その31 【Mar 2026】

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！「パッククッキング」をご存知ですか？災害時にナイロン袋に食材をいれ、沸騰したお湯に袋ごと入れて加熱する方法で、簡単かつおいしく作れます。ご飯はもちろん、カレーや蒸しパンもできます。災害時は不便でストレスが大きく、食事が乾パンだけだと辛いですね。親しみのある食材で手軽に作れるのも魅力。普段の時短にもなり、忙しい家族にはピッタリ！子どもでも挑戦でき、キャンプや地域行事などでも親子で楽しめる実益を兼ねたレクリエーションになりそうです！

☆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

61

じりつすることは
自分で決めること
困ったときは
誰かを たより

62

こまっている人がいたら
できる範囲で お手伝い
自立することは
人と支え合い生きること

今月のかるた解説

自立することは何でも自分でできることではありません。自分で稼ぎ、自炊し、身の回りのことも全部して、問題が起きたら、なんでも自分で解決する。それはそれで立派ですが、無人島で暮らしているのではないのですから、**周りの人と関わりつつ、楽しく日々過ごすことができるのがいい**ですね。

人と楽しく関わりつつ自立した生活とは、**困った時に頑張りすぎず、人の手を借り、困っている人がいたら無理のない範囲で手伝う**ことです。「人を助ける」というギフトを与え、助けられて「ありがとう」というギフトを与える。人を気にかけ、声をかけるギフト。笑顔というギフト。何でも自分でして完結してたら、すべてのエネルギーを自分のためだけに使うようなもの。それは自立とはちょっと違う気がします。

ギフトをもらい、ギフトを与える。支え、支えられる。それができることが自立することかと思います。**気持ちよく人を頼り支えられ、気持ちよく人を助け支えるギフトの交換**ができたら、一人前なのかなと思います。

新しい生活が４月から始まります。すてきなプレゼント交換ができるといいですね。