

「お母さん」って呼んでみる…。
それだけで心がほんわかあったかくなる。



まえがき

「お母さん」って呼んでみる…。それだけで心がほんわかあつたかくなる。なぜって…それはお母さんが特別な存在だから。とっても大切だから。大好きだから。

『お母さんと子どもの関係』って永遠のテーマ。

40年近く保健師という仕事をしてきて、たくさんの親子に関わらせていただきました。そしてまた、私自身も4人4様の子育てを経験するなかで、いろいろな思いがありました。

近年は核家族化が進み、ワンオペ育児をひとりで頑張るお母さん方が増えています。相談相手がいない孤独。他人に迷惑をかけちゃいけない、ひとりでなんとかしないと…と、そんな不安とイライラの中で心のバランスを崩してしまう（不眠症、自律神経失調症、テクノストレス症候群、無気力症、燃えつき症候群、キッチンドリinker、うつ病など）。ただ一生懸命なだけなのに。

「子育て」という重圧からくるお母さんへの心身の代償は過大なものです。その結果が、悲しいかな一番大切なはずのわが子へのしわ寄せ…なんて本末転倒です（身体的虐待、心理的虐待、ネグレクト、面前DV…ひいては小児うつ病、心身症、チック、パニック障害、不安障害からの不登校、ひきこもりなど）。

☆彡 ☆彡 ☆彡

お母さんがどんな人だったか、お母さんとどんな関係だったか、お母さんを見ていたか…それが子どもの心にも大きく影響するのは紛れもない事実です。

だけど、どんなお母さんであろうと変わらないことがひとつあります…それは、ただただ「一生懸命」だということ。どんなお母さんだってすべてが初め

ての経験で、迷いながら手探りしながら、一生懸命考えてやれるだけのことをやって、必死に子どもを育てています。子どもが失敗しないように、子どもが困らないように、子どもが笑って過ごせるように、子どもが…子どもが…。

どんなときも願っていたのは「子どもの幸せ」。

そして、お母さんとどんな関係であっても、子どもたちはやっぱりお母さんが大好き。いつもいつも、いつまでも。お母さんを笑顔にしたい、お母さんを幸せにしたいってどんな子だってみんな思ってる。

お母さんが「ちゃんと子育てできなくて自分はだめだ」って落ち込んだり、暗い顔していたら、お母さんを笑顔にしたい子どもたちはとっても悲しくなります。また逆に「お母さんを笑顔にできない」って悲しそうな顔をしている子どもを見ると、お母さんもおんなじくらい悲しいはずですよ。

だから、お母さんは笑っててください。だけど、上辺だけの笑顔では意味がないです…子どもは簡単に見抜いてしまいます。心の底から笑っていないとね。

そのためには、まず自分が幸せにいること。大切なのは誰かに幸せにしてもらおうとしないことです。誰かが幸せにはしてくれません。自分を幸せにできるのは自分しかないのです。自分を認めて自分の声を聞いて、自分の夢を叶えてあげてください。

お母さんが幸せだと子どもたちも幸せになるの。

☆彡 ☆彡 ☆彡

だからこの本は、そんなステキな頑張り屋のお母さんに、それからお母さんが大好きな子どもさんたちにも、ぜひ読んでもらえたらと思います。

もしも、お母さんが子育てや人生に悩んだり、不安だったり落ち込んだりしたときに、ちょっと手に取って一息ついてもらえたらいいな。そして、子ども

さんにとっては、お母さんってこんなに一生懸命に家族のことを守ろうとしてくれているんだなって、わかってもらえたらいいな。

笑顔溢れる本来の親子の姿、自身の心の持ち方や認め方、機嫌の取り方を思い出して、自分の価値に気づいてもらえる癒やしの1冊になってくれたらと願っています。