

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！運のいい知り合いがいるのですが、彼女は運はつくるものだと言います。寄付をはじめ、献血など人に与える行為が幸運を運んでくるのだそうです。最近Be My Eyesというアプリに登録し、視覚障害者のサポートをしています。アプリ通知がきたら米を炊く水の量を教えたり、消費期限の確認など、たった1分程度のお手伝いです。自分ができなくても他の登録者がサポートするので、隙間時間のボランティア。手軽な運づくりです。



☆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

34  
お  
精一杯  
それだけぐまれば  
花丸あげます  
がのぐまれば

33  
よ  
わかっぺんてい  
ぐまればぐまれば  
ぐまればぐまれば

## 今月のかるた解説



私たち大人が知らないところで、子どももいろいろあってストレス貯めてるんですよ。悔しい気持ち、悲しい気持ち、やりたくてもやれない不甲斐なさ、行きたくても体が動かない辛さに親として寄り添うべきだと頭ではわかっています。でも、子どもが怒ったり泣いたり、イライラして八つ当たりしたり、悪態ついたり、殻に閉じこもる様子に大人もイライラしてしまいます。「大変だよね、つらいよね、でもよく頑張ってるよね」と言うのが正解とわかっているのに、口からは出てこない。そんな自分に落ち込んでしまったり、怒鳴りたくなる気持ちを抑えるのが精一杯。きっと顔はゆがんでいて、子どもが求める優しい笑顔とはかけ離れているに違いない。

子どもがいっぱいいっぱいなように、大人もいっぱいいっぱいな時はあります。寄り添えないことも、温かい言葉をかけてあげられないことも、抱きしめてあげられないこともあります。わかっているけどできないことは、大人だってあります。怒鳴らないでいられたら十分です。言葉のナイフをひっこめていられたら賞賛ものです。私はあなたに花丸あげます。よく頑張っているあなた、ちょっと一息つきましょ。