



ハッピー子育て

か る た

ひろみ

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「受けたくなる楽しい授業」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
誰でも絶対すべきこと？
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、「やめると他のプレーヤーに迷惑かける」、「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、暑期中、「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

ひ ろ ば

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、とても感謝しています！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
いつになったら後回し
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「○○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、「○○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！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 広い心



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うと、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。親ができることができる「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、私が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ここに沁みます。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ね。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。

