

## まえがき

「結婚したい」「子どもが欲しい」と願って叶えた。

子どもはかわいくて大好きで毎日楽しい。

……はずだったのに。

子育てで疲れ、すれ違い、夫婦の距離が離れていく。

子どもが生まれてからもっと幸せになるはずなのに、あそこをピークにどんどん笑顔がなくなっていく。

幸せの土台はあるのに、もう十分幸せなはずなのに、宝の持ち腐れのような罰当たりのような気がしてしまいました。

もっと時間に、お金に、心に余裕があつたら。

その宝物を抱きしめて、大切に磨いていくことができるのに。

子どもたちが成人した今、街で子育てに奮闘しているママたちを見ると、あのころの私と同じ思いを抱えているように感じるがあります。

目の前に宝物があるのに、幸せそうには見えない。

きつと宝物にゆつくり触れたり輝きを見つめたりする余裕がないのだと思います。

私はいまだにお金に余裕はないけれど、子どもたちが成長して時間の余裕はできました。

夫とふたりで過ごす時間も増えました。

時間の余裕とともに心にも余裕ができたとき、ようやく「私はずつとここにこんな宝物を持っていたんだ」と見えるようになりました。

でもそんなのもつたない。

本当はずつと前から宝物に感謝しながら大切に育てたかった。

だから今、子育てに奮闘しているママたちを見ると、ありきたりですが、「その手の中にある宝物を見失わないでね」「今が一番大変だけど、一番幸せなときでもあるんだよ」と伝えたくります。

でもそんなことを私のタイミングで言っても、今忙しいママたちの心には響かないですよ。

きつと「そんなの全然わからない!」「そんなことより今助けてよ!」と怒られると思います。

渦中にいるとやっぱり宝物は見えないものなのですよね。

私だって今あのころに戻っても同じことを繰り返すだけでしょう。

じゃあ忙しいママたちに宝物に気づいてももらうために、私には何ができるのだろう。

あのころ私がずっと思っていたのはなんだったつけ?

時間、お金、話を聴いてくれる人……心の支えが欲しい!

うーん……どれにもなれないけれど、その人のタイミングで手に取ってもらえたときに、ホッとする言葉を残せていたら。

話を聴いてもらうために時間やお金を使わなくても、パツと開いたときに何か癒やされる言葉がそこに書かれていたら。

押しつけじゃない優しい言葉をそつとそこに置いておくこと。

それは少しだけ心の支えにならないかな。

今忙しく走り回っているママたちに私が時間やお金を与えることはできないけれど、心がホッとするような、あのときの私が誰かにかけてほしかった言葉を書いておくことはできると思いました。

そんな思いで2017年からブログを書いたり、セミナーや茶話会を開いたりしてきましたが、その中でたくさんママたちと出会いお話しするうちに、「いつか形のあるものとして残したい」と思うようになりました。

誰の心にどんな言葉が刺さるのかわかりませんが、「なんだったつけ？」と思い出さなくても「この言葉でホッとした」というものがあればパッと開いていつでも見られるような……子育て中のママのそばに置いてもらえる本、ママの子育てと一緒に見守る本を作りたいと思いました。

そのためには忙しい日々を送っているママたちの目に留めてもらえなければ。

時間がなくてしんどいときこそ「読みたい」と手に取ってもらえなければ。

そして「読んで楽になった」と思ってもらわなければ。

ただでさえ疲れているママたちをこれ以上疲れさせることのないように、気軽に読んでもらえるように、癒やしとされるようにと思いつながら書きました。

時間があるときにサラサラっと読み流したり、パッと開いたページだけ読んだり、それだけでもいい。そこにホッとする言葉を私が残せていたら嬉しいです。

今どんな思いを抱えてこの本を手を取られたのでしょうか。

きつと日々こんなことを感じているんじゃないかな。

思うようにいかない子育てにイライラする。

イライラして子どもにキレてしまう。

そこまで言わなくてもいいのにと思うぐらい叱ってしまう。

子どもの寝顔を見ながら「ごめんね」と涙を流す。

子どもがかわいい、子育てが楽しいと思えない。

そう思えない自分は母親失格だと自分を責めてしまう。

最近笑っていない。

子どもにも夫にも優しくできない。

時間があれば何かをやるよりもどこかに出かけるよりも眠りたい。

すぐに体調を崩す。

鏡に映った自分を見て愕然とする。

これは全部私の経験したことなのですが（笑）。

まだまだありますが書き出すとキリがないのでここまでにしておきますね。

私の場合は、なんとかこの現状を変えたいと思っても、目の前のタスクをこなすことに精いっぱい毎日ただただ流されていました。

そしてどんどん現状は悪化していくばかり……。

でも本当は現状が悪いなら、目の前のタスクは放っておいてよかったです。

自分がポロポロなのに物事をうまく進めることなんてできないのだから。

そのまま進んだつてろくなことはない。

まずは自分のケアを優先すること。

自分を満たすことで現状は自然といい方向に向かっていきました。

人に自慢できるような子育てをしていないので、私がこの本で立派な子育てのアドバイスなどできません。

この本に書いているのは、ママがいかにかんげんすることをやめて休めるか、自分を大切にできるか、そのためにママにかけたい言葉……そう、私があのこと誰かにかけてもらいたかった言葉です。

でもただ「自分を大切に」といっても、やっぱりママというのは、がんばりすぎる、家族を優先し自

分を犠牲にする、自分を責める（褒めない）傾向があるものです。

幸せな家庭を築きたくて、家族のためにがんばって、自分を犠牲にして、まだまだダメ！ つてどこまでも限界を超えてがんばって……でもそれが空回りしていたら悲しいですよ。

空回りしていると感じてでも決して「私はダメだ」と責めないでください。

なんにもしていない状況では空回りもしません。

がんばっているからこそ、走りすぎて外れたりズレたりして空回りするのです。

空回りしているのはあなたがいいママになろうとがんばっている（がんばりすぎている）証拠です。それに気づいて自分を褒めて労ってください。

それでも落ち込んでしまうママがいたら、どうかこの本を読んで「この人よりはましだ」と思って安心してください。

私ほど空回りしてきたしくじりママはいないと思っっているのです。

この本では私のしくじりっぷりを存分に披露して、がんばりすぎて突っ走るとどれほど拗れてしまうのか、ママが休むとどれほどよい波が周りにも伝わっていくのか、幸せな家庭を築くうえでママががんばりすぎることの弊害と休むことの大切さを書いています。

いかにママが自分を大切に思えるか、ママが元気で笑えることで全部がうまく回っていく、ということとを伝えたいです。

この本を「もつといいママになるために!」「もつとがんばるために!」「子育ての答えを見つけたい!」と読んで手にされていたらごめんなさい。

そんなことのないようにゆるいタイトルを考えたのですが。

どこの章にも、これでもか! というほどに、

「家事を手抜きして」

「自分がやりたいことを優先して」

「ひとりになる時間を作って」

「自分を褒めて」

と書いています。

どれだけ言っても言いすぎということはないと思っています。

むしろ言いすぎなぐらいでないかとママは休まないと思っっているからです。

忙しいな手に取ってくださり本当にありがとうございます。

決してがんばってこの本を読もうとしないでくださいね。

ここで一回閉じて休憩してもらってもいいです。

とりあえず息抜きにお茶を淹れて、ゴロンと寝転がって、パラッと開いてみてください。