

その29 [Jan 2026]

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！ 冬休みはどのようにお過ごしでしたか？私の友人は猫が脱走して、年末年始にずっと捜索活動をしていました。チラシをポストインしたり、業者から捕獲機やカメラをレンタルしたり。あきらめた頃、捕獲機に入った飼猫を発見したそうです！それにしても気にかけてくれたり、一緒に探してくれたり、差し入れしてくれたり近所さんの温かさに感激したのだとか。困っているとき、悲しい時に手を差し伸べてもらえると、ほんとにここに沁みますよね。



☆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

58

いまは無理と言うことが  
逆に誠実  
自分に余裕がある時だけ  
開店休業



57

よいカウンセラーに  
ならなくてもいい  
聴きたくない時  
余裕がない時もある



### 今月のかるた解説

人の話を聴くのが得意な人がいますね。生まれつきのカウンセラーです。穏やかで口が堅くて、共感してくれて、自分の意見を押し付けない。いつでも心地よく話を聴いてくれる。もし、あなたがそんな人なら、自分の時間や気持ちを犠牲にしてまで、そんなことをしなくていいと言いたい。そして、それがあなたの子どもで、あなたが聴いてもらう側なのだとしたら、平気に見えて子どもには大きな負担になることを知っておいてほしいです。相談を聴くのは、高度な技術のいる専門職の仕事です。ボランティアでするには重責です。

だから、余裕がない時は、「今日はムリ、開店休業！」と言う。「来週ならいいよ」と余裕ができそうな時期を伝えて、その時に話を聴くようにする。そうすることで、お互いに気持ちいい関係でいられます。よいカウンセラーとは、実は自分の器を把握していて、ところと体、時間に余裕がある時しか話を聴かないのかもしれませんが、余裕のある時間を長くするために、よく寝て、食べて、楽しんで、こころのメンテナンスをするんですよ。私もよき相談相手になるために、一生懸命寝ることにしますね！

こどもよびおねがいにしす

