

はじめに

この本をお手に取ってくださりありがとうございます。

あなたは今、育児に悩んでいませんか？

楽しいはずの子どもとの生活なのに、なんか疲れている。無理している。イライラしてしまう。楽しくない。つらい。おかしい。

わかります。私もです。育児は楽しいばかりじゃないんですね。

でもなんとなく「ママは育児を楽しまなきゃいけない」って思っていますか？

「楽しめないのは頑張りが足りないからだ」って思っていますか？

私は双子育児をテーマにインスタグラムで情報発信する3児のママです。第1子と第2子が双胎。第3子は単胎です。

インスタグラムでおよそ4年にわたって双子育児のアカウントを運営していて、たくさんの双子ママ

の悩み相談に乗ってきました。ざっくり数えた感じでは2000件以上の質問相談に答えています。毎日毎月たくさん寄せられる相談に答えていて、気づいたことがあります。

それは「ママは頑張りすぎている」ということです。

24時間365日育児にコミットしていると、知らず知らずのうちに視野が狭くなってしまいます。

私もそうです。ずっと育児をしていると子どもとの関わりがすべてになります。たまに話す大人は夫やママ友、近所の人。情報源は育児本や子育てに関するSNSが多くなります。そうするといろんなことを「こうしなきゃいけない」という小さな枠で考えがちになります。

「こうしなきゃいけない」と頑張るけれど、その枠自体も世間のイメージや子どものころから持っている価値観からできたもので、無理にそれにこだわることもないんですね。でもそれに気づいていない人も多い気がします。

そういうときに「それ以外の考え方もできますよ、こういう見方をしたらどうですか？」と提案すると「その発想はなかった！」と驚かれます。

「育児が楽しくなくてつらい。こんなはずじゃなかった」と考えがちなときは、「そもそも育児って、生活に関わることや人間関係の問題も大きいもの。だから楽しいときもつらいときもあるよね」と考える、感じ方が変わってくるでしょう。

楽しめないのは頑張りが足りないせいじゃない。そのときのコンディションや相性の問題だと捉えられれば、自分や子どもを責めなくても済みます。

このように、意外と「こうしなきゃ」という枠を取り払ったら楽になることって多いのでは？ と思います。なので、子育てに対する見方や考え方をちょっと変えることで、子育てのつらさやママの生きづらさを解消するような本を書こうと、今回筆を執りました。

この本は子育て中のママ、パパに読んでもらいたいです。

そして、この本をきっかけに育児に対する社会の価値観が1ミリでも変わってくれたらうれしいです。