

## 子育て応援 コラム Vol.5

坂東市 モーハウス

### 良い加減の子育て

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末年始は、お客さまも多く忙しかったかたも多いでしょう。でも、普段から家もきれいに掃除をして、食事もぜんぶ手作り、子育ても一生懸命、赤ちゃんが病気にならないように外に出るのも控えている。そんなママは、要注意です。育児ストレスは、こうした「良いママ」に起こりやすいのです。

私がこれまでお会いしてき

たママも、はじめでがんばりやのかたほど、その傾向がありました。

そんなママも、赤ちゃんを抱っこしながら仕事をしているモーハウスのスタッフの姿を見たり、話を聞いたりすると、「ああ子育てって、このくらい力の入れ具合でいいんだ」とラクになるようです。

以前筑波山で、一般のママとモーハウスのスタッフとで合宿をしたことがあります。お子さんを大事にし過ぎているママと、放任主義のママとが、2日後には見事に、その間くらいの「良い加減」に落ち着きました。

「良い加減」は、「いいかげん」ではなく「よいかげん」と読みます。有名な子ども心理の先生も「Good Enough Mother」という言葉を使っています。「ほどほどに力を抜いたお母さん」でも言いまじょうか。良いママにならなくてははいけな

いと思ったら、自分を追い詰めてしまいます。力を抜いてほどほどであれば、自分らしく子育てでき、笑顔になれるのです。

でも、力を抜くのは、なかなか難しいものです。私は3人の子がいますが、1人目は一生懸命になり過ぎ、2人目で手抜きをし過ぎ、ちょうど良い加減になった3人目は、驚くほど子育てがラクでした。最初から3人目のような子育てができればどんなにラクだっただろう、と思います。

あれ、自分は頑張り過ぎているかも?と思ったり、ご家族、ご友人に話してみてください。周囲からは、がんばり過ぎていいる部分が客観的にみられるものです。市内にも相談できるところはいくつもあります。保育園などに設置されている子育て支援センター（PII参照）、市役所子育て支援課や健康づくり推進課。はじめで優秀な日本の女性は、誰しも「Good Mother」を目指してしまいがちです。自分だけと思わずに、お話してみてくださいね。

