

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。このハッピー子育てかるたシリーズも2年目、子育てひろばとしては8年目になります。小学1年生だった子どもは中学2年生ですね。みなさんのお子様も大きく成長し、様々なことがあったと思います。誰も常に順風満帆とはいきません。谷があるからこそ、山から見る景色は素晴らしく、立ち止まるからこそ、歩き出せる幸せをかみしめるのです。この瞬間が尊いですね。



☆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

22

ときには 親の失敗談

一緒に笑って 楽しもう

「自分も失敗して大丈夫」

子どもの学びは 失敗から

21

子どもに

話を聞いてばかり

質問ばかりで

うっとうしい



今月のかるた解説

進級、進学で子どもの様子が気になり、子どもに会うとすぐに「今日はどうだった？」「何したの？」「友達できた？」など、矢継ぎ早に質問攻めしてしまいがちですね。楽しいことなかった、嫌なことがあって悲しい、周りに気を使ってクタクタ。勉強難しいし、友達できない。。期待されるようないい話ができなくて、家でもしんどいかもしれません。「別に」「ふつう」「びみょう」「なんで聞くん？」、または聞こえないふり。

会話は親子で必要ですが、子どもばかりが話題提供しなくてもいいと思うのです。子どもだって大好きなお父さん、お母さんの話が聞きたいです。例えば子どもの時、うまく友達ができなかったことや誤解されてしまったこと。また笑える失敗談もいいですね。溝に落ちてランドセルごと水につかってしまったとか、給食で食べられなくて机の中に隠していたら、腐ってカビが生えていたとか（笑）。自分でなくても、昔の同級生の話でもいいと思います。そんな失敗談に子どもは心底ほっとするものです。なんだ、失敗してもいいんだ、みんなやらかしてるんだと。そんな失敗談から励まされたり、自分は気を付けようと学んだり。笑いほど人を勇気づけるものはないですね。



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。5月はゴールデンウィークが明けて、登校がしんどく感じ、行き渋りが見られる時期です。ガス抜き息抜きさせつつ、ねぎらいながら、こころのコップがあふれださないよう注意深く様子を見ていきましょう。親子で何もせずに、1日中パジャマで過ごし、アイス进行たくさん食べる日があってもいいと思います。ちゃんとしない「ぐーたらデー」を親子で楽しんでみませんか。



☆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

24

た  
らずば  
水を求めて 動き出し  
光を求めて 外に出る



23

ね  
が腐るほど  
水をあげず  
二十四時間  
光をあてない



今月のかるた解説

子どもにあれやこれやと世話を焼いたり、失敗する前に手や口を出していると子どもが自立できない（水をあげすぎて根が腐る）ことになります。そして、子どものやることなすこと全てに注意を向けて、ダメ出しして注意したり、叱ったりすること（24時間光をあてること）は親の顔色ばかりみて、自分の意思や自立心が育ちません。

例えば、私の知り合いで不登校のお子さんを複数育てた方がいます。黙って信じて見守っていると、どの子もしっかり休んだ後は、こころにエネルギーがたまってきた、自分で考えだし、一歩を踏み出そうとする。親が焦って急ぎ立てている間は、殻に閉じこもって外に出てこないと話されていました。

「あれがほしい」「これをやってみたい」というこころの奥からでてくる自発的な要求は、周囲から無理強いされず、適度な距離感で見守られながら、自分の気持ちを尊重される環境にいて初めて生まれてくるものです。ほしければ、足りなければ、自らそれを求めて動き出し、勇気を出して外に出るのです。愛情ゆえの行動もやり方を間違えると、子どもの根を腐らせ、健やかな育ちをはばんでしまいます。子どもの自発的で前向きな行動を生むためには、親の忍耐と信じる勇気が必要なんですね。





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、今しかできないと思うことが増え、やっておこう、行っておこう、食べておこうと活動的になっています。永遠に続くように思っていた子育てが終わると、自分の楽しみに時間が遠慮なく使えていいですね。福山雅治のライブにも行ったり、キックボクシングも始めてみました。限定ジェラートを食べてみたり、食卓に花を飾ってみたり。気持ちが豊かになった気分です。



