

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！以前、小児科の当直をしていたとき、「こんなことで夜間に連れてきてしまってすみません」と何度も謝るお母さんがいました。私は、「心配するのが親の仕事。大丈夫かどうかを判断するのが私たちの仕事。遠慮なく連れてきて」とお伝えしました。約10年後、そのお母さんに偶然再会し、「あのときの先生の言葉に本当に救われました。子どもは今、元気に小学校へ通っています」と笑顔で話してくださいました10年たっても、その言葉を覚えていてくださったのです。子どもに対しても同じかもしれませんね。「悩むのが子どもの仕事。話を聞くのが大人の仕事。」そんな安心できる一言が、子どものころのドアを開ける鍵になるのかもしれないですね。



☆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

72

こころのドアを
開けるのは
聴いてほしいことが
あるときです（子）



71

こころのドアを
開けてください
お話したいことが
あるのです（親）



今月のかるた解説

思春期前の子どものころのドアは、大きく開いています。「見て！」「聞いて！」と無邪気に親を呼びます。ところが思春期になると、ころのドアは閉まり、ドアのノブは子ども側にしかついていません。ドアを開けるかどうかは、子どもが決めるのです。親は話したいこと、聞きたいこと、伝えたいことが山ほどあります。でも、少し開いたドアから次々と言葉を投げ込み、閉めようとしたドアに足を挟んで連射し続けると、「もう開けたくない」と思われてしまうかもしれません。

思春期だった私の3人の子どもたちも同じでした。私は自分の都合でドアをこじ開けようと必死でした。でも、子どもが自分からドアを開けてくれるのは、「話を聴いてほしい」と思ったときでした。うまくいかないこともある。しんどくてもいい。消えたいと思う日があっても、何もできない日があっても、ダメじゃない。全然ダメじゃないよ。そんな気持ちで耳を傾けていると、少しずつ子どもの方からドアを開けてくれるようになりました。思春期は、口は1割、耳は9割がちょうどいいですね。



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！8月に、『不登校のユニパスさん—心のかたちはそのままで—』という本が出版されました。読んでくださった方から、「とても読みやすい」「情報満載」「不登校に限らず、子育て中の方や学校の先生、学校に行っていない子どもたちにもおすすめしたい」という声をいただきました。香川県のみなさんが読んでくれたら、ハッピー子育てひろばや子育てかるたのエッセンスがあらこちに散りばめられていることに気づくかもしれません。出版も出産も、生みの苦しみ、育てる楽しみがあるところは同じですね。



☆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

10

は
期待通りじゃなくても
思いだそう
自分と他人は違うこと



69

じ
自分が嫌なこと
他人が同じとは
限らない



今月のかるた解説

親や先生が「自分が嫌なことを友達にしていけません」と子どもに注意することがあります。もちろん大切な考え方ですが、本当に「自分が嫌なこと」と「友達が嫌なこと」は同じなのでしょう。そして、誰かのために、よかれと思ってやる「自分が嬉しいこと」も「他人が嬉しいこと」に違いないという思い込みではないのでしょうか。

ほしがっていたものをサプライズでプレゼントしたら、「自分で選んだかった！」とがっかりされたり、「この間のこと、先生に相談しといたからね」と言うと、「だからお母さんには話したくなかったんだよ！」と泣かれたことがあります。

自分が嫌なことが「目立つこと」だったら、友達を学級委員に推薦するのは気が引けるかもしれません。でも、目立つことが好きな人もいます。反応が期待した通りでなくても、相手が間違っているのではなく、「喜ぶはず」「嫌がるはず」と思っていた自分の思い込みだったのかもしれません。嬉しいことも嫌なことも、人それぞれなんですよ。だから、期待した反応と違って、「そう感じる人もいるんだ」と思えたら、人間関係は少し楽になるのかもしれません。「私はこうだけど、あなたはどうか？」と聞いてみると、新しい発見があっておもしろいかもしれませんね。



Dr.ひろみの

ハッピー
子育て

か る た



みなさん、こんにちは！この夏、『不登校のユニパスさん—心のかたちはそのままで—』という本が出版されることになり、体験談を書いてくださった何人かの方に久しぶりに連絡を取りました。ある方は当時、ゲームに没頭するあまり、昼夜逆転の生活となり、高校を中退して通信制高校に編入。その後、大学に進学しました。今回連絡すると、ゲームの知識を生かした職場で正社員として元気に働いていると教えてくれました。「あの頃の時間は無駄ではなかった。あの頃の自分にそう伝えたい。」その言葉に胸が熱くなりました。



