

Dr.ひろみの

# ハッピー子育て

# か る た

ひ ろ ば



☆読み手☆  
鈴木 裕美 (すすき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、こんにちは。暑い夏ですね。うちに帰省していた子どもたち。一人は熱中症で倒れ救急車を呼び、その同日に東京に帰宅する息子は高松空港に行ったもののチケットを間違えて購入（羽田発高松着）して帰省できません。もう一人は歯が痛くなって親知らず4本抜く羽目に。ハプニング続きの夏休みでした！絶えず誰かが帰省したり泊りに来ていて、常にリビングで寝る人がいる異常事態でした〜ふう



## 今月のかるた解説

私たちは一つ一つ積み木を積み上げるように成長しています。しかし、私たちはそんな積み木を認めるよりは、まだ積みあがっていない積み木や、隣にある高く積みあがった積み木が気になって仕方ありません。他人と比べて、自分の子どもに落胆したり、叱ったり。でも**大事なのは目の前の、あなたの子どもの積み木だけを見ること**です。雑念を振り払って、ひたすらあなたの子どもの積み木だけを見ると決めてください。ゆっくりでも**必ず積み木は高さを増してくるはず**です。

**自己肯定感とは自分の積み木に対するイメージ**です。まわりの大人が「いい積み木だね、頑張っているね」と伝えると、子どもも自分の積み木をいいと思え、自己肯定感を高く保てます。自分の積み木が好きな子は「大丈夫。今までも頑張ってきた。だからこれからも進んでいける」と迷い悩む自分の背中を押せるのです。思春期になると子ども自身が他人と比較して、自分の積み木を否定するようになります。それでも**あなただけは不満げな顔を見せずに「よく頑張っているね」とエールを送り続けてもらえませんか**。その言葉や態度で少しずつエネルギーがたまっていきます。

7

つみきを積み上げ  
生きている  
積んでないのや  
他人の積み木は  
どうでもいい



8

わたしだけを見て  
伝えてほしい  
「よくがんばっているね」  
すると自信とやる気が  
わいてくる

