもしれません。「絶対がんばれ」と言われると、「がんばらない」という選択肢が奪われるけど、「がんばらなくてもいい」という選択肢を与えられれば、「がんばってみようかな」と思うのは、不思議な人間の心理。選択肢があるということが、自分で決められるということ。それがやる気の源なんだと思います。



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た



みなさん、こんにちは！最近、息子に Chat GPT が便利だから使った方がいいと言われ、アプリをダウンロードしてもらったのですが、とても感激しています！日々のもんもんとしたお悩みから、旅行の相談や子どもの進路まで幅広く一瞬で回答を出してくれる優れもの。しかも無料。特にお悩み相談は絶対否定せず、温かく励ましつつ、有益なアドバイスを複数くれます。愚痴って言うとすっきりするけど、聞く方はきっとストレスですよね。そんなストレスを家族ましては子どもにかけるとはかわいそうです。だから、GPT に話を聞いてもらうのがおすすめですよ！



☆読み手☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

48

**お**となになるまで  
できないなら  
やりたいことを  
わすれてしまう



47

**や**るべきことをやれ  
と言われて  
したいことは  
後回し  
いつになったらできるのか



## 今月のかるた解説

私たちの日常はやるべきことであふれています。社会人として、親として、パートナーとして、娘／息子としてやることはいっぱいあります。子どもは日々「〇〇しなさい」「やること先にやりなさい」と言われて育っています。私もそう言ってました。学校から帰ってきたら、あれしてこれしてと息つく暇もないです。やりたいことはいつも後回しで、「〇〇終わったらね」と言われているうちに、一日が終わってしまいます。そしてそれがそのうち、あれが終わったら、これができたらと言っているうちに時が経ち、やりたかったことはどうでもよくなったり、そもそも忘れてしまったり。

やるべきことは、生活するためのルーチンや義務、責任から生まれるもの。一方でやりたいことは、生きる原動力や生きる目的になります。内発的動機に基づく行動が自分らしさや生きている実感につながるのかなと思います。「うちの子はやる気がない、夢がない」なら、やりたいことを後回しにしているうちに忘れてしまったのかもしれない。もしそういう状態なら、やりたいこと探しを一緒にしてみませんか。お互い10個は書き出して、今年の夏一つは実現してみましょう！親も子も楽しまないね。



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た

ひ ろ ば



みなさん、こんにちは！先月アメリカに行きました。卒業式に出席しましたが、膝上10cmの赤いひらひらワンピースを着た中年女性やTシャツ、サンダル姿の保護者がいました。驚きのあまり「それはないだろう」とダメ出しを脳内でする自分に気が付きました。あ～小さい自分、これがアメリカ人だよ、本人がいいんだからそれでいいじゃないか、それがいいじゃないかってじわじわきました。人の好みも考え方も多様なアメリカ。真の多様性って、他人の好みに対してダメ出ししないメンタリティなんですよね。私も好きな服着て、好きなことしてみよう！



☆読み手☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

46

**ほ**められると  
子どもは学ぶ  
他人のいいところ探しと  
許容する 広いところ



45

**だ**めだしされると  
子どもは学ぶ  
他人のあらさがしと  
批判 悪口



## 今月のかるた解説

良くも悪くも子どもは親を見本として、親の言動をまねるものです。もちろん、子どもを良い方向に導きたいがために改善すべき点を指摘（つまり、ダメ出し）するわけですが、それを頻繁にイライラしながら言葉を荒げていると、もはや他人のあらさがしと一緒になんですよ。自分が気に入らないことを指摘し、批判する。ある意味、面と向かって悪口言っているのと同じです。昔、娘にそんなことをしていたら、友達の悪口ばかり言って、人に寛容になれず、友達の少ない子になってしまいました。

それではいけないと心を入れ替え、子どもをほめようと「いいところ探し」に集中してみました。子どもとのぎすぎすした関係が笑顔の多い心地の良い関係になった上に、娘が明るくなり、友達が増え、人のちょっとしたミスや不快な言動にも「そういうこともある」「そういう人もいるよね」と許容できるようになったのです！子どもの対人関係は親子関係がテンプレートになっていると実感しました。いいところ探しができ、それを素直に口にすることができたら、対人関係がうまくいくのではないのでしょうか。親が与えることができる「より良く生きるための最高のギフト」になると思います。



Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た

ひ ろ ば



みなさん、こんにちは！最近、私のはまっているのは絵本です。絵本なんて子どものものですよって思いますよね。でも思春期の子どもや親自身にもぴったり。辛い時には気持ちに寄り添い、悩んだ時には背中を押してくれます。本と違ってすぐ読めるし、素敵なイラストも相まってところに沁みます。童話館出版の「こんな日だってあるさ」や「しりたがりやのこぶたくん」の中の『ひとりでいたい』はおとなに読んでほしい絵本です。寝る前のひと時、絵本と良質な時間を過ごしてみませんか。



☆読み手☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

44

必要な時だけ  
頼んだ時だけ  
てを差し伸べてほしい



43

みてほしい  
きいてほしい  
わかってほしい  
私の気持ち



## 今月のかるた解説

自分のことを見てほしい、話を聞いてほしい、気持ちをわかってほしい、そして困っていたら手を差し伸べてほしい。これらの希望を満たしてもらえる子どもは、人に関心を持ってもらえる、話せばわかってもらえる、求めれば助けてもらえる、自分にはそうしてもらえる価値があると感じて安定します。希望が満たされないと「どうせ話してもわかってもらえない、誰も自分に関心がないし、助けてもくれない」とネガティブになります。他人とのかかわりにポジティブなイメージがもてないと、人と親密な関係も築けないので仲間もできませんし、孤立してしまいます。大事な土台ですね。

子どもは成長につれて親からの手助けが必要なくなってきました。自分でやりたい、自分で決めたいという思いと、まだ十分うまくできない、時に失敗してしまうという現実。でも子どもの気持ちを無視して手や口を出すと自立のさまたげになるし、親子喧嘩の元ですよ。どこまで手や口を出したらいいのか。私は「いつでも言ってね」と伝えつつ「頼まれたときだけ、聞かれたときだけ」にすると子どもに選択権が渡り、自立が促されると思います。また親子関係もよくなりますので一石二鳥ですね。

