

子育てや保育で  
困ったり、悩んだり、つまづいたり、爆発しそうな…時

こう考えたら楽になった  
こんな言葉やメッセージで救われた  
こんな対応をしたらスムーズに進んだ などなど  
エピソードコンテスト

普段はかわいい、かわいい子どもたちですが、  
いざ何か「コト」が起きると・・・そうは言ってもらえない場面も多々あることと思  
います。そうなると大人も引けない状態になったり、ネガティブに考えすぎたり、  
つついキれてしまったり  
そして、そんな自分に凹んでしまう時もあるかもですが・・・

そんな時に！ステキなポジティブエピソードやメッセージを交流することで、少し  
でも心が軽くなれたらと、今年の企画を考えました。  
だいたい 100 文字くらいで「エピソード」や「子育てにおいてこんな言葉を大切に  
している」「こんな時にこの本のこんな一説に救われた」など  
(ないと思いますが、子どもをバカにしたようなものは×)

作品は「げんき」とHPで発表  
コンテストと書いていますが、投票はしません。でも作品の中から抽選で  
「園長が作る門松にもなるクリスマスツリーミニ」が当たります！！

たくさんのエピソードの投稿  
ありがとうございました！！

●こんな言葉やメッセージで救われた・気付かされた ～子ども編～

子ども達より早く出勤する母に、「母ちゃん今日もお仕事頑張ってな～。しんどくならんよにな～。」と身体のことにも気遣って送り出してくれて、我が子ながら自分のお母さんのように感じ、心温まります。【クラス：白くま】

家では目を離すと、いたずらばかり。静かにしているなーと思ったら、お茶を床に流して遊んでいたたり、ティッシュを全部出してばらまいたり。

でも、見つけて怒ろうとするとすぐに察知して「ママ、キュー」と言って抱きついてきます。もーと思いつつ、そのかわいさに、つい許してしまいます。こどもながらに、親の様子をよくみているなーと感心します。【クラス：白くま】

私が体調を崩した時、息子が氷枕いる？お薬飲ましてあげようかと聞いたり、OS-1を飲んでいたら、少しずつ飲めるようにとスプーンを用意してくれたりしてくれました。思い返すと、これら全ては、私たち夫婦が息子のためにしてきたことでした。

私たちが子供達のためにしてきたことは、子の中に蓄積され、だれかのためにしてくれる、「pay it forward」のようなものなのだと気付かされた時、たくさんの優しさを子供達に今よりもっと注ぎたい、そうすることで社会が子供達の世代の時により良いものになればと思いました。【クラス：小やぎ・スーパーハッピーきりん】

悩んだり、イライラしてしまうのも子育てですが、温かい気持ちになったり、助けられたりするのもまた子どもによってです。

お迎えから帰って、洗濯物を取り込もうとして「あー…なまがわきや…」と言うと、キラキラした目で飛んできて、「えっ?!どこにナマズが生きてるん?!」

「なま」と「き」しか合っていない(▽▽;)でもクスッと癒されました。

コンテストの趣旨と違った投稿だったらすみません🙏【クラス：にじきりん】

電気を消して一緒に寝ようとした時、「ママしんどい時は無理しなくていいんだよ。無理っていうのはしんどい時に休まないことだよ。」子どもに支えられてるなと感じた時でもあり、心配させていて申し訳ないなと思った時でした。繊細で複雑な感情を感じたり表現する姿に驚かされる日々です。【クラス：ぞう】

4歳（きりん組）のときの事です。

雨の多い秋口、運動会もなくなりあまりに雨が多いので「また雨か～ ゆううつやなあ」と言うので「でも おはな よろこんでるよ」と言っていました。

親はつつい雨をネガティブに思ってしまうのですが、子どもの目線には元々そういうのはないんだなと思いました。雨は雨でありがたい、雨の日のさんぽも、台風の日のさんぽも、汚れていい服で出かけるとなかなかたのしいものですね。【クラス：ぞう】

### ～親・夫編～

触って欲しくないものを無理やり取り上げられると大泣きするY。

帰省中、防災用のラジオ兼懐中電灯が気に入り肩にかけて歩いていましたが、そこら中にぶつけてます。そこではあばが肩にかけられる小ぶりのポシェットと交換を提案すると喜んで取り替えて、懐中電灯は無事背の高い戸棚へ。

曰く、「誰だって交換条件が必要なのよ」ちなみにじいじがその前に自分の黒い革製の肩掛けを持ってきてくれてましたが一切見向きせず。(笑) 京都に戻った今、魅力的な交換条件が出せるよう、精一杯頑張らせて頂きたいと思います。【クラス：大やぎ】

