

まえがき

私は長女を出産後、子育てにとっても悩みました。

赤ちゃんとの生活は幸せに溢れているものだと思っていたのに、修行のような毎日でした。

「自分の時間がない」「自分のペースで動けない」「ぐっすり眠れない」「同じような毎日で楽しくない」「他の人の育児が素晴らしく見える」「自分のやり方でいいか不安」という私自身の悩みから、「発達が皆と同じでいてほしい」「でも他の赤ちゃんより少しいい状態でいてほしい」という娘に対する期待まで、さまざま悩みや葛藤がありました。

あるとき「自分みたいになつてほしくない」と思えば思うほど、イライラすることが増えること、そして子どもに「こうなつてほしい！」という価値観を押しつけているから、育児がつらいことに気づきました。

一番苦しんだのは「私のように育つてほしくない」と思えば思うほど、長女が私のように見えてきたことでした。

だから私自身が「こうなりたかった！」という理想を、長女に押しつけていました。

自覚はまったくなかったのですが、無意識に完璧な子育てを目指していました。

とにかく藁にも縋る思いで、自分の特徴をネットで検索したら、「自己肯定感が低い」という言葉が出てきました。

そこから、自分と向き合う日々がはじまりました。

今、私の自己肯定感が高いかと思ったら、正直よくわかりません。

でも長女のことでは悩むことはほとんどないですし、「なんとかなるさ！」と思えている自分がい
ます。

そして看護師という安定の職業を手放し、「自己肯定感の大切さを全国のお母さんたちに伝えた
い！」という想いで起業しました。

悪戦苦闘しながらも、挑戦する充実した日々を送っています。

そして、「私の活動はさらに広がっていくだろう」というなんとなくの自信があります。

人はいつからでも変われます。

いや、変わらなくていいのです。

あなたはあなたでいいのです。

あなたが自分らしく生きればいいのです。

実はそれこそが、お子さんの自己肯定感や自信、そして幸せにつながるのです。

もし同じようなことで悩んでいる人がいれば、この本があなたと、そしてあなたの大切なお子さんの幸せにつながるヒントになれば、私はとつても嬉しいです。

あなたはお子さんが大切だから悩むのです。

愛しているからこそイライラするのです。

そのことに気づいてほしい。

私はそう思っています。

まずお伝えしていきたいのは、今までの日本の子育てはどちらかというと、長所ではなく短所に注目して、「悪い部分は直そうね」という考えでした。

そして皆が同じ時期に同じことを、同じようにできることを目指した教育でした。

これは、日本の背景と関係します。

第二次世界大戦後、日本は高度経済成長を遂げましたが、敗戦後に経済を立て直すためには、どうしてもこの教育が必要だったのです。

「皆一緒」の教育です。

経済を早く立て直すために、個性はいらないのです。

例えば洋服の大量生産のために、個性的なデザインや考え方は不要です。

大量に生産して、大量に買ってもらおう。

皆が好むようなデザインにして、皆が使い勝手がいいようにする。

そのために、個性は出さないようにする教育が必要だったのです。

結果的に、その教育を受けた子どもたちにしわ寄せがきました。

それが自己肯定感の低さです。

反対の言い方のほうが、わかりやすいかもしれません。

自己否定感です。

皆さんはどうでしょうか？

「こんな自分はダメ！」「あんなふうにならなきゃ……」という、自己否定の癖はないですか？

自分をジャッジして、○×をつける癖はないですか？

思い返せば私は育児中、そんな繰り返しでした。

「イライラしちゃダメ」「私の心が伝わるから笑顔でないとダメ」「母乳がいいと書いてあったから絶対母乳じゃなきゃダメ」「離乳食は手作りでなくちゃ」「ハイハイする時期はずなのにしないのは、私の育て方のせい？」「言葉が遅いのは、私の本の読み聞かせが少ないから？」「お母さんも休憩が必要！」と言われたけれど子どもがかわいそう、というか人にどう思われるだろう」

今思うと少し笑えますが、あのころは本気で悩んでいました。

自己否定です。

反対に言えば自己肯定感が低いのです。

「これが普通」という教育は、「この状態でないとダメ」「こうするべき」という教育であり、それが自己否定感につながり、結果的に自己肯定感が低くなります。

そしてこの子育てや教育の在り方は連鎖します。

すぐには理解できないのは、当然です。

ただ特に子どもの自己肯定感を高めるための方法を実践してきた人は、少し理解できるかと思いません。

自己肯定感を育むことは、スキルや声かけでは難しい……と。

少しずつ腑に落ちていくことで、自分も子どもも楽に幸せに生きられるのです。

子育ても人生も楽しくなっていくのです。

まずあなたが、一番幸せになっていいのです。

この本を通して少しでも伝わると、私はとっても嬉しいです。