☆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

26

おそれれば

前が暗くて 転んでしまう  
わくわく楽しめば  
前が明るく 照らされる

25

みえない未来を

こわがって  
ブレーキをかける  
おとなと子ども



今月のかるた解説

私たちは経験したことがないことは怖いですし、他人のネガティブな経験を聞くと自分（子ども）もそうなるかもと不安になってしまいます。「やってみたい、行ってみたい」という気持ちにブレーキをかける。事故にあうかもしれない。失敗して傷つくかもしれない。うまくいかず迷惑をかけるかもしれない。ネガティブな可能性がうまくいく可能性の何倍も大きく感じてしまう。これはおとなも子どもも同じで、やらない言い訳や説得によく使われますね。これは不安の先取りです。

不安を先取りすると、一步を踏み出すことができません。また、おそろおそろ踏み出しても、うまくいかないかもという不安が、目の前の道を暗くしてしまいます。恐れれば転ぶものなのです。

反対に、「経験したことがないことをやってみよう」「無理かもしれないけどチャレンジしたい」とわくわくできれば、楽しそうなあなた（子ども）を応援したり、一緒にやってみたい人が不思議と現れ、実現します。うまくいくかどうかは、あなた（子ども）がどれだけやりたいかどうかなのです。勇気をもって「わくわく」しませんか。



Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た

ひろみ



みなさま、こんにちは。早いものでもう夏休みですね。先月からユニパス親の会を高松で開催しているのですが、親同士、子どもの悩みを話し、先輩親から話を聞くことで、先の見通しがついたり、自分を振り返ったり、子どもの気持ちや行動に納得できたり。悩んだときは誰かに相談もいいけど、同じ目線の経験者に話をきいてもらう、経験談を聞くとすごく癒されるし、勇気もらえるみたいです。



☆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

28

その子らしさを  
受け入れる  
必要なのは 親の勇気



27

りかいだけなら  
「でも」がでる  
納得したら 応援できる



今月のかるた解説

もしあなたの子どもが他の子どもと比べて学校生活がうまく送れないこと、困りごとが多いこと、言動が気になることがあったとき、専門家の話を聞いたり、本を読んで原因を理解する（頭でわかる）ことは難しくないのです。ですが、その現実には納得する（心でわかる）ことができていないと、「でも」頑張ればできるんじゃないかと期待して責めたり、子どもをなんとかして変えようと説得したりしてしまいます。あなたが「（子どもが） そうなるのも（そう感じるのも） 当然だよな、子どもが幸せならそれでいい」と納得できると、子どもの気持ちややろうとすることを応援したり、必要な支援をうけることができるものです。

その子自身の思いや持っているもの（能力や性格、くせ、性的指向など）を受け入れ、親の理想ではなく、その子らしい人生とは何かを一緒に考え応援できれば、子どもは幸せに生きていくことができます。子どもを自分好みに変えるために躍起になるのではなく、その子らしさを受け入れ、納得すること。勇気が必要ですが、それが子どもの幸せのスタートラインだと思えば、きっとできると思います。





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！暑い日が続きますが、お元気ですか。先日、あるイベントで一人の女子高校生に声をかけられました。その人は去年私が講演をした中学校の卒業生で、彼女の感想に返事の手紙を書いた人でした。高校生活や進路の悩みなど話をしたのですが、別れ際に「また会えますか？」と聞いてくれました。また会いたいと思ってもらえたこの再会が今夏の一番嬉しかったことでした。



☆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

30

うそじゃないけど

元気率 30 %

大丈夫率は 測定不能



29

げんき？と聞けば

元気と答え

大丈夫？と聞けば

大丈夫と答える



今月のかるた解説



私たちは子どもによく「元気？」とか「大丈夫？」と聞きますね。そう聞かれたら誰だって、「元気」とか「大丈夫」って答えてしまいます。それ以外の答えをあまり想定していませんね。不登校になったり、うつ病になったりする子には「過剰適応な子」が多いと言われています。周りからの期待に頑張って応えようと、自分の意志と関係なく頑張り続けて、ガス欠状態になってしまう子です。いわゆる（大人にとって）問題のない、都合のいい「良い子」です。そういう子は大丈夫じゃないときに、大丈夫じゃない、しんどい、もう無理と言えません。

