

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「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。

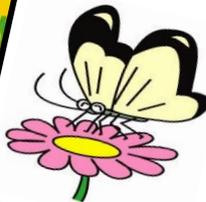


☆読み手☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

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。