



TWEET

これでいいのだ～自分を認める魔法の言葉

私は現在3歳と10カ月の男の子二人のママです。現在は育児休業を取っていますが、次男が1歳半になるころに、仕事に戻る予定です。

長男は赤ちゃんのころから自己主張が強く、よく泣きました。1カ月健診で順番待ちをしている時もずっと泣いて、私は困り果ててしまいました。他の赤ちゃんとママの穏やかな様子と自分たちのあわてふためく姿を比べてしまい、情けなくて、帰りの車の中で夫に「なんでこの子ずっと泣くん！もう！」とイライラした感情をぶつけてしまいました。すると、普段穏やかな夫が「うちの子はうちの子！他の子は関係ない！」と、ぴしゃり。頬をぶたれたように感じ、一気にしゃんとしました。「私は我が子を見ずに、他の子を見ていた。私が子ども一人あやせない親と思われることを恥ずかしく思っていた」。心の内を夫にズバリ見透かされたような気がしました。しかし、「他の子と比べない。自分の子をよく見る」という、私が心地よくいられる子育ての基礎というか信念がこの時備わったように感じ、産後すぐにそのことに気付かせてくれたことを、今でも夫に感謝しています。

長男は体が大きく体力もあるほうで、体当たりや頭突き、抑え込み、髪を引っ張る、顔や腕をつねるなど、まるでちびっこレスラーです。もう余裕だろうと思い臨んだ3歳6カ月児健診では、まさかの「帰るー！！」。保健所のドアの前でひっくり返りバタバタ、脱走しようとし、どうにか捕まえて問診にこぎつけたものの、膝にのせ羽交い締めした子どもからあごに、再三、頭突きをくらって思わず「いい加減にせー！」と叫んでしまったママは私くらいだったでしょう！

いくら「比べない」をモットーにしているとはいえ、途方に暮れてしまう日もあります。でも、胸を張って言おう、うちの子は「これでいいのだ」。この子が生まれてきてくれてよかった！毎日が楽しい！もし、夫と二人の生活なら、毎日が規則正しく、感情を乱されることもなく、それはそれで楽しかったかもしれません。でも、こんなに笑ったり泣いたり喜んだりできるのは、君のおかげだよ。本当に私たちのもとに生まれてきてくれてありがとう。ありがとうの気持ちが子どもに伝わっているといいなあと思います。

長男が3歳を過ぎ、少しだけ心に余裕が出てきた今、子育てに大事なものは「これでいいのだ」という楽観的かつ自分を信じる心かなと感じます。「これでいいのだ」は、「これが正解だ」ではなく、日々頑張っている自分を認めてあげる魔法の言葉のような気がします。私はおまじないのように、この言葉を唱えます。すると、不思議と小さなことはどうでもよくなってしまいます。私は、子どもに対して「こうしてあげればよかったのかな」と、後々考え過ぎてしまう所があり、それがしんどい部分でもあったのですが、結局過ぎてしまったことは、くよくよ考えても仕方がないし、もし、後悔するような言動をしてしまったからといって、それで全てが否定されることもない。間違ったと思ったら軌道修正し、切り替えていく心が大事だと気付きました。

予測不可能な行動をする子どもとの触れ合いを通じて、「私、こういうことされるとイライラするんやわ」「こういうことは許せるんやな」と、日々、素の自分が浮き彫りになります。自分の未熟な部分を痛感させられ情けない気持ちになることもありますが、私は私、これでいいのだ！未熟な部分に気付けたのだから、きっと成長できるはず！と、楽観的に捉えています。別の日には笑って済ませたことを、今日は声を荒げて怒ってしまったということも多く、そんな時は激しく落ち込むのですが、その後できるだけすぐに「ごめん。今のはママが悪かったわ」と子どもに声をかけるようにしています。負の感情を引きずらず、その場その場で精算するというのが、私にとっては、ちょうどよい子どもとの関わり方だなあと感じる今日このごろです。

バカボンのママ

このコーナーはぐるんぱママの「つぶやき」を随時掲載します。お楽しみに！投稿も大歓迎です！