

Dr.ひろみの

ハッピー子育て

かるた



みなさん、こんにちは！今まで6年間、ハッピー子育てひろばを執筆してきましたが、今年は趣向を変えて「かるた」形式でお伝えしてみようと思います！語呂よくリズムよくは、なかなか難しいですが、新たなチャレンジ頑張ります。そして、目下の楽しみは6月にSnowManのライブに行くこと。ちなみに、前は数年前の小田和正でした。福山雅治のライブにも行ってみたいですね～



☆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

②
わかかつしもらふし
かもちこころ
親の言葉も
こころに届く



①
わからば
話を聞いて
こころが満たされ
関係



今月のかるた解説



私は子どもに向けて講演し、感想をいただくことがあります。その中で、「否定されるのが怖くて、親には話せない」「いつも話をさえぎられて、むかつく」という切ない言葉もありましたが、「自分のことを尊重し、いつも見守ってくれる親に感謝」「親も心配して言ってくれるのはわかるので、イライラしてけんかしないようにしたい」など感謝や反省の言葉もありました。多くの子どもが親とのいい関係を望んでおり、もっと話したい、困ったら相談したいと言っています。親は「話してるけど、言うことを聞かないし、期待通りに行動しない」と自分の言葉が子どもに届いていないことにいら立っているかもしれません。ですが、**まず話を聞いてもらい、わかってもらう喜びを味わわないと、子どもは素直に親の言葉を受け取ることはできません。**満たされないところを抱えた子どもは「生きる意味がない、消えたい」と訴えたり、親との会話を恐れ避ける傾向にあります。逆に親子の会話に満足している子どもは、こころが安定し、頑張りたいという意欲を見せます。まず、自分の言いたいことは後回しにして、子どもの話を最後まで聞くことから始めてみませんか。

Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た

ひろみ



みなさん、こんにちは。先日、娘と Snow Man のドームツアーに行ってきました！ペンライトと自作のうちわと双眼鏡を持ち換えながら、声出したり、歌ったりと3時間のライブの間、ずっと大忙しでした。Snow Man と6万人のファンが一体となって楽しい時間を過ごせたこと、娘と最高の時間を共有できたことが喜びです。共通の推しをもつのが親子関係改善の処方箋だと確信しました！



☆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

4

くろい点

遠くから見たら

気にならない

近すぎて視野がせまけりや

ぜんぶ黒



3

いきてるだけで

百点満点

そうつぶやいて

自己暗示



今月のかるた解説



私の元患者さんのお父さんが、しみじみ「うちの子は生きてるだけで百点満点なんです」と言っていました。確かに生きていることが奇跡だから。親は子どもが自分の期待通りでないと、つい小言を言ったり、落胆したりしてしまうんですね。でも「生きてるだけで百点満点」って繰り返しつつつぶやいてみましょう。親がそういう心持で子どもに接していると、子どもがプレッシャーを感じず、安心して頑張れるので、思いがけなく良い結果が伴ってくるものです。不思議ですね。

欠点が黒い点だとしたら、人って白いキャンバスに黒い点々がある状態。私たちは黒い点が目についてしまい、そこばかりに注意がいて、すべてが黒く見えてしまいます。子どもが中学生の頃、「なんで、〇〇なの？」と言って子どものやることなすことが不満で責めてしまっていました。ところが10年ぶりに同居した子どもはあの頃と何も変わってないのに、いいところがいっぱい見え、「ありがとう」という言葉がたくさん出ます。私が成長して視野が広がり、黒い点より白いところが断然多いことに気が付いただけなんですけどね。

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。最近聞いた話ですが、アメリカの大学ではエモーションナルサポートアニマル（精神安定のための動物）と称して、自分のペット（犬や猫、そして馬までも！）を大学構内で飼うことができるそうです。動物をかわいがるとオキシトシンという愛情ホルモンが分泌されて、幸せを感じストレスが軽くなるそうです。子猫の動画でも効果あるので、親子で寝る前に見るのもいいかも！



☆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

⑥

しっぱいしたら
学ばばい
むしろ失敗しないと
発見できない
成長できない



⑤

おとなからされて
いやだった
なんでなんで攻撃
自分でしてる



今月のかるた解説



子ども達は、大人から「なんでできないの?」「なんで忘れるの?」というように「なんでなんで攻撃」を受けることがあります。責められるのが不快だったのに、いつのまにか自分に対しても「なんで失敗したんだろう?」「なんでできないんだろう?」と「なんでなんで攻撃」をしてしまいます。自分を責めるのが癖になると、「自分が嫌い!」と自己否定感が強くなり、失敗を恐れて、さらに失敗を重ねるという悪循環に陥ります。では、うまくいかなかったとき、大人は何ができるのでしょうか。

