

園長先生の子育てひろば

令和8年4月

子育てを支えることば

園長 堀田あけみ

みなさん、日々の子育て大変ですね。

というご挨拶が礼儀のようになっていきます。実際大変ですから。でも、私はそれをやめたいな、と思っています。子育てって楽しいよね、を定番の挨拶にできたらいいと日々思っています。

それは、あなたが既に大変な時期を過ぎてしまったからですよ。と言われたら、返すことばはありません。実際、母親になった教え子から言われたことがあります。

「振り返ると子育てって懐かしくなるものよとか言われるの、すごく苛立つんですよ。自分が将来どう思うかなんかどうでもいいから、今の大変さを、誰かどうにかしてくれませんか？」

私は当事者であったときにも、大変ながらも楽しいと思っていましたが、それも記憶が美化されているだけかもしれません。

育児に関する作業を肩代わりはしてもらえます。夫婦での分担は元より、祖父母や他の家族に頼ることもできるし、経済的に余裕があれば、シッターさんをお願いすることもできます。条件によっては公的なサービスも利用できます。これはこれで、シッターさんをお願いした結果、「我が子の初めてを全部持ってかれた」と嘆いていた人もいました。

「引き取るときに、今日は初めて〇〇できたんですよ、って言われるともやっとする」

そうです。それでも、子どもが安らげるのは親の側。預けたは良いけど、用事が済んで引き取った途端にべったりくっついて、何もできなかつたり、ご機嫌取りが大変だったりします。親が解放されたいのは、この問題からでもですから。ただ、想像してみると、子どもが自分以外の人でも全然問題なく懐いてくれて、もやっとしませんか。あれ、お母さんじゃなくてもいいの？ といった具合に。両親ともに懐いている場合は、まだ圧が半減されますが、一方に偏っていると（主に母親）子どもが寝つくことで解放される日が続きます。ところが、寝たら寝たで寝顔が可愛過ぎて、するべきことはたくさんあるのに見ているだけで時間が過ぎた挙句に寝落ちして、結局時間が上手く使えない、ということにもなります。

大変なとき、ことばによって救われることも多かった自身を振り返って、来月からは、この子育て広場で私が出会った子育てに関する3つのことばを順に紹介していこうと思います。

ちなみに苛立つ、と言っていた彼女は一年後には平然としていました。彼女は東京でフリーライターをしているので、年に一度、大学の授業にゲストスピーカーとして登壇してくれるので、その度にお子さんの新しい情報を聞けるのです。

「あの頃、メンタル最低だったんですよ。もう大丈夫です」

それはよかった。曰く、自分で自分の機嫌を取ることを覚えたそうです。とても大切なことです。子どもの相手をしている時間は、かなりの割合でご機嫌取りに使われていませんか。自分で自分の機嫌を取れるようになれば他人に時間を使ってもらわなくても済みます。私の次男は中度の知的障害を持っていますが、大人になるためのさまざまなトレーニングの中でも、意外と重要なのが「心身の自己回復力」と「余暇の過ごし方」。どちらも他人の時間を使わせないために大事なことです。成長とはそういうことなんですね。