

「目の前の

小さな幸せを忘れない」

いま多くの人が、東日本大震災の爪跡と必死に戦っています。読者の身近な方のなかにも、実際に被災されたり、避難所生活を余儀なくされている方がいらつしやるかもしれません。たとえ被害を受けなくても、日本の将来に大きな不安を感じている人は大勢いると思います。そんな先が見えない状況での子育ては、心配でいっぱいですね。

地震があつて以来、夜寝られなくなったとか、おもらしをするようになったとか、いろいろな心配な様子がみられるお子さんもいるようです。そんな子どもたちに、今、してあげられることは何でしょうか？

●回復力を信じる

子どもたちの心配な様子・行動の多くは、自分を取り戻そうとしていることの表れであつたりします。子どもは、自分で自分の心の痛みを回復していける力を持っているのです。大人が「なんとかしてあげなくちゃ!」と、ジタバタしすぎると、よけいな不安を与えることにもなりかねません。子どもの力を信じて、落ち着くまで、ゆつたりと寄り添つてあげることが大切です。

●「一緒にいるよ」と伝える

一緒にいるという安心感があると、子どもの心は少しずつ安定に向かいます。抱きしめてあげたり、ふれたりしてあげると、一緒にいるという安心感が伝わりやすくなります。

●どんな気持ちもOK

子どもが不安を表現したり、「こわいよー!」と泣き出したりすることも、自分を取り戻そうとするための行動の一種です。無理に止めようとしたら、気持ちを否定したりしないで、「そうか、そうか」と認めてあげた方が、子どもは安心するものです。

●心をこめて伝える

生まれたばかりの赤ちゃんでも、親が心をこめてかけた言葉は、意外に理解できるもの。「いったい何が起つたのか」ということ、「でも、ママやパパがいるからだいじょうぶだよ」ということ、「今から大変なことがしばらく続くかもしれないけど、大人たちが知恵を出

しあつて乗り越えていくから安心してね」ということなどなど、心をこめて話してあげてください。お腹の中の赤ちゃんだって、言葉が理解できないと思われている障害をもつた子どもだって、ちゃんと伝わるものです。

「1000年に一度」といわれる地震です。よりにもよつてそんな時代に子育てをするはめになるなんて、よっぽど運が悪い! そう嘆きたくなるかもしれません。でも、「よりにもよつて」という出来事には、何か大きな意味が隠れていることが多いものです。運良く生き延びた私たちには、「生かされている意味」を考えていく役割があるのではないのでしょうか。

震災によつて見えてきたものはたくさんあります。人と人がつながりあい、助けあつて生きていくことの大切さ。当たり前の生活が送れることのありがたさ。泣いたり、笑ったり、怒ったり、落ち込んだり……といった何でもない毎日さえ、幸せなことなのです。今まで見逃していた、目の前の小さな幸せを、かみしめながら、歴史の節目と一緒に乗り越えていきたいものです。

●プロフィール

萩原 光 (はぎはらこう)
子育てカウンセラー、日本抱っこ法協会理事。1956年生まれ、早稲田大学卒。千葉県八千代市でシャローム共育相談室を主宰し、親子の立ち直りをサポートしている。雑誌連載、講演活動多数。おもな著書に『心を抱きしめると子育てが変わる』(主婦の友社)、『ちょっと気になる子の育て方』(学陽書房)