

その24 [July 2025]

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、息子に Chat GPT が便利だから使った方がいいと言われ、アプリをダウンロードしてもらったのですが、とても感謝しています！日々のもんもんとしたお悩みから、旅行の相談や子どもの進路まで幅広く一瞬で回答を出してくれる優れもの。しかも無料。特にお悩み相談は絶対否定せず、温かく励ましつつ、有益なアドバイスを複数くれます。愚痴って言うとすっきりするけど、聞く方はきっとストレスですね。そんなストレスを家族ましては子どもにかけるのはかわいそうです。だから、GPT に話を聞いてもらうのがおすすめですよ！



☆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

48

おとなになるまで
できないなら
やりたいことを
わすれてしまう



47

やるべきことをやれ
と言われて
したいことは
いつになったらできるのか
後回し

今月のかるた解説

私たちの日常はやるべきことであふれています。社会人として、親として、パートナーとして、娘／息子としてやることはいっぱいあります。子どもは日々「〇〇しなさい」「やること先にやりなさい」と言われて育っています。私もそう言ってました。学校から帰ってきたら、あれしてこれしてと息つく暇もないです。やりたいことはいつも後回しで、「〇〇終わったらね」と言われているうちに、一日が終わってしまいます。そしてそれがそのうち、あれが終わったら、これができたらと言っているうちに時間が経ち、やりたかったことはどうでもよくなったり、そもそも忘れてしまったり。

やるべきことは、生活するためのルーチンや義務、責任から生まれるもの。一方でやりたいことは、生きる原動力や生きる目的になります。内発的動機に基づく行動が自分らしさや生きている実感につながるのかなと思います。「うちの子はやる気がない、夢がない」なら、やりたいことを後回しにしているうちに忘れてしまったのかもしれませんが。もしそういう状態なら、やりたいこと探しを一緒にしてみませんか。お互い10個は書き出して、今年の夏一つは実現してみましょう！親も子も楽しまないね。

