

視点

親自身が自分の幸せを 追求することの大切さ

オフィスカワムラ代表 河村 都



私は現在、子育てを頑張っているお父さんお母さんにエールを送る講演、先生方への研修を主な仕事としていますが、その他に「ママズトーク」を開催しています。10人から15人くらいのお母さんが私に子育ての悩みを思いっきり話します。私が答えることによってお母さんの肩の荷を軽くすることが目的です。子育てにイライラし自分の感情のコントロールが出来ないのが全てのお母さんの悩みNo.1です。同時に誰かに「大変だね」「頑張っているね」と声を掛けられることがないこともイライラを増長させているように思います。また、我が子を他の子と比べて「あれが出来ない」「これが遅い」と頭を抱えています。幼稚園児の年齢の子どもに対して「将来、好きなことが見つけれられるのか？自立ができるか？」まで心配しているのです。

以前、京都の嵯峨野で素晴らしい竹林の中を歩いた時、私に教えてくれた方がいました。「これだけの沢山の竹ですが、育ち方はバラバラなんですよ、すぐ伸びる竹もあればゆっくりのんびり伸びていく竹もある。でも最後はこのように同じ背丈になるんですよ」と。この話を例にして「どこかでお隣のお子さんと一緒になるから比べたりしないでゆったりと子育てしましょう。育つスピードはそれぞれ違うのですよ」とお母さんに話す少しほっとしたお顔になります。お話ししながらお母さん方の気持ちが少し落ち着いてきたら「子どものことばかりではなく、お母さんがどうしたら幸せになるかも考えてね」と話します。親自身が自分の人生をイキイキと幸せに生きていること。その背中を見て子どもは自分の人生を選択していくことを伝えます。親が幸せな人生を目指すためには、親自身が夢や目標を持つようにしなければなりません。それが子どもに対する大きな自立への教育だと私は考えています。

先日、「幸福学」を研究されている慶応義塾大学大学院教授の前野隆司先生と「子の幸せキャリアの近道」という内容で、ある雑誌の対談をさせていただきました。その時に「親が自分の幸せを追求することが子どものキャリアへの最高の指南になる」というところで意見が一致し、私も大変心強く思いました。

その際に家族で「幸せカルタ」を作ってカルタ取りをする楽しさも教えて下さいました。こうなったらきっと幸せ・というカルタを大人も子どもも作ってみるのです。そこで私も早速に作ってみました。

「あ・・ありがとう、自分自身にありがとう」「い・・い〜じゃない、多少ハメをはずしても」「う・・噂はするよりされるほうがいい」「え・・笑顔なら天下一品、私の自慢」「お・・お金は人のために使わないとただの紙」以下「ん」まで作ってみました。作っている時から幸せ気分になるから不思議です。

ママズトークでもこのお話を伝えてみると早速作った方がいて「少しだけ子どもに対する見方が変わってきた」とか「自分の日常にある小さな‘幸せ’を見逃していた」というお母さんの声を聞き私も嬉しくなりました。

子どもと一緒に考えたら本当に楽しいと思います。「お・・おかあさん、怒る顔より笑顔がすてき！」なんていうカルタが子どもから湧き出てくるかと。

子育て中のお母さんに、少しだけ角度を変えた考え方を提案しながら、少しでもお母さんが自身の幸せを見つめ、子どもに対して「幅の広い、ゆったりとした受け止め方」ができるよう、それを願いながら明日も又、お母さんたちに「幸せになること」を伝えていきたいと思います。