まず、**失敗は学びのチャンス**と考えることです。「次はどうしたらいいと思う?」と問い(ASK)、子どもに考えさせ、「OOしてみる」と言ってもらいましょう(SAY)。自分で決め、それをやってみる(DO)。**ASK SAY DOで学び、発見し、成長する**のです。失敗した過去を「なんでなんで攻撃」で責められたら、チャレンジする意欲も失敗を未来に生かそうとする前向きさも失われます。

「なんで?」と言いそうになったら、ぐっとこらえて「どうすればうまくいくな?」と穏やかに尋ねたり、「一緒に考えよう」と励ましてみましょう。

Dr.ひろみの

ハッピー子育て

かるた

ひろば



☆読み手☆
鈴木 裕美 (すすき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、こんにちは。暑い夏ですね。うちに帰省していた子どもたち。一人は熱中症で倒れ救急車を呼び、その同日に東京に帰宅する息子は高松空港に行ったもののチケットを間違えて購入（羽田発高松着）して帰省できず。もう一人は歯が痛くなって親知らず4本抜く羽目に。ハプニング続きの夏休みでした！絶えず誰かが帰省したり泊りに来ていて、常にリビングで寝る人がいる異常事態でした〜ふう



今月のかるた解説

私たちは一つ一つ積み木を積み上げるように成長しています。しかし、私たちはそんな積み木を認めるよりは、まだ積みあがっていない積み木や、隣にある高く積みあがった積み木が気になって仕方ありません。他人と比べて、自分の子どもに落胆したり、叱ったり。でも**大事なのは目の前の、あなたの子どもの積み木だけを見ること**です。雑念を振り払って、ひたすらあなたの子どもの積み木だけを見ると決めてください。ゆっくりでも**必ず積み木は高さを増してくるはず**です。

自己肯定感とは自分の積み木に対するイメージです。まわりの大人が「いい積み木だね、頑張っているね」と伝えると、子どもも自分の積み木をいいと思え、自己肯定感を高く保てます。自分の積み木が好きな子は「大丈夫。今までも頑張ってきた。だからこれからも進んでいける」と迷い悩む自分の背中を押せるのです。思春期になると子ども自身が他人と比較して、自分の積み木を否定するようになります。それでも**あなただけは不満げな顔を見せずに「よく頑張っているね」とエールを送り続けてもらえませんか**。その言葉や態度で少しずつエネルギーがたまっていきます。

7

積み木を積み上げ
生きていく
積んでないのや
他人の積み木は
どうでもいい



8

わたしだけを見て
伝えてほしい
「よくがんばっているね」
すると自信とやる気が
わいてくる



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。私の夫は仕事の第一線を退き、今は通信制の大学生です。夏の間はスクーリングに奈良まで通い、友達ができたとか、先生に中国語の発音ほめられたとか、英語のテストで85点だったとか、ちょこちょこLINEを送ってきてました。すごいね！頑張ったね！大変だったね！など娘と一緒にほめたり、ねぎらったり。何歳になっても人間ほめられたいんですよね（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

10

よく寝てしゃべって
好きなこと楽しんで
コップをきれいに

9

こころのコップ
嫌な気持ちがあふれたら
人と物にあたって
自己嫌悪

今月のかるた解説

人間にはこころのコップがあり、腹が立ったり、悔しかったり、辛かったりといった嫌な気持ちがたまっていくのです。そのコップから嫌な気持ちがあふれだすと、人間は3つのことをしてしまいます。一つは他人を暴言暴力で傷つける、二つ目は自分を責めたり、自傷行為をして傷つける、三つ目は物にあたって傷つけます。

こころのコップを嫌な気持ちであふれさせないために、次の3つのことをするのが効果的です。一つ目はよい睡眠をとること。二つ目は人にたくさん話して気持ちを聴いてもらうこと。三つ目は好きなことをして楽しむことです。

こころのコップのメンテナンスは、親がよい子育てをするために、子どもが自分らしく生きるために、みんなが幸せに生きるために、絶対必要な生きる技術です。ストレスに弱い子どものコップは小さく、すぐあふれだしてしまいます。子どもの悩みや不安にこの程度のことで軽くあしらわず、ぜひ話をしっかり聴き、好きなことをするのを許し、応援することで、こころのコップをきれいにする手伝いをしてあげましょう。親もまた、自分のこころを大切に、メンテナンスしていきましょう。



