

子育てママにとって大切な “自分をハグできる”心のゆとり

天使のような愛らしさで心を癒してくれる一方、その奔放な行動から片時も目が離せない1歳児。何かとストレスを感じることの多い子育てだからこそ、大切にしたいのが、ママ自身の心のゆとりや充実です。あなたは、自分自身をハグすることができていますか？

日本ハグ協会会長
高木さと子さん

誰にもできる簡単なコミュニケーション「ハグ」とコミュニケーションを合わせた「ハグニケーション」を提唱。企業、団体、家庭に向けてさまざまな講演活動やイベントに取り組んでいる。自身も17歳と15歳の男の子のママ。



先日、もうすぐ1歳になる男の子が我が家に遊びにきました。生後11か月にしてよく歩くのですが、窓ガラスやスマートフォンから熱々の鍋まで、それが危険なものかどうかを考えずに触れようとして、「危ないからダメだよ!」と言いながら子どもを追いかけるママの様子を見て、「自分にもこんな時があったなあ」と懐かしく感じました。物事の良し悪しや危険について知らない1歳児の行動からは、片時も目を離すことができません。ママにとっては心身ともに大変な時期ですが、子どもは興味にまかせて歩き回って遊ぶことで視野を広げ、善悪の判断や危険について学んでいくもの。寛容な心で見守ってあげましょう。



また、子どもは自らの体験の他にも、口ぐせやものの見方・考え方など、最も身近な存在であるママからいろいろなことを学び成長していきます。「学ぶ」という言葉は「真似る(まねる)」→「真似ぶ(まねぶ)」が語源といわれ、私たちは身近なモデルの真似をするプロセスの中でたくさんのこと学びます。「子どもは親の背中を見て育つ」と言われるように、当然、1歳児もママの言動から多くを学んでいくわけですから、優しい子に育ってほしければ、ママ自身が人に優しくしなければいけませんし、「嘘についてはダメ!」と教えるには、ママ自身が誠実に生きることが大切。つまり子育てとは、ママ自身が身近なお手本として良い言動を心掛け、「人生って素晴らしいものなんだよ」と生き様を見せることなのです。そのためにも、子育てママはいつも夢を持ってイキイキと生活し、自分自身をハグしてあげられるような心のゆとりを大切にしてください。