



朝起きてから夜眠るまで、自宅では我が子と、職場ではお預かりしているお子様たちと、と終日可愛い子ども達に囲まれて過ごしている訳なのですが、恥ずかしながら家では朝も晩も時間に追われているため、保育園では見せないような？！表情や声色が登場することもしばしば。特に、上の娘は立派に口答えもするし、ごまかしも効かなくなってきたので、こちらもバタバタしている時はどうしても厳しく叱ってしまいがち。そんな事が続いたある日、毎晩寝入った後の娘の寝顔に「たくさん叱っちゃってごめんね」と言いながら頭を撫でている事に気が付きました。“寝顔は天使”という言葉があるように、健やかな寝顔を見ると、不思議と優しい気持ちになれるのです。そして叱っていた自分が嘘のように、幸せな気持ちになれるので「今日も一日ありがとう」とか「だいすきだよ～」とか次から次へと愛情たっぷりの言葉が湧き出てきます。でも、この大好きな気持ちってちゃんと子どもに伝わっているかな？と思いました。時々長女から「〇〇（妹）はいいなあ。いつもやさしいこえでおはなししてもらえて。□□（姉）もあかちゃんにもどってみたいなあ。ねえ、ママ。だっこして～」と核心をつくような事を言われるし。それから毎日寝顔にごめんねを言わなくて済むようにするべく、叱る前にひと息「ふう～」と深呼吸。そして目の前で泣きわめいたり、怒ったりしている我が子を取りあえず一度ギュッと抱きしめるようにしたのです。こちらの気持ちも落ち着くし、子どもも力が抜けてかんしゃくが和らぎ、お互いにゆったりした気持ちで話ができるようになりました。時々それどころではない時もありますが、「ふう～」とひと息深呼吸、そしてとりあえずギュッと抱きしめる”は私の子育てにおけるスローガンになっています。