大人の私たちは、子どもに「元気？」と聞く代わりに、「どのくらい元気？」とか、「大丈夫？」と聞く代わりに、「大丈夫率どのくらい？」とか聞いてみるのはどうでしょうか。誰だってやる気に満ち溢れて、体も軽い日もあるでしょうが、起きていられるけど体がだるく、気分が落ち込んでいる日もあります。どちらも元気だし、大丈夫なんですけど、レベルは全然違いますよね。そんなこころの波の位置に注意を向けられたら、ダウンする前に手を差し伸べることもできるのかなと思います。

みなさん、こんにちは！4年半前に高校生のベトナム人留学生のホストファミリーをしました。彼が「お母さん、関西の大学に留学することになりました」と連絡くれました。関空で他人のスーツケースを持って出てきてしまうというドジっぷりで、つい世話を焼きたくなり、私と夫は軽トラを借りて家電や生活用品を差し入れしに行きました。また日本で学びたい、また香川に会いに来たいという気持ちが嬉しく、もう一人の息子との再会に感慨無量でした！



☆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

32

いま、はじめたら  
きつとうまくいく  
はげましは  
人の背中をそつと押す



31

そのままだと  
大変なことになる  
おどかされて  
動けなくなる



今月のかるた解説

私たちは子どもを励ましやる気にさせようと、「〇〇しないと高校に行けないよ」「〇〇できないと社会でやっていけないよ」「このままだとヤバイよ、一生後悔するよ」など危機感や不安感をあおる言葉をかけることがあります。これらの言葉は、励ましどころか呪いの言葉になって、「自分は〇〇だから高校に行けないんだ、社会でやっていけないんだ、ダメな人間なんだ」と思い込ませ、自己肯定感を下げてやる気をなくさせます。そこで奮起しない子どもにイラついては悪循環です。

人のやる気スイッチを押すには「内発的動機付け」が必要です。罰や脅しではちょっとは動くかもしれませんが、まず続きません。自分からやりたい、やってみよう、やるんだ！という意欲は自分の内側から、主体的に生まれないと長続きしません。

「〇〇しなさい」という指示もやろうとする気持ちに水を差します。「今やろうとしてたのに、お母さんのせいでやる気が失せた」と言われることはよくありますね。「やろうかな」という気持ちが見えたら、「やっと？遅い」などの嫌味は言わず、「いいね。きつとうまくいくよ」と軽く背中を押すとエンジンがかかりやすいかと思います。





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！運のいい知り合いがいるのですが、彼女は運はつくるものだと言います。寄付をはじめ、献血など人に与える行為が幸運を運んでくるのだそうです。最近ではBe My Eyesというアプリに登録し、視覚障害者のサポートをしています。アプリ通知がきたら米を炊く水の量を教えたり、消費期限の確認など、たった1分程度のお手伝いです。自分ができなくても他の登録者がサポートするので、隙間時間のボランティア。手軽な運づくりです。



☆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

34  
お  
精一杯  
それだけで  
花丸あげま  
す

33  
よ  
わかってい  
る  
いらす  
る

今月のかるた解説



私たち大人が知らないところで、子どももいろいろあってストレスためてるんですよ。悔しい気持ち、悲しい気持ち、やりたくてもやれない不甲斐なさ、行きたくても体が動かない辛さに親として寄り添うべきだと頭ではわかっています。でも、子どもが怒ったり泣いたり、イライラして八つ当たりしたり、悪態ついたり、殻に閉じこもる様子に大人もイライラしてしまいます。「大変だよね、つらいよね、でもよく頑張ってるよね」って言うのが正解とわかっているのに、口からは出てこない。そんな自分に落ち込んでしまったり、怒鳴りたくなる気持ちを抑えるのが精一杯。きっと顔はゆがんでいて、子どもが求める優しい笑顔とはかけ離れているに違いない。