私が子供の事で不安を感じた時母から「あんたの子やし大丈夫！」という根拠のない自信たっぷりの言葉に何度か励まされてきました。自分を育ててくれた母の言葉の力なのか、なんとなく大丈夫な気がしてしまう笑

いつか私も自信たっぷりに娘にそう言ってあげたいな。【クラス：ぞう】

他人に対して愛想のない息子を気にしていた時、今は亡き母が「あんたの小さい頃に、よう似てるし大丈夫やで～」とよく言っていました。子どもは、どんどん変わっていく力を子ども自身も持っている～母のように、子どもを信じてたら大丈夫！見守っていきな。思い出すたび、あせらず、のんびり、ぼちぼちいこ～て気持ちになります。

【クラス：スーパーハッピーきりん】

育児がしんどいな・・・と思ってた時ずっと家族全員から“ママ”と呼ばれてたのに主人からふいにうちに名前と呼ばれたときなぜか気持ちが楽になって救われたことがあります。ママだけど・・・、一人の女性なんです私。

【クラス：スーパーハッピーきりん】

～先生方・周りの方編～

弟が生まれて 8 ヶ月、くま組の頃、本人の体調がよくないことも手伝ってか、かんしゃくをおこす日々で悩んで連絡帳に様子を書いたところ、先生より「見てほしいという思いを S くんりのカタチで出しているのですね。我慢せずお母さんに出せて頑張っていますね(^-^)」とコメントを頂きました。つい目の前の子どもの態度にイライラ戸惑っていましたが、信頼関係愛有関係がなり立っているから嫌だが伝えられているんだと親子共々肯定していただけて嬉しくて肩の力がぬけたこと今でも覚えています。くま組八倉先生のノートコメントでした。【クラス：そう】

「私達だって家では携帯みたりダラダラしたいじゃん、それと一緒にだよー」  
保育園ではきちんとしているらしいが、家ではテレビばかり見たがったり、ワガママで態度がでかくなって来て悩んでいた、うさぎかくま組の頃。先生にそう言われて、ホンマやーっと涙出るほど腑に落ちて嬉しかったのを覚えています。  
その後も「子ども達はある程度緊張感を持って日中過ごしている」と言う話を聞いたりしました。ルールを守らせてテレビを見せることにしています。リラックスしたいんだなあって事にして一緒にテレビを見るのが我が家流です。【クラス：そう】

今年の合研で参加させてもらった子育て講座の先生の言葉。

「イライラする大人たちも、イライラさせる子どもたちも順調！」  
優しく怒らない子育てをしたいと思っても、毎日何かしらに怒ってしまい反省する毎日でしたが、「悩める、追いかけて回れる、イライラできる幸せはいつかなくなる」と聞いて、こんな毎日を大事にしたいと思えました。【クラス：そう】

約 2 年のブランクを経て仕事復帰。時短で思うように片付かない仕事、コロナで働き方は変化、息子の Rs、自分の体調不良…軌道に乗らない日々で苛々モヤモヤ。

そんな時出会ったママの一言「育休復帰の一年は戦場」

私だけじゃなかった…👩🏻ママはみんな戦士、みんな仲間って思えた一言でした😊

【クラス：大やぎ】

朝、園に預ける時に大泣きする我が子。「どうしてだろう？」「うちの子だけ？」と悩んだり、心配して心が落ち着かなかった時、ある方から「お母さんが大好きだから、離れたくないから、泣いているんだよ」と言ってもらって、悩むのではなく、より一層、子どもを愛しく思えるようになりました。【クラス：そう】

「がんばってこられましたねー」。妊娠出産、そして今も私の life の伴走者である助産師さんがかけてくれることば。

お子との生活に泣いて、笑って、怒って、嘆いて...こんなにも揺り動かされるなんて、私たち、なんて人間を謳歌しているんでしょう！

がんばってきましたねー。そう、私たち、どの瞬間もがんばってきたんですよー。同じ経験をする私たち。お互い、労い合いましょ♡【クラス：白うさぎ】

### ～本・インターネット編～

Twitter で見つけました。「ほんまやなあ」と共感した言葉です。

『息子と娘の不登校で悩んでいる時、ある先輩に「もっと子供と向き合わないダメです」と言ったら「向き合ったら子供の状態しか見えないから、隣りに並んで、子供が見ているものを一緒に見てあげて」と言われました。その言葉が私を変えてくれた気がします。』

