

Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た

ひろみ



みなさん、こんにちは。私の夫は仕事の第一線を退き、今は通信制の大学生です。夏の間はスクーリングに奈良まで通い、友達ができたとか、先生に中国語の発音ほめられたとか、英語のテストで85点だったとか、ちょこちょこLINEを送ってきてました。すごいね！頑張ったね！大変だったね！など娘と一緒にほめたり、ねぎらったり。何歳になっても人間ほめられたいんですよね（笑）。



☆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

10

よく寝てしゃべって
好きなこと楽しんで
コップをきれいに

9

こころのコップ
嫌な気持ちがあふれたら
人と物にあたって
自己嫌悪

今月のかるた解説

人間にはこころのコップがあり、腹が立ったり、悔しかったり、辛かったりといった嫌な気持ちがたまっていくのです。そのコップから嫌な気持ちがあふれだすと、人間は3つのことをしてしまいます。一つは他人を暴言暴力で傷つける、二つ目は自分を責めたり、自傷行為をして傷つける、三つ目は物にあたって傷つけます。

こころのコップを嫌な気持ちであふれさせないために、次の3つのことをするのが効果的です。一つ目はよい睡眠をとること。二つ目は人にたくさん話して気持ちを聴いてもらうこと。三つ目は好きなことをして楽しむことです。

こころのコップのメンテナンスは、親がよい子育てをするために、子どもが自分らしく生きるために、みんなが幸せに生きるために、絶対必要な生きる技術です。ストレスに弱い子どものコップは小さく、すぐあふれだしてしまいます。子どもの悩みや不安にこの程度のことだと軽くあしらわず、ぜひ話をしっかり聴き、好きなことをするのを許し、応援することで、こころのコップをきれいにする手伝いをしてあげましょう。親もまた、自分のこころを大切に、メンテナンスしていきましょう。