子どもがいっぱいいっぱいのように、大人もいっぱいいっぱいな時はあります。寄り添えないことも、温かい言葉をかけてあげられないことも、抱きしめてあげられないこともあります。わかっているけどできないことは、大人だってあります。怒鳴らないでいられたら十分です。言葉のナイフをひっこめていられたら賞賛ものです。私はあなたに花丸あげます。よく頑張っているあなた、ちょっと一息つきましょう。

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！私は父と話した記憶がほとんどなく、両親が離婚して父は長いこと一人暮らしでした。5年前に香川に呼び寄せ、高齢者住宅に住んでいます。先日、久しぶりにお昼ご飯を食べようと声をかけ、うどんが食べたいと言うのでうどん屋に行ったら、「嬉しくて涙がずっと止まらなかった」と言われました。私も父と二人で食事は気恥ずかしいんですが、うどん一杯で親孝行になるなら、もっと誘ってあげようと思いました。今度は蟹料理かな。



☆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

36

さ い そ く さ れ な い と  
ほ っ と す る  
で も 信 頼 貯 金 は  
た ま ら な い か も



35

や く そ く 守 る と  
信 頼 貯 金 が た ま る  
小 さ な 約 束  
利 率 が 高 い



今月のかるた解説

良いお年を  
お迎え下さい



子どもに話しかけられた時に「ちょっと待って」と言うことはよくありますね。その「ちょっと」の後、どうしてですか。「ちょっと待って（そしたら話を聞くからね）」という約束です。約束を守ると子どもから信頼されます。それを信頼貯金と呼んでみましょう。小さな約束ほど忘れがちで、子ども本人も忘れていくかもしれません。でも、あなたが覚えていて約束を守ったら、信頼感は大きく高まります。忙しさのあまり「ちょっと待って」を多用し、あわよくば子どもが忘れてくれたら、ほっとすることがあります。でも、仕事が減っても子どもからの信頼貯金も貯まらないでしょう。また、約束を守らない大人との約束も守らなくていいと子どもが学ぶかもしれません。

昔、私が医学生だったころ、子どもは小学生でした。運動会の前日に自宅で外国人の先生のお別れ会をしたことがありました。みんな「明日の運動会は応援に行くね」と言ってくれましたが、実際に来てくれたのは一人でした（出番が終わった昼からでした）。その人は息子と遊ぶ約束をすると雨でも自転車で来てくれました。必ず約束を守る大人を友人にもった息子は、彼自身も約束を守る大人になりました。



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！正月に認知症の義母がうちに遊びに来ました。私や孫の名前や顔を忘れても、一人息子のことは絶対に忘れない義母。その義母が真顔で「ゆきおは彼女ができたのかねえ」と私に聞いてくるのです！義母の中で息子は20代なんでしょう。「すっごくいい彼女ができてね、その人と結婚したらいいですよ」と言うと、「へえ～そうなの?!」と心底驚き、嬉しそうな顔をしていました。母はいつまでも息子を案じるものなんだと微笑ましくなりました。



☆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

38

つぎの目標なんて  
決めないでおう  
頑張れたことを  
ただ喜びあおう



37

ひとつ頑張って  
ほっとした  
結果はともかく  
頑張れた

がんばりました！

今月のかるた解説



子どもが勉強でも部活でも頑張って結果を出すと、次はもっといい成績がとれるのではないかと親が期待して、おしりをたたくことがありますよね。それは「今回もできたんだから次はもっとできる」「今回はいまいちだったから、次はもっと頑張れ」という応援や激励なのかもしれませんが、それってキツいなと思いませんか。今、走り切ったばかりの子どもに、次のレースのことを期待するのは酷ではないでしょうか。まず、しっかりねぎらい、休ませる。ここができないと、エネルギーが貯められません。終わったとたんに、「次はどうする?」「次の目標は?」って聞くのはやめておきましょう。とにかく一つ終わった、とにかく頑張った。そのことを喜びましょう。

