

# 園長先生の子育てひろば

令和8年6月

## みんなの問題

園長 堀田あけみ

今月のテーマになることばは「あなただけじゃない」です。

何か辛いことがあると、「どうして私ばかり」と言いたくなる人は多いのではないのでしょうか。理不尽な犯罪のニュースでも、加害者側のそんな言い分が頻繁に報じられます。自分だけが不幸だから、誰かを不幸に巻き込みたい、という理屈です。何の説得力もありません。

子育てもそうです。ともすれば、私だけが辛い、とってしまいます。だから、ママ友の存在が重要になるんです。マイナスの感情を共有してくれるから。でも、話しても話しても、わかってもらえる気がしない、とも感じるのではないのでしょうか。やっぱり、私だけが不幸だ。うちだけ、子どものことばが遅い、夫の非協力やモラハラが甚だしい、義母の干渉が過剰だ、といった具合に。「それ、わかる」と言って欲しいのに、言われると「わかってたまるか」とってしまいます。感情が負のスパイラルに入ると、何をしても上手くいきません。それで、「言ってもしょうがない」になってしまうのは、避けたいと思います。言語化と共有は、悩みの解決の第一歩です。

かつて、ある脚本家さんがエッセイで、子どもが何をしても収まらないような大泣きをしたかと思うとけろっと泣き止んでしまうという悩みをお医者さんに相談した経験を書いていました。それは「コリックだね」の一言で済まされてしまい、あんなに悩んでいたのに一言だけか、という不満と、人間とは訳のわからないものにも名前をつけたら納得してしまうものなのだな、と妙な理解が同時に湧いてきた、と記しておられたと記憶しています。

私も小説を書くのですが（一応、書いておきますが、趣味ではなく職業的にです。Amazonで買えます）、それは小説や脚本という物語を書く人の視点で、私のもう一つの視点、学者の方から見ると、名前がついているということは、よくあることだということです。泣き叫んで、どうしても手のつけられなかった子が、ぴたりと泣き止んで上機嫌になって、泣いて泣いて大変だったんだと訴えても「ああ、そう」「泣き止んだからいいじゃん」で済まされてしまう。私ばかり、どうして？ それは、話す相手が違うからです。その場にいなかった家族に話しても仕方ありません。それ以外の人に話してみましょ。「あるある、困るよね」「『コリック』っていうらしいよ」「夫に言っても、信じてくれないのよね」そんな反応が返ってくるはずです。

悩みを口に出してみると、意外と多くの共感が返ってくることを、私は障害支援の中で学びました。発達障害の出現率は、けして低いものではないので、実は口に出して見ると、多くの人の親戚や知り合いに一人や二人はいるものです。私の長男も、小学校に入る前後、自分だけが障害のある弟を抱えていると悩んでいました。でも、「え？うちもいるけど」という友人の言葉で、とても楽になったそうです。「まあ、自分だけ不幸だと思っ込んでてもしょうがないっていうか」と語った6歳児。早いうちに気づけて幸いでした。

ただ、それで少し気が軽くなっても、子育ての悩みそのものは解決できないこともありますよね。話して楽になれる相手を見つけたり、しかるべきルートで相談したりしましょ。きっと多くの悩みは、少しずつ解決していくものです。いつのまにか。