その37 【November 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！私はかなり短気で怒りっぽい性格です。稀に穏やかでおっとりしていると言われますが、まるで別人の話。ところが先日、4歳児と話す自分を動画で見たら、驚くほどおっとりしていました（笑）。でも、娘がバイト先で理不尽に怒られた話や、知り合いのお母さんが学校でつらい思いをした話を聞くと、血が吹き出しそうなほど腹が立ちます。そんな私も、ヨガで「吸って～吐いて～」と呼吸し、汗をかくと、心が整うのを感じます。自分のためだけの時間。いろいろ忘れて、今この瞬間に集中すると、心がリセットされるようです。そんな時間を大切にしたいですね。



☆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

73
ありがとう
今日も元気でありがとう
ありがとう
元気じゃなくても
そばにいる



74
ありがとう
笑ってくれてありがとう
ありがとう
泣きたいときも
そばにいさせて



今月のかるた解説



今回のかるたで思い出すのは、娘がうつ病になり、自宅で5年間闘病していた頃のことです。生きているかなと心配になって寝顔をのぞき、布団が上下に動いているとホッとしました。学校に行くとか、元気に外出するとか、もうどうでもいい。元気なら嬉しいし、そうじゃなくても構わない。笑ってくれると、とんでもないご褒美をもらった気分でした。泣いたり落ち込んだりする日も多かったけれど、そばにいられたら十分。そんな気持ちで過ごしていました。子育てで大切なことをずっとお伝えしてきましたが、究極的には「生きていてくれてありがとう」「何もできなくても、そばにいたい」という想いなのかもしれません。

先日、子どもの頃に不登校だった方から、学校に行けない自分を責めていたとき、母親に「あんたと話しするのは楽しいから、なぜかいっぱいしゃべってしまうさ」と言われたことが、何よりの支えになったと聞きました。学校に行っているから、成績がいいから、いい子だからではなく、ただそこにいてくれることが嬉しい。子育てで一番大切なのは、そんな「無条件の肯定」なのかもしれません。「ありがとう」は、子どもの存在そのものを肯定する言葉でもあるのですね。