

基盤のある女性は、強く、優しく、美しい

VERY

2

FEBRUARY 2013

[ヴェリィ]

平成25年1月7日発行・発売
[毎月1回7日発行・発売] 第19巻第2号
平成7年9月14日第三種郵便物認可

お家でぬくぬく、最新流行が手に入る時代です

ネット通販の女王が激白!
使えるショッピングガイド

2013

卒園式に、
ゆるトラの父と母がいる!

公園ママが知りたい、真冬のオシャレのヒントが満載

初公開! 防寒ロケファッション

今年こそ手に入れたいものは何ですか?

チームVERYの2013初夢企画
これが私の欲しいもの!

ママと娘のバレンタイン二重奏

VERY世代に、川の字問題。

冬のおもてなしに、
2ステップ鍋レシピ

竹内結子さん、
最近バージョンアップ
していますか?

関西SNAPで発見!
アメアパかぶりアイテム

CAママはコスバで実現。
「どコンサバ魂は不滅です」

一張羅ジャケットが欲しい

冬のカートママは、
百貨店の達人

ヴィクトリア・ベッカムに学ぶ、
垢抜けコンサバのルール

女を下げない努力、
していますか?

子育てステージ
の節目は、
バージョンアップの
機会です!

“変身,で
新しい私を発見

ダメ母の呪縛を解き放ってくれる、スペシャリスト3人にお話を伺いました

File 01 教育評論家 尾木ママのコトバ パーフェクトを 目指さなくていい。



撮影：園部保夫

教育評論家
尾木直樹先生

法政大学教授、早稲田大学大学院客員教授、臨床教育研究所「虹」所長。尾木ママの愛称で親しまれており、あの「金八先生」のモデルとも。

「ま、いつかでいいんです
目指さなくていい。」

辛かった育児を脱せたのは
子どもを預けたのがきっかけ

私が今の仕事を始めたのは、実は自分の育児ノイローゼがきっかけ。2歳と0歳の娘を育てる大変さに加え、下の子の夜泣きや機嫌の悪さに耐えられず、可愛いさかりのはずの我が子を可愛いと思えない、子育てが思うようにいかないことを客観的に見ることでできないといった状況。それをどう解決したらよいかわからないのに誰にも言えなくて、とにかく辛い毎日を送っていました。そんなとき私が病気をしてみました、

さんいるはず。そんなママを助けた
「いい」と思い立ち、保育サービスを始めることとなったのです。

このとき、自分の新たな目標を見つけ、それに向かっていった私は、育児ノイローゼからもいつの間にか解放されていた。これは悶々と子育てをしていたときの自分とは明らかに違う感覚でした。

自分の時間を持つことは
悪いことじゃない

先日、私の会社の保育サービスを利用されているあるママに出会いました。その方はいつも数時間お子さんを預け、何をするわけでもなく、ただカフェでお茶をされているんです。「子どもだっていつも私といたら息が詰まっちゃう。お互い自分の世界があった方が一緒に時間も楽しく過ごせると思うんです」とイキイキとした目でおっしゃっていて、とても素敵だなと感じました。

本当は誰かに聞いて欲しいのに弱音を吐いてはいけないような気持ちや、やってみたいことがあるのに子育て中だからなんだか後ろめたいという罪悪感、仕事をするわけでもないのに預けるだなんて子どもが可哀そうという抵抗感、ママなら誰に

File 03 精神科医 名越康文先生のコトバ 今すぐに実践できる 簡単な方法で、自分で 「怒り」を減らせます



精神科医
名越康文先生

精神療法、思春期精神医学が専門。ソフトな語り口と親しみやすいキャラクターで精神科医というフィールドを飛び越え、様々なメディアで幅広く活躍中。

「怒り」を減らせます

「育児を一人でやろうとしない
を、まずは大前提にして！」

育児が辛くなっちゃうのは、まだめで、責任感の強い方に多いの。「子育ては自分の力だけでやろうとしないでいい」とにかくこれが一番の答え！本来は、子育ては社会全体でやるもの。でも、日本のお父さんたちは2・6割くらいしか育児を取れてない。8割が取つていないスウェーデンなんかと比べてみると、日本のお母さんの負担はあり得ないほど大きいんです。育児は一人ではできない、という大前提を忘れないでください。

それから、自分を取り戻す時間を作るのも大切。そうしないと、疲れるばかりでなく、精神的に病んでいってしまうから。一時預かり保育を利用したり、ご主人や親に子どもを見てもらいなどして、流行のバッグを買って来ようとか、コンビニでもいいから外へ出てみるとか、ね。

子育てをしていると、家ではママと子どもだけの状況で煮詰まり、外に出れば、ベビーカーを押して電車に乗ると嫌な顔をされる。「ちよつと手伝いましょうか」なんて、なかなか

でもあると思うんです。私もそうやって抱え込みすぎて苦しんだのでよくわかりますし、困っても「子どもを預ける」ということを選択肢にしていけないママは、いまだに多いと肌で感じています。

でも、子育てがつらくなったら、習い事をしてみたいとか、映画が観たい、ただ一人になりたいなんていう理由でもいいので、一度預けてみる勇気も大切です。ママも人間なのだからすべてを子どもに捧げるのではなく、自分だけの時間を持つとうとしたって何も悪くない。むしろ、ママが息抜きの時間をほんの少しだけ持つてさらに元気になるだけで、子どもはもつと笑顔になり、家族もホッとするはずですよ。

