



# TWEET

## 編み込み

毎朝娘の髪を編むのだけれど、いつも通りにやっているのになんでだろう。

今日は何回やっても上手にできないの。

素直にそのまま娘に聞いてみた。

「おかしいな。なんで上手にできないんだろう。」

娘は「元気がないからだよ。勇気を持ってね。」と

さらっと声をかけてくれた。元気が無いことに気付いてなかった私…。

娘を見守っているつもりだったけど娘も見守ってくれていたんだね。

なんとか編めて娘に「今日はいつもより下手っぴだけけど大丈夫かな？」と聞くと

とびきりの笑顔で「大丈夫♡」とピースしてくれた。

今日は下手っぴな編み込み。だけど見る度に何だか優しさをもたらしている気持ちになるの。

みかちゃん、ありがとう。

この詩は実際にあった何気ない日常のやりとりを書いたものですが、私の中で深い意味を持っています。

「お母さんだって素直に自分の感情を出してもいい。」ということ。

今までの私は「いいお母さんでありたい。」と、ずっとしんどい思いを抱えて育児をしてきました。

我慢を重ねては爆発。そんな自分を責めるから、中々そこから抜け出せない…。

自己嫌悪のくり返し。…でも気づいたんです。

自分を監視したりジャッジしているのは周りの人でも子どもでもなく自分自身だったという事。

お母さん自身もありのままの姿で自分の感情を素直に出してもいいと思うようになってからは

私は少しずつ変わってきました。

- ・その時感じた事をそのまま話したり聞いてみる。話した自分を責めない。自分の気持ちを認める。
- ・怒ってしまった時「ごめんね。」と思ったら後からでも謝る。どうして怒ったのか理由を聞いてもらう。
- ・いつも同じ様にできるとは限らない。できなかった自分を責めない。

こうすると楽になってきたし、大切なものが見えてきました。

「子どもも大好きなお母さんをよく見てくれている。あたたかく見守ってくれたり時に心配したりしてくれている」という事。

お母さんだって辛い時、悲しい時、体調が悪くてしんどい時があります。

我慢して本音をかくして明るくふるまうより

「お母さん今日しんどいの。イライラしてできないの。ごめんね。」と一言話します。

そうすると自分に寄り添う事ができて辛い気持ちが癒されます。

子どもが「大丈夫？お母さんが心配なの。」と声をかけてくれたら

「心配かけてしまった」ではなくて「心配してくれてありがとう。優しいね。」と

子どもの気持ちをありがたく受け取る様にしています。

また、子どもからも喜怒哀楽色々な気持ちを話してくれた時は

素直に感情を出してくれていることがうれしいし、「話してくれてありがとう。」と言います。

お互い感情をそのまま出せばケンカだってします。でも仲直りします。それでいいと思っています。

これから色々な事があると思います。壁だってたくさんあると思います。

でも私は、子どもと…お互い「ひとりの人」としてたくさん色々な気持ちを通わせていきたいです。

小3の男の子、年長の女の子の母 副松直子

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！