

はじめに

我が家には高校生のお兄ちゃんと中学生のお姉ちゃんがいます。「はぁ～、子育てはむずかしい……」と、頭がしおれたひまわりみたいにドヨヨ～んと垂れ下がっちゃうときが何度もあります。それは子どもの成長とおんなじように大きくなったり、重くなったり……。

でも、それは自分にとって、都合よくいていないからなんだな～とあるとき気づきました。実に自己中な話です。

とは言え、やったことのない子育て。はじめは「子どものために！」といろいろガマンして動いていても、そのうち「もう少しこうだったら楽できるのになぁ」とか「あたしの時間に合わせてよ～！」なんて自分軸で子育てしちゃったりすることもあるわけです。

わたしの場合、そんな思いが強くなってしまったが故の「はぁ～、子育てはむずかしい……」。この自分軸をちょっとずらして子どもと向き合ったとき、いろんなことが変わってきました。

わたしが作った曲の一つに「ママに会いに来たよ」という曲があります。子どもは雲の上で大きなスクリーンに映ったたくさんのママ候補の中から、そばに立っている神様に「この人にする！」と宣言して、すべり台を滑り降りてママのお腹に入る、という、産婦人科医であり胎内記憶研究の第一人者である池川明先生のお話を聴いて歌にしたものです。

そしてお腹に入るその目的は「ママをしあわせにする！」だそうです。そう！ 子どもたちは選んだママに笑顔になってもらいたく

て、命がけでママに必要な「気づき」を与えてくれるのです（このお話をすると、パパはちょっぴりさびしい気持ちになっちゃいそうですね。ごめんね、パパたち）。

あなたのお腹から生まれてきた子は、あなたに大切な「何か」をいつも教えようといろんなことをいろんな方法でやってくれているのです。

親は決して正しいわけでも、偉いわけでもありません。1人目の子育てがラクでも2人目はまた全然違う変化球が飛んできたりします（笑）。自分軸になり過ぎると都合が悪くなるにつれ、どんどん表情が険しくなってきます。気がつく「ママ、顔怖いよ」そんな、それこそ怖い一撃を浴びることになります。

「でもわたしは大丈夫！ だってウチの子、こんなに可愛くて全然手がかからないし、子育て楽しいもん！」そんなふうに感じてこの本はムダだった、と思っているママ。安心してください。悩まないママはいません（笑）。ちゃんと子どもと向き合おうと思っているママなら、必ず「はぁ～」とため息を漏らすほど辛い想いを味わっています。それでも子どもは「ママをしあわせにする」という使命を全うしてくれる天使。その天使ちゃんのための「大らかで、穏やかで、笑顔で」全てを受け入れてあげられるママになってもらいたい！ そんな思いでこの本を書こうと思っています。

わたしが主宰している、小学校に上がるまでのお子さんのリトミック教室「スタジオクエンクエン」で出会ったたくさんの親子。小学校に上がってもわたしのレッスンを続けたいと通ってくれているお子さんたち。出張レッスンで出会った親子さんたちや幼稚園のみ

んな、プレ幼稚園の親子さん、そして2人のわが子を見てきて得た、
たくさんの「大切なもの」をまだまだ続く子育てと向き合っている
ママに心を込めてお届けしたいと思います。

少しでもママの笑顔と声が明るくなりますように！

