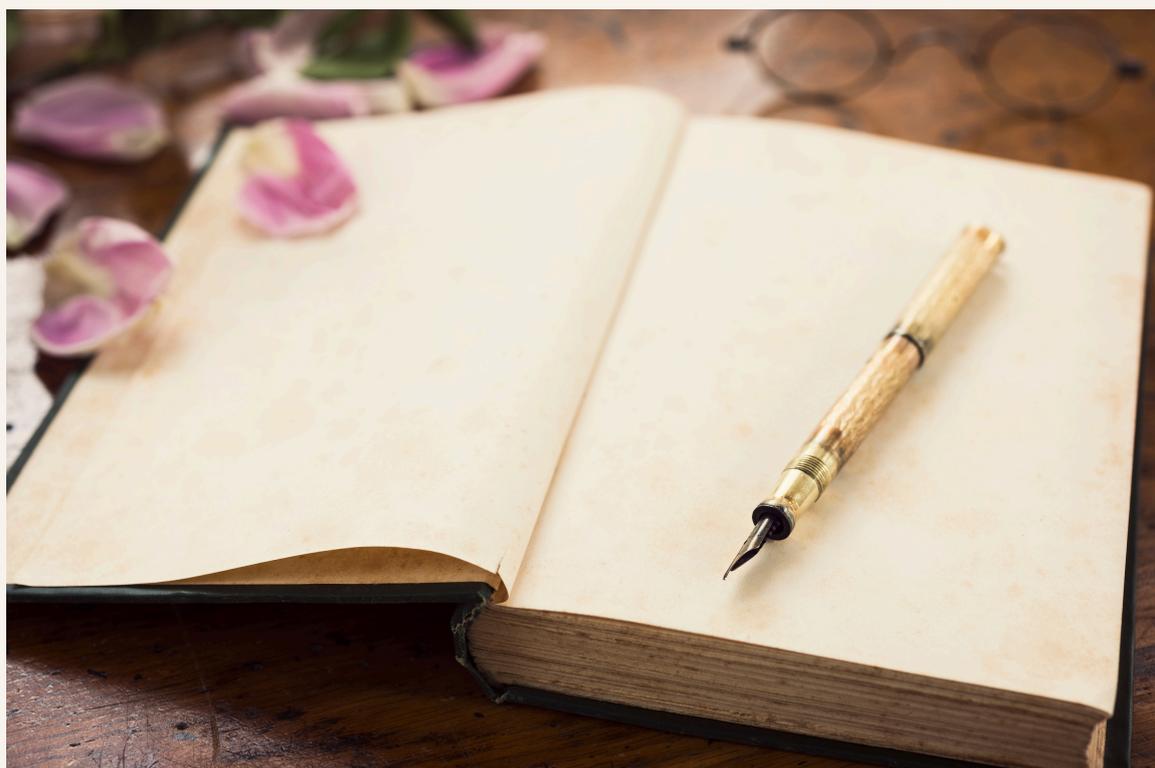


心を育てる子育てノート



By Maia

01

子育ての軸を整えるワーク

子育てに向き合うあなたへ

今このページを開いてくださっているあなたは、
きっと、子育てに真剣に、まっすぐに向き合っているのではないのでしょうか。

そんなあなたに、さっそく一つの質問を贈ります。

“ 「あなたは、生まれてくるお子さんに
“どんなお母さん”と思われたいですか？ ”

