

Dr.ひろみの

ハッピー
子育て

か る た



みなさん、こんにちは！この夏、『不登校のユニパスさん—心のかたちはそのまま—』という本が出版されることになり、体験談を書いてくださった何人かの方に久しぶりに連絡を取りました。ある方は当時、ゲームに没頭するあまり、昼夜逆転の生活となり、高校を中退して通信制高校に編入。その後、大学に進学しました。今回連絡すると、ゲームの知識を生かした職場で正社員として元気に働いていると教えてくれました。「あの頃の時間は無駄ではなかった。あの頃の自分にそう伝えたい。」その言葉に胸が熱くなりました。



☆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



68

まかせてみたら
想像以上にできて驚き
できなかったのは
まかせてなかったからかも

67

まかせられない
できると思えない
信じられない
それは子どもだから？
今できないから？



今月のかるた解説

何もできない赤ちゃんは別として、少し大きくなった子どもには、つい口を出し、手を出し、気づけば全部やってあげていることはありませんか。自分がやった方が早い、自分のペースで動いてくれないとイライラする。それって、子どものためというより、親である私たち自身の都合なのかもしれません。なぜ、私たちは任せることができないのでしょうか。できると信じることができないのでしょうか。「まだ子どもだから？」でも、もうずいぶん大きいですよ。「今できないから？」本当にできないですか？

あるお母さんが子ども3人を育てていて、いつもイライラ指示出し、すぐやらないと怒っていました。ある日、私の子育てプログラムを受講してから、「全部任せることにしたよ。どうするか決めたら教えて」と「お任せ、報告制度」にしてみたとのこと。自分たちで考え、報告、やってみる。失敗したら、また考えて、報告、やってみる…の繰り返し。そしたら、いつの間にか少しずつ自分たちでできるようになり、自分も腹が立たなくなっ、毎日気分がいいとのこと。まさに、できなかったのは任せてなかったからかも、と笑っていました。しわが寄っていた眉間はすっかりきれいになってました！