この言葉を見た時に思い出したエピソード↓

＼が上をじっと見ているとき、私も頭上から見下ろすのではなく、隣に並んで何だろう？と一緒に見上げると、抜けるような青空が広がっていました。【クラス：黒くま】

園ではできるのに家でやらない！とモヤモヤ。

そんな時に本で読んだ『自分が仕事で疲れて帰り、家でダラーっとしている時に「家でも職場みたいにちゃんとしなさい！」って言われたらどう思いますか？』という一言。

めちゃくちゃ腹に落ちて、それ以来子どものワガママに寛容になりました。

(少しだけ…) 【クラス：黒くま】

俵万智さんの歌『機嫌のいい母でありたし無農薬リンゴひとかけすりおろす朝』

毎日仕事と家事と育児を『こなす』ことに必死でイライラしてばかりの自分にウンザリしていた時、すごくシンプルで実はとても大変だけど『お母さんの機嫌がいい』ことが、特別何かしてやるよりも一番大事なのではないかという思いを詠んだこの短歌で、気持ちが少し軽くなりました。

『(自分基準で)やらないといけないこと』に埋もれてしまいそうな時に、思い浮かべています。【クラス：小やぎ・そう】

●こんな対応をしたらスムーズに進んだ・こう考えたら楽になった

ご飯をなかなかスムーズに食べ終わらずグズグズ…。

『残すことはダメなことじゃないよ。もう食べられないって自分で言えるのは偉いことだよ!』と教えました。

それからはどうしても食べきれないと自分で終わりが言えるようになり、スムーズになりました!【クラス：黒くま】

家でスマホを見ていたり、用事をしていると邪魔をしてくる娘。最初はこちらも優しく対応しますが、あまりにしつこいので最終的には手をあげてしまうことも…。(反省)ある時からそれが娘なりの甘え方なのだと分かり、「今度からかまってほしい時はいじわるするんじゃないで“かまって”って言うてみて」と伝えてからは自分から「お母さんかまって～～」と言ってくるようになり、何をしてもまずはギュッとするようにしています。母もいらんことしてくるなと思ったら、まず「かまってほしいの?」と聞くようになりました。【クラス：スーパーハッピーきりん】

疲れているときに子ども達に肩をたたいてもらう際、「日頃の母への怒りを込めて、思っきりたたいていいよ」というと、力強くたたいてくれます。お互いに疲れとストレスの解消になっています(笑)【クラス：そう】



### ■思い通りにいかないときは

予定どおりには 1000%、物事が進まないのが子育て。

一方、職場では、お迎え時間に間に合うよう、いかに効率良くこなすかが最大課題であるので、帰宅後も同じペースで対処しても上手くいくはずもないのですが…

「仕事モード」から「おうちモード」への切り替えが、いつまで経っても苦手でした。それに加え、プライド高めで自分のペースを絶対に崩さないわが娘、こちらの言う通りにさせることはかなり早い段階で諦めました…

その「諦め」、私たち親子にとって、それは決して「期待しない」という意味ではなく、むしろ「出発点」のようなものでした。

娘の人格を出来る限り尊重すること、娘自身のことばで意思表示をしてもらうこと、対等なコミュニケーションを図ることの大切さを、身をもって感じました。

時間の限界はありますが、できるだけ何事も、自発的にやってくれるギリギリまで待つようにすると、親も子も、お互いすんなりいくようになりました。

「こちらの思うとおりにしてほしい！」という一方的な要求が「怒り」となるので、その要求を諦めると、自然とあまり怒らなくなつたように思います。

(ダンナには相変わらず怒ってしまうのですが、これは期待しているからなのでしょうか?!)【クラス：にじきりん】

### ■自分と向き合う

子育て中はつい、自分のことが後回しになってしまいがちですが、

それでも、早朝出来るだけ早く起床して、自分自身と向き合う時間を作るように心がけています。(さいきんヨガ始めました…)

とは言ったものの、娘が意外と早く寝たとき等、思わぬ展開で自分のフリータイムが出来たとき、ついスマホ見ながらダラダラ過ごしがちで、そんな自分に猛反省したりするときも…

でも、どんな時間の過ごし方をしようとも、自分自身だけのために過ごす時間は、とても大切で、ストレスから解放される瞬間です。【クラス：にじきりん】

### ■「だいすき」は笑顔

どんなときでも、出来るだけ笑顔で接するように心がけたいものですが、

ところが追いつかないときは、とりあえず「だいすきだよ♡」と言うと、自然と笑顔になるように感じます。

「だいすき」は、わたしたちにとって、お互いの存在がどれだけ大切かを確認するような、合言葉のようなものでもあります。【クラス：にじきりん】