

平成30年9月25日実施

「働くママ・パパの子どもはかわいそう！？ ～そんなことはありません！」の様子

講師：津村 薫さん

(女性ライフサイクル研究所フェリアン)



♪こんなことをお話いただきました♪

「子どもに寂しい思いをさせているのでは…」 「一緒に過ごす時間が少ない…」

働きながら子育てをしているママ・パパは、こんな悩みを持ってしまいがち。

働きながら上手に子育てするコツを知って、子育ても仕事も、自分らしく楽しみましょう！



【子育てしながら働くということ】

- ★子育て中はストレスが高くなりがち。子育ても仕事も大変で余裕がなく、イライラしやすくなりがちです。体を動かすことは効果的な対処のひとつです。また、余裕がないと、人は胸で浅い呼吸をしがちです。深呼吸を心がけましょう。
- ★夫婦の関係性で大切なのは「誰かが一方的に決めないこと」です。「私は働きたいけど、夫が働かないでほしいと言うから・・・」などの声を聞きますが、誰にも一番正しいやり方はわからないものです。一方の価値観で決めるのではなく、よく話し合っ、お互いがある程度、納得した形で折り合いをつけるようにしましょう。
- ★子育てには、根拠はないのに、まことしやかに伝えられる神話のようなものがあります。母乳育児神話や母親の労働が子どもの問題行動の発生に繋がるというデータはありません。ただし、逆に、母親が誇りを持って元気に働き、パートナーと協力しながら育てられた子の発達が良いという調査結果はあります。根拠のない神話に振り回されないようにしましょう。
- ★働いている母親に過去、意識調査をした結果、「自分が働いていることは子どもにとってマイナスではないか」「子育ても仕事も中途半端な気がする」という不安や罪悪感を持つ方が多いことがわかりました。気をつけたいのは、何か問題が起きたとき、ママは「仕事」のことを問題に直結させがちです(例:子どもが学校に行かないと言い出した→私が働いているから?)。でも、子どもは大なり小なり問題を起こし、親を心配させるものです。何でもかんでも自分が働いていることに結びつけず、問題が起きたら冷静に対処しましょう。ご自分を責めないでください。
- ★子どもが保育園に行き渋ることもあるでしょう。落ち着いている時間帯など積極的に、子どもを抱きしめて充電をさせてあげましょう。充電が完了したら、また元気に保育園に行くことも多いでしょう。保育園で他の大人に可愛がられたり、叱ってもらえる経験は子どもを豊かにします。すべての辛いことやストレスから子どもを守るような子育て、転ばぬ先の杖を用意する子育てをしないようにしましょう。子どもは傷ついてもそれを受けとめてもらい、回復することを繰り返して、タフになっていきます。

【子育てしながら働く時に考えたいこと】

- ★子育ては一人きりでは頑張れません。パートナーと協力しましょう。また、シングルの場合

合は夫婦で子育てする以上に、助けてくれる存在を探してみましょう。

- ★自分自身の価値観の定期点検がとても大切です。価値観とは人それぞれで、価値観の違う人と暮らすということは理解し合おうとする思いが必要です。けれど、完全に価値観を一致させる必要はありません。大事なのは「この子のためにどうするのがいいのかなあ」と共に考えられる関係性であることです。価値観の違いにイラツとすることもあります。いろんな価値観の中で育つ方が子どもにとってプラスになります。「さまざまな考え方がある」ということを子どもが自然に学んでいけるのは良いですね。
- ★自動思考をしていませんか？たとえば、朝、夫とケンカをしたとします。夫がムスツとして先に出勤しました。それを見て、「今朝の夫の態度は冷たかった。夫は私のことを愛していないのかもしれない。そもそもこの結婚は最初から間違っていたんだ」などと、どんどん悪い方向に思考が進み、勝手に腹が立てるようなことが一例として挙げられます。対処方法は自動思考を「止める」ことです。ものを深く考えるのは良いことですが、ゆがんだ考えでどん底までいかないようにしましょう。止め方としては大きな声で「ストップ！」と言う、ブレーキをかけるイメージを持つなど、具体的にシンプルな方法が効果的です。怒りは溜め込まず、弱いうちに手を打ちましょう。
- ★「私は」と、自分を主語にしましょう。「あなたってこういうところがあるよね！」と言うのではなく、「私はこう思うけど、あなたはどう思う？」と話し、会話がキャッチボールとなるよう心がけましょう。

【間違っても大丈夫】

- ★一番良いのは「ほどほど」の親です。完璧である必要も母親が全部責任を取る必要もありません。「まあいいか」ということをキーワードにしてください。「こうしないといけない」ということは、意外とそんなに多くありません。
- ★「間違えないこと」を目標にしないでください。「間違ったな」と思ったときはショックかもしれませんが、仕切り直せるチャンスでもあります。なぜ間違ったかを考えて仕切り直せることが大切です。子育て中は優先順位をつけるより、見直す力をつけることが大事です。
- ★ストレスと上手につきあいましょう。ストレスがなさすぎると、刺激もなければ、成長もありません。前向きな価値観を持つことでストレスと上手につきあうことができます。また、踊りながら掃除をする、お尻をキュッと締めて背伸びと着地を繰り返すなど、日常できるところで運動をしてみましょう。体を動かすと、気持ちは前向きになりやすく、ストレスにも強くなります。

☆先生のお話を聞いた後、グループに分かれて、簡単料理教室がありました。

♪今回のメニューは・・・

- ・つくねの照り焼き丼
- ・グリル de 焼き野菜
- ・おぼろ汁 でした！



☆お料理を作った後は、皆さんでランチ交流会を行いました。津村先生に各テーブルを回っていただき、参加者の方と直接お話いただきました！
わいわい盛り上がり、皆さん楽しみながら交流できました！

