

# ハッピー子育て

# か る た



みなさん、こんにちは！先日久しぶりに栗林公園で大人のピクニックをしました。芝生にシートを敷いて、お茶飲んだり、お菓子を食べたり。不登校の親の会（ユニバス親の会）はいつも室内ですが、今回は初めて屋外でやってみました。歩きながら子どものことはもちろん、腰痛のリハビリの話、旅行の話、学生時代の思い出やライブの話まで。鳥のさえずりや滝の音を聞きながら、緑の木々や藤の花を眺める時間は、何よりのリフレッシュ。前向きな気持ちにもなって、まさに一石二鳥でした！



☆読み手☆  
鈴木 裕美（すすき ひろみ）  
香川大学医学部 小児科専門医

64

**だ**ったら 私は  
どの人でいいよう  
なれたら いいな  
旗ふる 2割の応援団長



63

**い**ちわりは あなたを  
批判し攻撃する  
2割は あなたが好きで  
応援する



今月のかるた解説

「1:2:7の法則」をご存知ですか。自分の周囲には、1割の人が何をしても批判的、その2倍の2割の人が自分を好きで応援してくれ、残りの7割は無関心な人です。子どもはみんなに好かれるために、気を使い、どうあがいても好かれることのない1割の人にもこころのエネルギーを使って、疲れています。だからこそ、1割のことはあきらめて、2割の人を大事にしようと伝えています。応援してくれる人に感謝し、その人たちのためにエネルギーを使うことが、精神的な健康にもつながります。

ところで、私たち親は子どもにとって、どの人なのでしょう。何をやっても批判的で、がみがみと口うるさい1割なのか、子どもを愛し応援する2割なのか、そもそも無関心な7割なのか。子どもを想って、口うるさく反対することが多くても、子どもを愛していることに変わりはありません。だからこそ、子どもの2割になりたいのではありませんか。それなら、子どもにわかりやすく応援団長になりませんか？自分の親はいつでも自分専属の応援団長。それがどんなに心強いことか。一歩踏み出す勇気は、きっとあなたからもらえるはずです。