Dr.ひろみの



ハッピー子育て

か る た

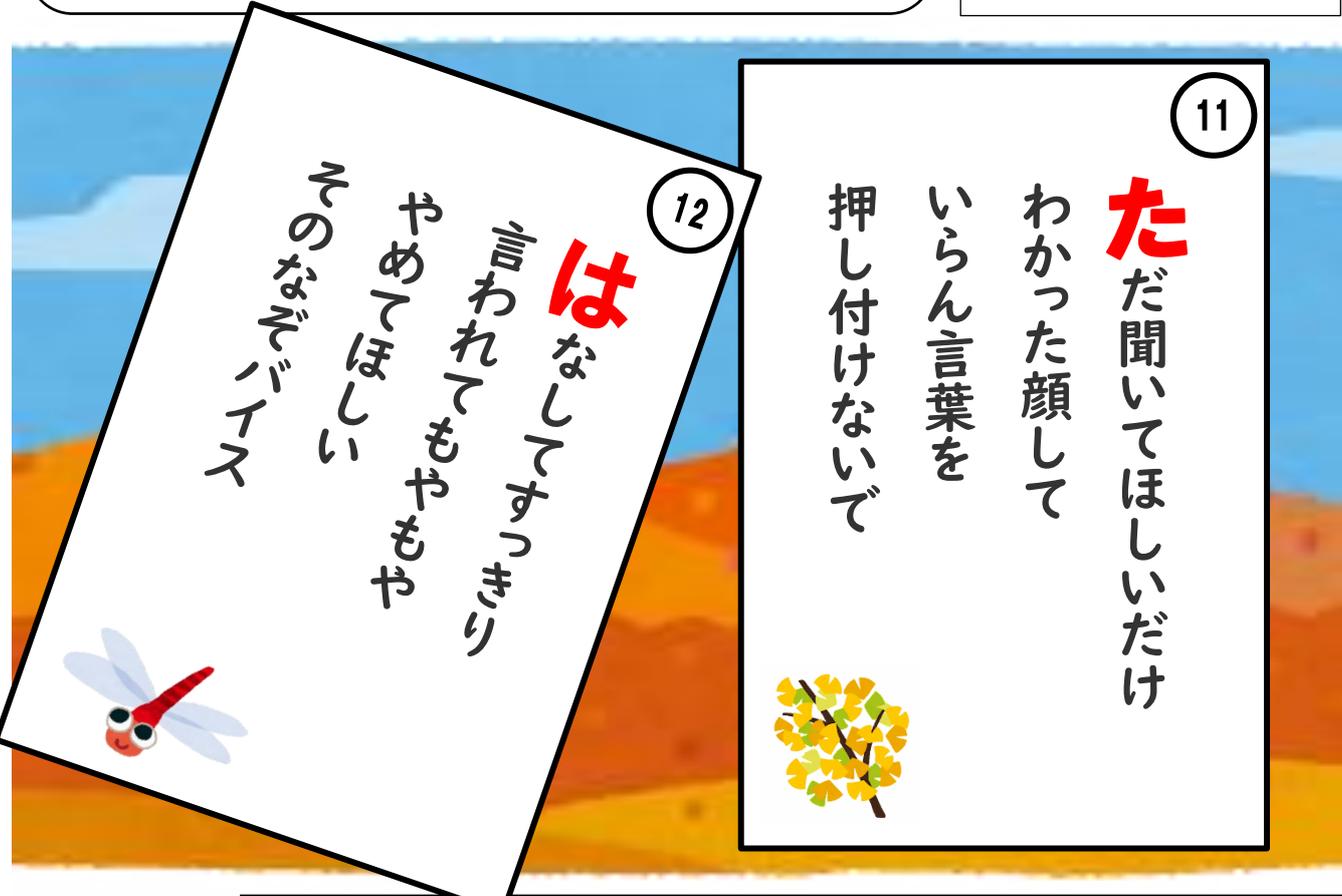
ひ ろ ば



みなさん、こんにちは。先日、また足を負傷しました。駐車場で邪魔なプレートを動かそうと車外に出ると、サイドブレーキはかけたのにギアがDのまま、車が動き出しました！急いで動く車の中に華麗に飛び乗り、ブレーキ踏んでギアをPにしたのが3秒。目の前の高そうな車にあと5cmでぶつかるころでした。その代償で足の靭帯損傷、2日間車いすと松葉づえで過ごしました（汗）。