☆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



68

まかせてみたら
想像以上にできて驚き
できなかったのは
まかせてなかったからかも

67

まかせられない
できると思えない
信じられない
それは子どもだから？
今できないから？



今月のかるた解説

何もできない赤ちゃんは別として、少し大きくなった子どもには、つい口を出し、手を出し、気づけば全部やってあげていることはありませんか。自分がやった方が早い、自分のペースで動いてくれないとイライラする。それって、子どものためというより、親である私たち自身の都合なのかもしれません。なぜ、私たちは任せることができないのでしょうか。できると信じることができないのでしょうか。「まだ子どもだから？」でも、もうずいぶん大きいですよ。「今できないから？」本当にできないですか？

あるお母さんが子ども3人を育てていて、いつもイライラ指示出し、すぐやらないと怒っていました。ある日、私の子育てプログラムを受講してから、「全部任せることにしたよ。どうするか決めたら教えて」と「お任せ、報告制度」にしてみたとのこと。自分たちで考え、報告、やってみる。失敗したら、また考えて、報告、やってみる…の繰り返し。そしたら、いつの間にか少しずつ自分たちでできるようになり、自分も腹が立たなくなて、毎日気分がいいとのこと。まさに、できなかったのは任せてなかったからかも、と笑っていました。しわが寄っていた眉間はすっかりきれいになってました！



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！先日、私の授業に児童養護施設の職員さんや里親さんをお招きしました。授業中はとても静かで、質問もあまり出ず、「もっと引き出せたのでは」と申し訳ない気持ちになりました。けれど、後日提出されたレポートには、びっくりと感想や疑問が書かれていて、学生たちなりにしっかり受け止め、深く考えていたことが伝わり、嬉しくなりました。気持ちや言葉はその場で表に出ないだけで、心の中ではたくさんのことが動き、生まれていたんですね。人の中にあるものを引き出すのは、なかなか難しいですね。



☆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

66

ほ

めること
訓練必須のスキルです

見つけよう 透明な花に
ことばで色づけ



65

だ

めだしは
反射行動 誰でもできる

あれだめ これだめ
まちがいさがし



今月のかるた解説

人は本能的に「危険」や「間違い」を見つける能力が強く、瞬時に気が付き、指摘したくなるようで、それを「間違い指摘反射」と言います。ですから、親子間でも、夫婦間でも、もちろん先生と生徒の間でも、この「間違い指摘反射」は活発に発動し、「しつけ」「指導」「善意」の名のもとに、ダメ出しが正当化されています。うんざりしたり、反発すると、その言動に対してさらなるダメ出しが追加射撃されるので、殺伐とした環境の中、下を向いて息をひそめたくてしまいますね。

その逆に「いいところ」を見つけるのは本能ではないので、訓練が必要です。いいところは生活の中に溶け込んで見えなくなる花のようなものです。透明な花を見つけて、言葉で色をつけ、花束にして本人に手渡す。それがほめるということではないでしょうか。

「あなたのこんなところが素敵だね」「こんなこともできるようになったんだね」「ありがとう」花束を受け取ると誰もが嬉しくなり、自分の中の花束をもっと増やしたいと頑張りたい。そして、周りの人にも透明な花に色を付けて渡したくなる。そんな花畑が家庭にも学校にもあると素敵ですね。最後まで読んでくれて、ありがとう！



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！先日久しぶりに栗林公園で大人のピクニックをしました。芝生にシートを敷いて、お茶飲んだり、お菓子を食べたり。不登校の親の会（ユニパス親の会）はいつも室内ですが、今回は初めて屋外でやってみました。歩きながら子どものことはもちろん、腰痛のリハビリの話、旅行の話、学生時代の思い出やライブの話まで。鳥のさえずりや滝の音を聞きながら、緑の木々や藤の花を眺める時間は、何よりのリフレッシュ。前向きな気持ちにもなって、まさに一石二鳥でした！



☆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

64

だったら 私は
どの人でもいいよ

なれたら いいな
旗ふる 2割の応援団長



63

いちわりは

批判し攻撃する
あなたを

2割は
応援する
あなたが好きで



今月のかるた解説

「1:2:7の法則」をご存知ですか。自分の周囲には、1割の人が何をしても批判的、その2倍の2割の人が自分を好きで応援してくれ、残りの7割は無関心な人です。子どもはみんなに好かれるために、気を使い、どうあがいても好かれることのない1割の人にもこのころのエネルギーを使って、疲れています。だからこそ、1割のことはあきらめて、2割の人を大事にしようと伝えています。応援してくれる人に感謝し、その人たちのためにエネルギーを使うことが、精神的な健康にもつながります。

ところで、私たち親は子どもにとって、どの人なのでしょう。何をやっても批判的で、がみがみと口うるさい1割なのか、子どもを愛し応援する2割なのか、そもそも無関心な7割なのか。子どもを想って、口うるさく反対することが多くても、子どもを愛していることに変わりはありません。だからこそ、子どもの2割になりたいのではありませんか。それなら、子どもにわかりやすく応援団長になりませんか？自分の親はいつでも自分専属の応援団長。それがどんなに心強いことか。一歩踏み出す勇気は、きっとあなたからもらえるはずです。

