

Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た

ひ ろ ば



みなさん、こんにちは。先日、娘と Snow Man のドームツアーに行ってきました！ペンライトと自作のうちわと双眼鏡を持ち換えながら、声出したり、歌ったりと3時間のライブの間、ずっと大忙しでした。Snow Man と6万人のファンが一体となって楽しい時間を過ごせたこと、娘と最高の時間を共有できたことが喜びです。共通の推しをもつのが親子関係改善の処方箋だと確信しました！



☆読み手☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

4

くろい点

遠くから見たら

気にならない

近すぎて視野がせまけりや

ぜんぶ黒



3

いきてるだけで

百点満点

そうつぶやいて

自己暗示



今月のかるた解説



私の元患者さんのお父さんが、しみじみ「うちの子は生きてるだけで百点満点なんです」と言っていました。確かに生きていることが奇跡だから。親は子どもが自分の期待通りでないと、つい小言を言ったり、落胆したりしてしまうんですね。でも「生きてるだけで百点満点」って繰り返しつつつぶやいてみましょう。親がそういう心持で子どもに接していると、子どもがプレッシャーを感じず、安心して頑張れるので、思いがけなく良い結果が伴ってくるものです。不思議ですね。

欠点が黒い点だとしたら、人って白いキャンバスに黒い点々がある状態。私たちは黒い点が目についてしまい、そこばかりに注意がいて、すべてが黒く見えてしまいます。子どもが中学生の頃、「なんで、〇〇なの？」と言って子どものやることなすことが不満で責めてしまっていました。ところが10年ぶりに同居した子どもはあの頃と何も変わってないのに、いいところがいっぱい見え、「ありがとう」という言葉がたくさん出ます。私が成長して視野が広がり、黒い点より白いところが断然多いことに気が付いただけなんですけどね。