☆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



12 はなしをすしきり
言われてもやもや
やめてほしい
なのよんニース



11

ただ聞いてほしただけ
わかった顔して
いらん言葉を
押し付けないで



今月のかるた解説



大人も話を聞いてほしいだけの時ってありますよね。正論言われると腹立つし、わかってないのに、わかるとか言われるのも腹が立つ。同じ立場で同じ時代に同じ経験じゃなきゃ、絶対わからないんだから、わかった顔して説教されると、ほんと耳をふさぎたくなりますね。

話すと解決しなくても、案外すっきりします。それはこころのコップから嫌なものが減った証拠。それがこころに力を与えます。でも減る前に、求めてない言葉を投げつけられるとコップに嫌なものが追加されて、もやもやするし、しんどくなります。

以前、知り合いが「職場の悩みやぐちを父親に話したら、謎のアドバイスをされて、『そういうことじゃない』と言い返したら、さらにとんちんかんなアドバイスされて疲れが増した」と言っていました。「謎のアドバイス」という言葉がおかしくて笑ってしまい、「なぜバイス」という造語まで二人で作って笑い飛ばしたことがありました。その彼女は仕事を辞めて、夢を叶えに東京に行ったなあ。彼女に必要なだったのは、考えを整理し勇気を蓄えるために、ただ聞いてもらうことだったんですね。

Dr.ひろみの

ハッピー子育て

かるた



みなさん、こんにちは。先日、外国人の先生が来日された時、お孫さんの容態が悪く後遺症が心配だというお話をされました。その時なんて言っていないかわからず、黙ってしまうと話題を変えられました。後日、他の方がその話を聞いたとき「私は何もできないけど、お孫さんのために祈ります」と言うと、先生は泣いたそうです。下手な慰めや励ましは相手を傷つけてしまうこともあるので、祈るとするのはいい考えだと思いました。早速私も神社に行ってお祈りしてきました。



☆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

14

黒ばかり
白を増やしたいなら
ひっくりかえせ

くろが多いと思えば

13

みんな性格という
オセロ盤をもっている
黒と白が裏合わせ

今月のかるた解説



思春期になると客観的に人を見ることができるようになり、他人と比較して落ち込んだり、他人にどう思われるか気にしたり、空気を読みすぎてクタクタになります。自分の欠点に目が行きすぎて、自己嫌悪に陥りやすいのです。でもこの時期、「自己受容」できることが重要です。それは、自分の好きなところ、嫌いなところ、いいところも悪いところも全部ひっくりかえして自分だと受け入れ、そんな自分を大切にすることです。

性格はオセロのようなもので、長所と短所は裏表です。しっかりしている人(白)は、きつい性格(黒)かもしれないし、優柔不断な人(黒)は慎重な人(白)なのです。だらしないは短所(黒)ですが、おおらかと言えば長所(白)なのです。メンタルの強さ(白)をうらやむ人がいますが、鈍感さ(黒)の裏返しです。

自分の、子どものオセロ盤を見てみましょう。黒ばかりですか？そんなオセロ盤は捨てたいですか？白を増やしたいなら、そういう目を持てば簡単にひっくりかえせます。思春期の子どもにはぜひ「私にはあなたの白がたくさん見える」と伝えてほしいです。

Dr.ひろみの



ハッピー子育て

か る た



みなさん、こんにちは。冬休みは楽しく過ごせましたか。私はアメリカの友人夫婦のところに遊びに行きました。35年来の旧友で、現在同性婚して幸せに暮らしています。印象深かったのは、早起きのキャリアウーマンの彼女が、遅起きの専業主婦の彼女のために、毎朝必ず大好きなジャスミンティーを作って枕元に用意すること。「彼女は全部やってくれる。私はこんなことしかしてあげられないから」と微笑む彼女にとっても感動しました。夫婦円満なわけですね。



☆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

15

ほかのおうちを
うらやましがると
うちはうちと
大人は言う



16

それなら
あなたはあなたと
言ってちょうだい



今月のかるた解説

子どもが「友達はゲーム買ってもらっている」「よく外食に行っている」「門限がない」など羨ましがろうものなら、親が必ず言うのは「うちはうち、よそはよそ」で、子どもの願望を取り上げようとしませんでした。すがすがしいほど聞く耳を持たず、突っぱねていたものでした。今は、子どもの要望に応えるよう無理して頑張ったり、応えられないと申し訳なく思ったりするのでしょうか。私はぜひ、親なら「うちはうち」とできないことはできない、ルールはルールとはねのけてほしいと思います。子どもは我慢を覚える必要がありますし、人と比べて足りないものを羨み、ねだれば手に入ると学ばせるのは百害あって一利なしです。

