



教えて!ひろみせんせい!



☆プロフィール☆
鈴木 裕美(すずき ひろみ)
香川大学医学部
小児科専門医

楽しく子育てする秘訣を小児科専門医 鈴木裕美先生に教えてもらうこのコーナー。子どもとのかかわり方や、ちょっとしたヒントなど、知っておくと親子関係がグッとよくなる情報を毎号お届けします。

昨年末、知り合って30年来になるアメリカ在住の友人に会いに行きました。彼女は香港生まれで4歳のときに小学校へ入学、15歳で大学に入学し、18歳で卒業、4か国語を話すこともできる秀才です。今回、アメリカに2週間滞在し、いろいろと観光もしたのですが思い出すことは彼女との会話ばかり。彼女の話私たちの子育ての日常に当てはめて考えてみたいと思います。

マルチタスクできる人が
すごいと思われるけれど、
モノタスクの方が大事!

どんなに高価なプレゼントを
するより、自分の時間を相手
のために使うことの方が価値
があるし、難しい。



もはや人生学部の
名誉教授

この瞬間は最初で最後。
だからこうしてここで
話すこの瞬間が一期一会!

最強にモテる知り合いは、
目の前の相手だけに全集中
(会っているときは携帯の電源も
OFF) し、自分が最も愛され、
大切にされていると思わせる。

私たちは、日々忙しいので仕事や家事をするときはもちろんのこと、子どもと話すときも、リラックスして過ごす時間もマルチタスクです。人との会話中にLINEの返事をしたり、テレビを見たり、料理をしたりと、なにかと同時並行でタスクをこなしています。むしろ、ひとつのことに集中する「モノタスク」は、手持ちぶさたで、非効率な気がするのではないのでしょうか。もちろん、マルチタスクできる場所はすばらしいと思いますが、子どもが話しかけてきてくれたその「瞬間」は、二度とない貴重な「瞬間」です。何気ない日常は、当たり前になっていきますが、**夕食の時間や一緒にお風呂に入る時間、送迎する車の中などで生じる子どもとの時間を「一期一会」と意識するだけで、子どもとの時間が特別で愛おしいものになる**と思います。

また、ふだん子どもに「寂しい思いをさせているから」「子どもが欲しがるから」「みんな持っているから」と、無理して高い物を買って与えてしまうことがあるかもしれません。しかし、**子どものこころに残るのは、あなたが買ってあげた「もの」ではなく、あなたと過ごした「時間」**なのです。忙しく大事なことがたくさんあるあなたが、自分のために割いてくれたほんの少しの「時間」。時間は何よりも貴重で、買うことも後から取り戻すこともできません。**1日1分間でもかまいません。ぜひ、親子で過ごす時間はモノタスク(スマホには触らず)で、二度とこないこの1分間を大切にしてみましょ**う。そうすることで、「**自分は親に愛されている、大切にされている**」と実感し、**こころが満たされ、メンタルが安定する**のです。

子どものために時間を多く割けないことを心配しないでください。無理してあれもこれもやろうとすると、できなかったときに悲しくなります。忙しいあなたがすべきこと、そして子どもが望んでいることは「**子どもと過ごすほんの少しの時間を、一期一会の時間と意識して楽しむ。**」それだけです。

【お知らせ】「ユニパスバンク不登校編」が完成しました!

不登校または登校しぶりのある子どもを理解し、親子をサポートするための情報が満載の冊子を作成しました。高松市総合教育センター、県立図書館、アルプスカがわ、香川大学医学部(087-891-2465 鈴木)で配布しています。

PDF版はこちら→

