

## まえがき

この本を書くのに、私にはとても大きな勇気が必要でした。

なぜなら、今まで誰にも話していなかった、話さなかったわが子のことについて書く必要があったからです。この本を世に出すことで子どもに何かあったらどうしよう、そんな心配が頭の中でずっとグルグル回っていました。最初はまったく子どものことには触れず原稿を書き進めていました。

でも、ある日お風呂に浸かってボーッとしていたときに、それで本当にお母さんたちを救えるだろうかという疑問が湧きました。私自身が子育てに悩んだ経験を話しなくても、ただただ助けたいという思いを書いたところで、それは薄っぺらい内容であり伝えたいことも伝わらない、助けたい人たちを助けられないことに気がつきました。

私自身の経験をお母さんたちに共有することで、子どもさんとの関わりに悩んでいるお母さんが少しでも楽になり、親子が、ご家族が幸せになればと思い、勇気を振り絞って【書く】という決断に至りま

した。

私は、子育てには正解があると思っていました。ですから、「子育ての教科書」をずっと探しつつけていました。

いろいろと探すなかで目に入ってきた情報は、離乳食の作り方や子どもの発達過程、子どもが喜ぶおもちゃ作り、子どもの病気など子育てに関するものでした。

一方で、自分の子どもをどのように育てていけばいいのかなど、いくら探してもどこにも載っていない。子育てには正解がないのです。あなたが思うように育てていくことが、あなたにしかできない、あなたの子育てなのだと思います。

そして、お母さんのための講座もたくさんあります。でも、ちょっと見渡してみてください。お母さん自身の心のケアはどこに行けばできますか。自分自身をしつかり見つめて「内省」し、自分に気づくためのワークや、お母さんが自分自身のことを語る場があるでしょうか。

家事・育児・仕事とたくさんの役割を毎日なんとかこなしながら、泣きたいときにも我慢して常にお子さんのことを優先していませんか。あなたにとつてはそれが当たり前でし、社会一般的にそのような考え方が当然だと思われると思いますよね。社会通念というものでしょうか。

でも、本当にその考えでいいのでしょうか。

心と身体はつながっているのです、心が疲れていると先に身体がサインを送ってきます。

“疲れたよ。しんどいよ。ちょっと休もうよ”

このサインに気づかないまま頑張りつづけると、身体だけでなく心が疲れてしまいます。無意識に涙が流れたり、自分を責めたり、朝起きたときに気持ちが悪くなったり……。

「私っている意味があるのかな」とか、自分の存在意義について悩んだりするようになります。そのようなお母さんに伝えたいこと。それは、

“あなたが今ここに存在していることに意味があり、価値がある”

ということです。

私は普段ほとんどテレビをつけずに過ごしているのですが、なんとなくテレビをつけたときに、産後間もないお母さんのドキュメンタリー番組が放送されていました。休む間もなく授乳しオムツを替え、寝かしつける。2時間持てばいいほうでしょうか。赤ちゃんが泣き、抱っこして授乳し……。自分のときもこんな感じだったなあと思いつつ観ていました。そして、この番組の中で、産後うつになるお母さんたちがいることを知りました。それを知った瞬間、私は、

「この人たちを助けない！」

と思います、行動に移しました。この出来事が、産後ママ支援の活動始めるきっかけとなりました。そして

て、今でも連絡をくださる保健師さんがいらつしやいます。

倉敷市内に、お母さん自身の心のケアができる講座があるのだろうか。いろいろと講座情報を調べるも、やっぱり見当たりませんでした。なかでもキャリアアカウンセリングを体験できる講座など、誰一人やっていないことに気づいたのです。

キャリアアカウンセリングを通して、一人でも多くのお母さんたちを助けていきたい。

そのような思いで活動をスタートさせました。

“キャリア”と聞いて、あなたはどのようなことを想像しますか。あるいは、“カウンセリング”というキーワードを聞いて、どのようなイメージをしますか。

「私はメンタルは大丈夫！」

と思う方もいらつしやるでしょうか。カウンセリングとキャリアアカウンセリングはよく同じ意味でとらえられることが多いのですが、実は違います。

“キャリア”と聞いて、働いている人や社会人経験が豊富な人をイメージされるでしょうか。キャリアとは“生き方”であり、“人生そのもの”を指します。私はキャリアアカウンセリングとは【自分に気づくこと】だと考えます。また、その対象者は広範囲にわたります。

受講後にどのような変化があるのか。これまで講座を受けてくださったお母さんたちから、たくさん感想をいただきました。この本の中にも一部掲載していますので、お読みいただくと嬉しいですよ。

この本には、子どもとの関わりで大切な視点と心がけが書かれてあります。他にも、言葉にすることはないかもしれませんが、子どもが親に対して思っていること、お母さんが自分に気づくための一人で行えるワークもいろいろと考えてたくさん盛り込みました。また、周囲の支援に気づくための情報収集の大切さについても書いております。

お母さんも子どもさんも、より幸せになってほしいと思っています。そして何より、お母さんは自分自身のことを大切にしてほしいです。

子育てって自分の思うようにはいかないですし、想定外のことがかかりますよね。そのようなときに

あなたの話を聞いてくれる人が、そばにいますか。

あなたは決して一人ではありません。

助けてほしいと声を上げれば、周りには支援してくださる専門家の方々がたくさんいます。困ったときや悩んでいるときには一人で抱え込まず、視野を広げ、周囲の支援を得ることも普段から考えておいていただきたいなと思い、そのようなワークも考えました。

生きていると、思うようにいかないこともありますね。なんで私がこんな思いをしなきゃいけないんだ！ って、誰かに怒りをぶつけたくなるときもあるでしょう。

でも、どんな欲求が満たされなくてその怒りにつながっているのか、あなたのどんな価値観が揺らいでつらくて悲しい気持ちになるのか。それは自問自答することで必ず観えてくるのです。

この本を通して、私と対話をしながら自分自身について見つめてみませんか。

あなたは今をどのように生き、これからどんな生き方をしたいですか。

これから登場する人物について、個人が特定できないよう配慮するためイニシャルではなく、アルファベット表記にしています。

また、事実をもとに少し内容をアレンジしています。