「こんなやつてあげてる」と思うママの気持ちは子どもにとって大きな負担。子育てはこうであるべきと決めつけず、頑張りすぎないくらいがうまくいく。イキイキとしたママの背中を必ず子どもは見えています。これは仕事に奔走しながら育てたことで少し負い目を感じていた私に、大学生になった二人の娘が教えてくれたことです。自分らしさを忘れず生きることですべてが上手くいくと私は信じています。

ママの大敵「怒り」を感じたら
まずは呼吸を意識して

「怒り」というのは百害あって一利なしといえるべき感情。怒りにまかせてしてしまった言動で子どもやご主人を傷つける上に家族の仲を致命的な状態にしてしまうことさえあります。とはいえ、その場で怒りをこまかしたり我慢して溜め込むと、最終的には爆発することになり、解決にはつながりません。だから、怒りの総量自体を減らす努力をすることが必要になってきます。

こうお話ししていると、とても難しいことをしなければいけないように聞こえると思いますが、私がおすすめるしたいのは、意識的な呼吸を行うといういたって簡単な方法です。理想は一人で別の部屋に行ったり、窓を開けたりできるとよいですが、それが難しければその場でも構いません。背筋を伸ばし、肺に圧をかけるようにしながら口をつぼめて、集中しながらゆっくり15秒かけて息を吐ききる。これを3回繰り返すだけで気持ちがりセットされるのを感じることができると思います。

お子さんを必要以上に怒ってしま

かないでしょう。孤立してしまつてこれじゃあ、辛いだけです。でもここでママが引きこもってしまったらダメ。先輩のママ友とか、縦の関係のある地域の子育てサークルがすごく大事なんです。行政が開いている教室を利用するのもいい、お茶飲いでおしゃべりするだけでもいい。他のママたちの話を聞くと、色々見通しがついてきますよ。人と接するのがあんまり得意ではないという方は、耳で聞いているだけでもいいんです。他の人も同じように悩んでいるとわかって、お互いに共感できれば、すごく気が楽になるし、元気になるでしょう？ 要は、つながって子育てをしようってことなんです。

きつく叱ることは世界の常識や
脳科学的にも、実は間違

世界では、子どもと大人の関係性は、平等の人格として捉えられています。1989年に「子どもの権利条約」が国連で採択されたとき、ほとんどの国が批准しましたが、日本は5年後で、158番目。それぐらい、子どもに関しての社会の見方、大人の見方のレベルが低い。日本は伝

とにかく、親の思う通りに子どもは育たないんです。ごはんを食べさせて、オムツをかえて、寝かせて……最低限のことができていればいいんです。思うようにいかないから、叱りたくなるし、イライラする。健康で丈夫であればいい。パーフェクトを求めないで「ま、いいか」で、いいのよ。その都度、「ま、いいか」と声に出してみるだけで、ぐんと楽になりますよ。

File 02 保育サービス会社代表 増田かおりさんのコトバ ママだって やりたいことをもつと やっていいと思います



保育サービス会社代表
増田かおりさん

株式会社マミーズファミリー代表。育児ノイローゼ体験をきっかけに2万人を超える顧客を抱える保育サービスを運営。著書に「がんばりすぎない子育て」(PHP研究所)他。

いそうだと感じたとき、また怒りすぎてしまったと気づいたときは、なるべくすぐにこの呼吸法を行って瞬間的に気持ちを切り替える。そして自分が落ち着いたらすぐに謝りに行く。そのとき、「大きな声を出して怒ってごめんね。怖かったでしょ」など、「ごめんさい」という言葉だけでなく、どうして謝っているかという理由も付け加えることで子どもも理解しようとしてくれるはずですよ。自分の怒りの理由やいけなかったところを客観的に把握できる効果もあるので言葉のやりとりができるいい赤ちゃんとでも有効ですよ。

朝の数分の過ごし方で
未然に怒りを鎮められる

「怒り」は出てきてしまったらとにかくすぐに鎮めることが大切ですが、怒らなくてすむようになるならそれに越したことはないですよ。実はそれも簡単にできる方法があるんです。それは朝起きてからの習慣にあることをひとつだけ加えること。この方法で朝の気分を5%だけ高めるだけで、その日一日をぐっと快適に過ごせるようになります。

私の提案は、朝「感謝をする」時

間を作ること。相手は家族や周りの人、自然、環境、モノ、何でもいんです。〇〇君が健康に過ごせて感謝しています「家族みんな元気でありがとう」など内容も問いません。目を閉じて、10秒でもいいので、胸のあたりがフツと温かくなるまでとにかく真剣に祈って感謝をする。はじめは集中することさえ難しいので口に出した方がやりやすいと思います。これを毎朝欠かさず行ってみてください。2週間集中力が出てきて、1カ月で前より楽しく過ごせている自分を感じ始め、2カ月続ければ、周りに明るくなったなどの変化に気づいてもらえるはずです。

実は、周りに感謝するということが最強の心理療法だと私は常々思っています。変な雑念があると感謝というものはできない。これが毎日の習慣になると気持ちを切り替えることがや集中することが得意になり、人間的にも成長して、確実に怒りの回数を減らすことができるのです。

辛いときはこれが永遠に続くのではないかと思います。大変な子育て期には必ずゴールがあります。効率的にリフレッシュしながら上手に子どもの成長を楽しんでください。