

まえがき

「子育てって楽しい？」

世のお母さん方に聞いてみると、即答で「楽しい！」と答えられる人が何人いるでしょう。

確かに楽しいことやうれしいことは、とてもたくさんある。

だけど、つらいことやしんどいこと、苦しいこと、悲しいことだってたくさんある。

それでも、産んでよかったと思う。

この子がいてくれて本当によかった。

この子のいない生活は考えられない。

そう感じているお母さんたちが大部分なのではないかと思えます。

私は短大の保育科を卒業して以来、ずっと子どもたちやそのママたちに関わりながら過ごしてきました。

した。

幼稚園は夏休みがある！ 仕事をしながらも余裕で遊べる！ などというちよつといかがなものかと思われる理由から、幼稚園の先生になりました。結婚を機に幼稚園を辞めたけれど、今思えばその後もずっとかたちを変えながら、子どもたちとそのママたちに関わる何かをし続けていました。

その中でママたちからの育児での悩みを聞く機会が多くありました。先生としての知識や経験と、3人の子育て経験をもとにアドバイスもしてきましたが、あるときふつと思いました。

私はママたちの心の声を、ちゃんと聞いているのだろうか……。

たくさんの親子さんを見てきて思うのは、ママが心身ともに元気なら子どもも元気！ ということ。

これは親子の法則！（笑）

ママたちは育児についての知識や経験談を聞きたい。そう思っているはず。だって、子育てなんて初めてだもの。わからないこといっぱいだよ。先輩ママたちや保育のプロたちは、どうやって毎日子どもと接しているのだろう。

子どもを産んで育てるのは、ママたちみんながしていることだけど、生まれて初めての経験でもありません。生まれたばかりの赤ちゃんを抱くのだって 初めは壊れものを扱うようにおっかなびっくりだったのではないですか。「これでいいのかな」「育て方間違っていないかな」と、小さなことまで一つひとつ心配になるのも当たり前です。

そんなママたちの不安や心配。時にはイライラや落ち込み、困り事。それらは赤ちゃんの成長とともに解消していくものであることが多いけど、後になってそう思っても、そのときは「いつまで続くのだろう」と、先の見えない長い長いトンネルに迷い込んでしまったように思えてしまうことも。

「子育てって難しいな」「しんどいな」

そんなふうに感じているママたちを元気にしたい！ そう思ったのが心の勉強をしようと思ったきっかけでした。

今は保育士&子育てカウンセラーとして、子どもたちやそのママたちと遊んだり、悩み相談を受けたり、はたまたアドバイスをしたり、というそんな毎日です。

ママたちは皆さんとっても頑張り屋さんです。

「少しぐらい（これはママが思う少しぐらい）の悩みやイライラを、母として乗り越えなくてはどーす

る」「こんなことぐらいで、どーしたらいい?」「しんどいよ。なんて言っちゃいけないんじゃないか」「母親失格なんじゃないか」

そうやって、ついついいろいろな感情をため込みがちだったり、なかなか自分からは言いにくかったりするようです。

「そんなことないよ。悩みに大きいも小さいもないよ」

「仮に一つひとつが小さかったとしても、ため込むと大きなものに膨れ上がったたりしてしまうんだよ」
そう、一人で頑張りすぎなくていいのです。

ママたちを元気にしたい。お子様と過ごす時間がうんと幸せであつてと願い、この本を書くことにしました。

いつかはママになりたいと思っっている方。今子育て中の方。必要としてくださる方々のところに、どうか届きますように。