これは、私が出産前に出会って本当に良かったと心から思っている問いです。
子育てのあらゆる迷いやブレに、何度も”軸”を取り戻させてくれました。

自分が思う「理想のお母さん像」ではなく、
お子さんにどう思われたいかをぜひ考えてみてくださいね

わたしは、生まれてくる子どもに――



情報があふれる時代に感じた焦り

SNSが身近になった今、子育ての情報もたくさん入ってきますよね。

「インスタでフォローしている方のお子さんが知育を始めた」
「友達が、幼児教室に通い始めたらしい」

そんな何気ない情報に触れるたび、「うちも何か始めた方がいいのかな・・・？」と焦るような気持ちになったことはありませんか？

―――何を隠そう、私もそうでした。

私は、子どものイマジネーションを大切にしたいくてテレビなし育児をしてきました。でも2歳になる頃、私は困っていました。

キッチンに立ったとたんに息子がワーワー泣き始めるのです。そーっとそーっとキッチンへ行っても絶対に気づいて泣くのです！それまではご機嫌に遊んでいたのに…



そんな時、ママ友が教えてくれたのが

「うちは夕飯作りの間だけEテレ見せてるよ～！」

なるほどと思って調べてみたら、
夕方16時台は幼児向け番組が続く“ゴールデンタイム”。
私も30分だけ…と、試してみました。息子は初めて観る動画にくぎづけ。



「いいかも！」と心の中でガッツポーズしたのも束の間——
今度はやめさせるのが大変！「もっと見たい！」と大泣きです。

大泣きする息子を抱っこして、
ベランダに出ては「ほら、飛行機だよ」「バスが来たね」と、外の景色を
一緒に眺めて気分を切り替える——そんな日々が、しばらく続きました。

ノートに書いていたものは…

ある日、ふと開いたノートの1ページが目にとまりました。
そこには、以前書き留めていた
「どんなお母さんだと思われたい？」という問いに対する答えでした。

そのノートに書いていた、私の答えは——
「いつも笑っているお母さんでいたい」というものでした。

その言葉を読み返したとき、心がすっと整っていくような感覚がありました。
そうだった、私が目指している子育ては
「わたしらしく、笑顔でいられる毎日」だった。

そこから、少しずつ想いが広がっていきました。
私は、わが子にも自分らしさや得意なこと・才能を大切にしてほしい。
そして「好き！」と思ったことには、とことん夢中になってほしい。
そう思った時にふと気づいたので。

そのためにはまず、子どもが安心して伸びていける環境を整えてあげること。とくに、いろんな感性がぐんぐん育つ幼少期は、とても大事な時間だと。私は自分に問いかけました。

「テレビを見せている今の環境」は、本当に与えたいものだった？

才能を伸ばすために環境を整える

「まだ2歳。今ならやめられる」

そう判断して、私は思いきってテレビを一切やめることにしました。

息子と向き合う時間も大切にしたいと思っているので、家事は息子が寝ている間にし、キッチンに立つ時には子どもと一緒に出来ることや、冷蔵庫に線路や乗り物のマグネットを用意して近くで遊んでもらいました。

ひとり遊びが終わった時には絵本を読むようにしました。

すると、不思議なことに——息子は「テレビが見たい！」と泣かなくなったのです。

その時、私ははっきりとわかりました。

息子は、ただ「もっと知りたい」「世界を知りたい」と思っていただけなんだ、と。

それからは、息子が興味を持っていることの図鑑や絵本と、生活に役立つ絵本を毎週10冊ずつ読んであげるようにしました。

絵本の世界を通して、彼の目はどんどんキラキラと輝いていき、7歳になった今でも本が大好きです。



わたし自身を整える大切さ

そして、もう一つ気づいたことがありました。

それは、子どもに向き合うには「わたし自身の心の状態」が何よりも影響しているということ。

疲れていたり、気持ちに余裕がないと、イライラすることが増えます。

子どもにとっての一番の安心は、お母さんの心が穏やかであること。

だからこそ、子どもに合った子育てをしてくためには、まず「わたしを整える」ことが必要なんだと感じました。

一つひとつ丁寧に「わたしにとって心地よい選択」を増やしていくことで、わが家の子育ての“軸”が、少しずつ見えはじめていたのです。

子育てに「たった一つの正解」はありません。

けれど、「わたしと子どもに合った選択」を重ねていけば、それがあなたの子育ての軸になっていきます。

このワークを通して、あなた自身の「軸」を見つけていく小さなきっかけになればとても嬉しいです。

愛とALOHAを込めて。

Maia