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！私はかなり短気で怒りっぽい性格です。稀に穏やかでおっとりしていると言われますが、まるで別人の話。ところが先日、4 歳児と話す自分を動画で見たら、驚くほどおっとりしていました（笑）。でも、娘がバイト先で理不尽に怒られた話や、知り合いのお母さんが学校でつらい思いをした話を聞くと、血が吹き出しそうなほど腹が立ちます。そんな私も、ヨガで「吸って～吐いて～」と呼吸し、汗をかくと、心が整うのを感じます。自分のためだけの時間。いろいろ忘れて、今この瞬間に集中すると、心がリセットされるようです。そんな時間を大切にしたいですね。



☆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

73
ありがとう
今日も元気でありがとう
ありがとう
元気じゃなくても
そばにいる



74
ありがとう
笑ってくれてありがとう
ありがとう
泣きたいときも
そばにいさせて



今月のかるた解説



今回のかるたで思い出すのは、娘がうつ病になり、自宅で 5 年間闘病していた頃のことです。生きているかなと心配になって寝顔をのぞき、布団が上下に動いているとホッとしました。学校に行くとか、元気に外出するとか、もうどうでもいい。元気なら嬉しいし、そうじゃなくても構わない。笑ってくれると、とんでもないご褒美をもらった気分でした。泣いたり落ち込んだりする日も多かったけれど、そばにいられたら十分。そんな気持ちで過ごしていました。子育てで大切なことをずっとお伝えしてきましたが、究極的には「生きていてくれてありがとう」「何もできなくても、そばにいたい」という想いなのかもしれません。

先日、子どもの頃に不登校だった方から、学校に行けない自分を責めていたとき、母親に「あんたと話しするのは楽しいから、なぜかいっぱいしゃべってしまうさ」と言われたことが、何よりの支えになったと聞きました。元気だから、笑っているから、何かができるからではなく、ただそこにいてくれることが嬉しい。子育てで一番大切なのは、そんな「無条件の肯定」なのかもしれません。「ありがとう」は、子どもの存在そのものを肯定する言葉でもあるのですね。

その36 【October 2026】
香川県教育委員会事務局 生涯学習・文化財課「親子で育むこころとくらしプロジェクト」

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、子どものこころのドアを開ける鍵になるのかもしれませんね。



☆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

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）



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）



今月のかるた解説

思春期前の子どものこころのドアは、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。**

その35 【September 2026】
香川県教育委員会事務局 生涯学習・文化財課「親子で育むこころとくらしプロジェクト」

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、子育て中の方々や学校の先生、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ちらこちら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



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はいけません」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か。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、「自分で選びたかった！」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**なんですよね。だから、期待した反応と違っても、「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？」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。



その34 【July 2026】
香川県教育委員会事務局 生涯学習・文化財課「親子で育むこころとくらしプロジェクト」

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！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

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？



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



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、ついロを出し、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って、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！



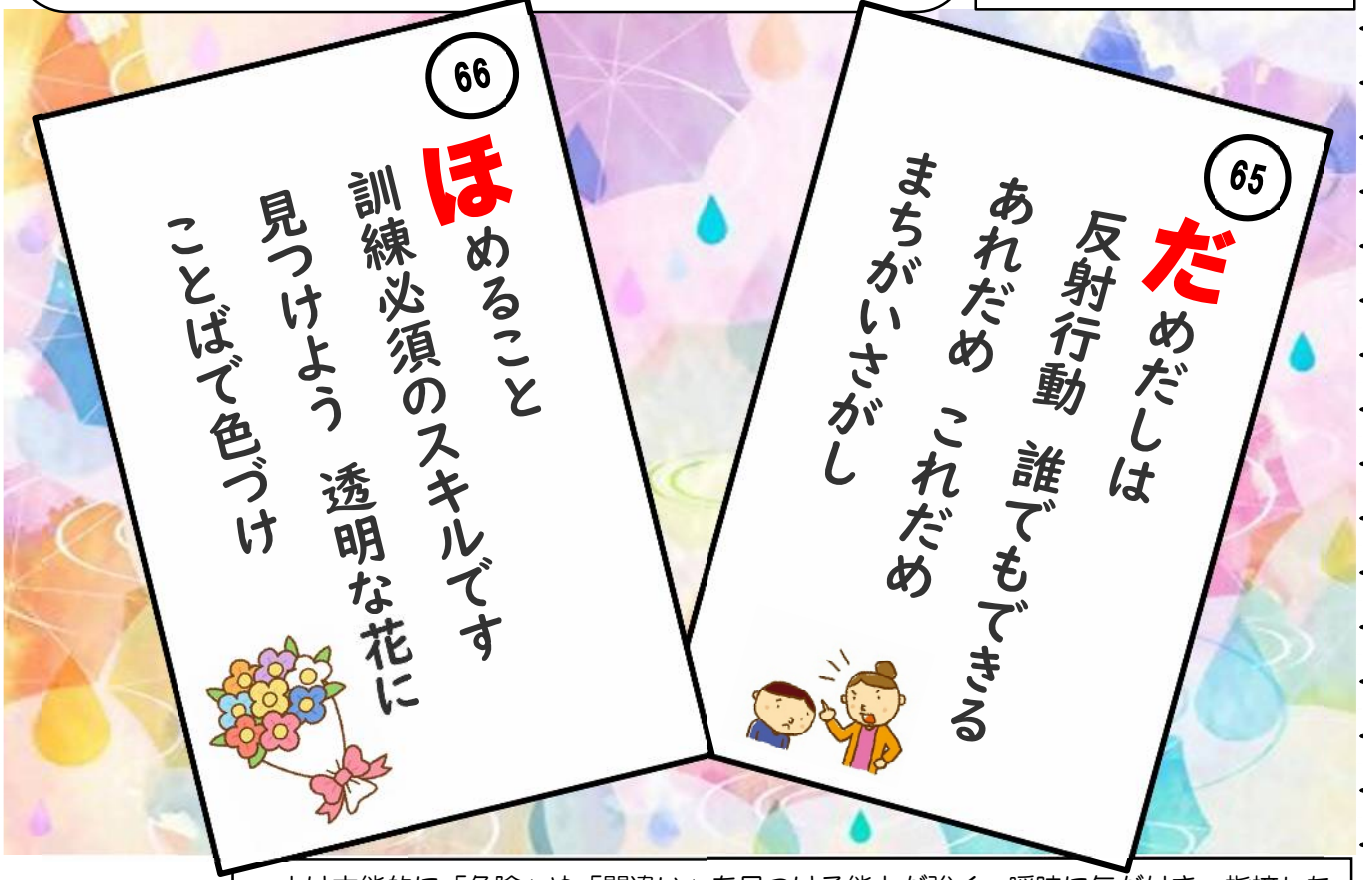
その33 【June 2026】
香川県教育委員会事務局 生涯学習・文化財課「親子で育むこころとくらしプロジェクト」

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、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、びっし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



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、指摘したくなるそうで、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なってしまいますね。

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くなる。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！



その32 【May 2026】
香川県教育委員会事務局 生涯学習・文化財課「親子で育むこころとくらしプロジェクト」

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

63
いちわりは　あなたを
批判し攻撃する
2割は　あなたが好きで
応援する



64
だったら　私は
どの人でいよう
なれたら　いいな
旗ふる　2割の応援団長



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か。何をやっても批判的で、がみがみとうるさい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、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ないですか。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。