医学部に入学してきた学生で勉学に力が入らず、留年する子も少なくないです。頑張りすぎてガソリンタンクがゼロになったら、エネルギーを貯めるのに時間がかかります。そういう学生を責めたり、頑張れと叱咤激励しても何も変わりません。次の目標を決めて、進むのは本人だけです。私も学生には頑張ったことをねぎらい、ゆっくり休みなさいとしか言いません。エネルギーが貯まれば、足も前に出てきますから。

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、長女と韓国に行きました。35年ぶりに韓国人の同級生に会い、感激して泣きました（歓喜）！友人は音楽家で4人の子どものみな音楽家です。一人は声楽ですが、チックがあり舞台の上で大きく頭を揺らしながらも、美しい声で歌います。どんなに治療をしても改善しないそうで、時に心無い言葉をかけられ、偏見に苦しむこともあるそうです。それでも夢を諦めず舞台に立ち、家族みんなで応援する姿に感動しました。いつかコンサートを見に韓国にまた来ると約束しました。



☆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

40

でもね  
気づいてないかな  
大人もやってるよね  
しかもかなり 頻繁に



39

おやのダメ出し3選  
約束やぶるな  
人が嫌がることするな  
めいわくかけるな



今月のかるた解説



私たち親は、子どもを恥ずかしくない、しっかりした、できれば立派な大人になってほしいと強く願っています。そのために私たちは、周りの人たちに嫌われないよう、うまくやっていける術を教え込みたいと思っています。例えば、約束を守る人間は信頼され、人が嫌がることをしない人間は他人から好意を持たれ、迷惑をかけない人間は、頼りにされる。そんな立派な大人になってほしいだけなんです。だから、子どもが約束を破った時、注意を引こうと繰り返しふざけた言動をした時、子どもが失敗したりして尻ぬぐいをさせられた時、教訓めいた小言を言うってしまうのです。

でも、子どもは親をよく見えています。親も子どもとの約束を忙しいことを理由に破っています。嫌だと言うのにあれしろ、これしろとイライラ指示出しするし、友達と比べて嫌味を言ったりします。仕事や家族のことで嫌なことがあると、口調がきつくなって八つ当たりし、かなり迷惑な話です。大人だってできないことを子どもに要求している。そりゃ、「大人は自分のことを棚に上げて」と子どもは反発しますよね。難しいけど大事なことだよねと伝えつつ、時に自分のことも振り返れるといいですね。



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！みなさんは吃音(きつおん)を知っていますか。最近、「注文に時間がかかるカフェ」という吃音当事者が開く1日カフェを運営する方と話をしました。吃音を隠すために、苦手な音の言葉を瞬時に言い換えたりすること、わかっているても手を挙げて発言をしないこと、学校に行くのをやめてしまうこと。学校や友人、時に家族の無理解で傷ついてしまい、生きるのがしんどくなっていること。吃音とは何か。知ることによって視野が広がり、人に優しくなれるのかなと思います。



☆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

42

子どもも  
いま何をすれば  
なりたい大人になれるのか  
きつと自分で考えたくなる



41

わたしたちが  
早く大人になりたい  
子どもが思える  
大人になれたなら



今月のかるた解説



昔、息子にもっとしっかりしてもらいたいと思い、「大人になったらこんなに大変なんだ、社会は甘くないんだ、だから今しっかり取り組まないといけない」と小学生の息子に説教したことがありました。すると「えーそれなら大人になりたくない」と悲しそうな顔で言われました。それを聞いて、「失敗した！大人になるのが楽しみにすることが先だった」と反省したことがありました。大人になることが楽しみでないと、どうして今、頑張ろうと思えるのでしょうか。暗い未来しか見えないなら、今の子ども時間を引き延ばしたくもなります。

大人は私も含め、すぐ子どもに説教したくなるものです。でも、きっとそれは必要ないんだと思います。大人を見て、「いいなあ」とあこがれる気持ちが生み出せたら、自分から何とかしたくなるものです。もちろん、すぐ答えは見つからないとは思いますが、答えを探そうとする気持ちや行動力が生きる上で大事だと思います。大人もまだ人生途上。「完成した立派な大人」はおもしろくないかもしれません。これから何をして楽しもうか、何に挑戦しようか。「楽しそうな大人」を一緒に目指しませんか。