

喜代美の

子どもが育つ 魔法の習慣

vol.9

ママのお悩み

「園イヤだ」と毎朝大泣き…
仕事への罪悪感が…

「ごめんね」から「ありがとう」へ…
ママの笑顔が子供を元気にする!

子育てと仕事の両立は本当に大変!

とくに、朝は時間にも心にも余裕がなく、とりあえず子供にご飯を食べさせて保育園に連れて行き、大急ぎで会社に向かうというのが毎日のパターンでしょう。仕事から帰ってからも、わずかな時間で夕飯の支度・片づけ・掃除・子供のお風呂と保育園の準備など、やることが山のようにあります。おまけに子供は思うように言うことを聞いてくれません。いたずらしたり泣いたり…。

そのような状況で、毎朝「保育園に行きたくない」と泣かれるのは本当につらいですね。「自分はこのまま仕事を続けてもいいのだろうか」「子供にとって良くないのではないか…」ついそう考えてしまいます。

もし、経済的に仕事をしなくても良い状況であれば、もうしばらくお子様のそばにいてあげるのも一つです。しかし、たいていの場合は仕事を辞めることは難しい状況でしょう。

「仕事を辞める」という選択がないのであれば、こう考えてみてください。

『今の状況の中で、自分と子供にとって良いことをしていこう』

いつも、「申し訳ない」「さみしい思いをさせてごめんね」という気持ちでお子さんと接していませんか?ママの気持ちは、ダイレクトにお子さんに伝わります。ママが不安だと、子供さんも不安になってしまうものです。

まず、子供さんを安心させてあげること。笑顔で「大丈夫だよ〜!」「ありがとうね〜!」と声かけできるといいですね。

そしてお迎えの時には「今日もありがとう。〇〇ちゃんが元気に保育園に行ってくれたから、ママいっぱいお仕事出来たんだよ!」と、愛情いっぱい抱きしめてあげましょう。ママが笑っていると、お子さんも笑顔になります。今日から「ごめんね」を「ありがとう」に変えてみませんか?あなたの心もきつと笑顔になりますよ。



写真提供:福井*カメラ女子の会 月田 綾 さん



profile

山内 喜代美 /
人材育成コンサルタント、個人・企業のブランディング
およびセミナー・講座の企画プロデュースを行う。
現在中学校1年生と小学校1年生の男の子の母。
(株)ドリームワークス <http://dreamworks-seminar.co.jp/>