うちはうちと言っていい。これと同時に、大人も子どもを他人と比べて、足りないものを羨み、期待通りでないことを責めないのがフェアだしい貫していると思います。「あなたはあなた。あなたが幸せであればそれでいい」そう伝えたいですね。



Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た

ひろみ



☆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

みなさん、こんにちは。最近「ソロ活女子のススメ」という番組が好きでよく観ています。一人の外出は寂しそう、恥ずかしいと躊躇しがちですが、誰も隣のおひとり様を気にしていないものです。特に食事は味に集中できるので堪能できるという話に納得しました。大人も子どもも人の目を気にせず、一人で過ごす時間を大切にできると人生の楽しみが何倍も増えると思う今日この頃です。

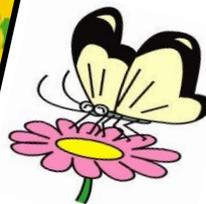
18

こどもが嫌がり
もうできない？
親の機嫌がいいだけで
子どもは安心
こころが安定



17

あいじょう表現
何してる？
ハグに「大好き」
読み聞かせ



今月のかるた解説



愛情表現は子どもが小さい時はやりやすいですが、大きくなると嫌がられたりして、どうしたらいいかわからないですよね。しかし、愛情はこころの栄養。いくつになっても性別に関係なく必要です。愛情は五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）に訴えるものです。特に、視覚、聴覚は大きなウエイトを占めている感覚です。

愛情を感じる視覚とは、「笑顔」ですね。自分に笑顔を向けてくれる人を「自分に好意や愛情がある」と嬉しくなるし、安心して話すことができます。誰も眉間にしわを寄せている人に話しかけたいとは思いませんね。危険すぎます（笑）。

聴覚はどうでしょう。優しい声を聞くとほっとします。「おかえり」「何かあったの？」と優しく聞かれれば、こころを開きやすいですよね。笑顔と優しい声。これは機嫌がいいと自然にでてくるものです。機嫌が悪い親を見ると子どもは自分のせいじゃないのに「自分が何かしたかな」と不安になったり、話したいことがあっても「今はやめておこう」と我慢したり、顔色を見て話すなど気がつかれます。愛情表現は親が機嫌よくしているだけで十分なのです。「あなたが大好き」と同義ですから。

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。受験シーズンですね。私は学生と面接するとき成績は二の次です。その学生にパッションがあるか見たいです。なぜそこで何を学びたいのか。ほしい未来は描けているか。パッションのある人は障害や病気、つまずいた経験があっても乗り越えられますが、能力があってもパッションのない人は何もなしえることができません。パッションは何よりも大事な生きる能力かもしれません。

パッション
情熱・熱い思い

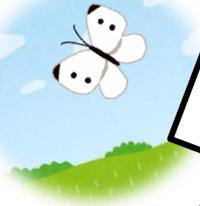


☆読み手☆

鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

20

お
やのくせも
生き方も
子どもの手本になっている



19

親の言へんと聞かないけれど
ものまねからはじめる



今月のかるた解説



人は視覚から最も情報を得ることができるので、見て学ぶことが多いです。特に子どもは言語を理解して行動に結びつけるのは難しく、大好きなおうちの人がやっていることをよく見て、どう行動すべきか学ぶ方が簡単です。子どもにあれしろ、これしろと口うるさく言っても効果ないですが、扇風機のスイッチを押したり、冷蔵庫のドアを閉めたりするのに足を使っているのはよく見ていて、得意げにやってみせたりします。「そこはまねるんかい！」って思わずツッコミたくなりますね(笑)。

差別的な発言や車の中の悪態など、無意識にやっている悪い癖を真似ているとき、思わず反省してしまいます。いいことも悪いことも子どもの手本になっています。お金の使い方、仕事に対する考え方、友達や親戚との付き合い方など、何を、誰を大事にして生きるのか、人生に何を求めるのか。親の生き方もまた、子どもの生き方の手本になります。自分の生き方や考え方を真似しろと言うのも、自分ようになるなと言うのも子どもの気持ちを尊重していない気がします。真似するかどうかの選択権は子どもに残し、最善の生き方をそれぞれ模索していけるといいですね。