

親子・夫婦の コミュニケーション

方法を考える 家族との時間を作る

残業、人付き合い、子どもを持つ親は総じて働き盛り世代で、つい帰宅時間が遅くなりがちです。大切にしたい家族との時間。必要なのはほんの少しの発想の転換。そして、ほんの少しの心がけと工夫だけ。

子育てで上手な親の工夫 「一緒に経験すること」

夫はいつも仕事で帰りが遅いけど、鍋をする日は必ず全員そろって食べます。という人がいました。5ページのQ3のアンケートでは、普段の夕食で毎回家族がそろって食べるという人は25%しかいなかったのが、鍋の日になると72%になっています。これは家族みんながそろって努力をしているということの意味しています。

わたしたちもそうでしたが、夫婦共働きで、なかなか毎日家族全員がそろって食事をとというのは難しかったんです。こんな時代だから、家族が集まれる時間を意識的に作っていかねばならないと思います」と子育て支援センターの新免範子さん。長年保育士として務め、現在は就

学前の子を持つ保護者を対象に、相談や情報提供を行っている育児のベテランです。新免さんは「家族の時間を作るための日」とか、曜日毎にテレビを付けない日、などと決めること。心がけ次第でできることは意外とたくさんあります」と語ってくれました。

新免さんは、30年近く親の姿を見てきた中でのこのように「子に接する時間は同じでも考え方を考えるだけで、良くも悪くもなります。例えば子が学校から帰ってきた時に、自分が家に居てあげられないので、おかえり。おやつは冷蔵庫にあるよ」といった書き置きをするという話を聞きま

した。本当に子を考えていたら、こういう風にできるんだなと感じましたね。また、買い物をするにしても楽だから

子どもを持つ親は



自分が一人で済ませてしまう親が多いですが、そこで子どもを手をひき、一緒に買い物に行くこともできますよね。そういうかわり方も大切なことだと思います。少しのことだけで、子どもには大きく影響するんです。」

子どもは敏感だから、親が自分のことをどう思っているか伝わってくる。赤ちゃんにミルクをあげる時も、テレビや携帯を見ながらでなく、顔を見て、おいしく、と語りかけてあげると、赤ちゃんは安心します」と同センターの福本佐津紀さん。同じことをするにも、愛情を注いだかどうかで子どもの満足度は全く違うということも、もちろん

人は社会の縮図である家族で、 生きる力を身につけるのです。

分が思うだけのもので、実際子育て中は分からないと思うんです。できることなら楽しんで子育てをしてほしいとわたしたちは思っています。時間的なゆとりがなくても、心のゆとりは持っていないといけません。心にゆとりがある」と子と接する時間が短くても有効な使い方ができるのかもしれないですね。

何に対しても、ありがたいと思っ気持ちを持つことが大切」と2人は口をそろえて言っています。これは家族に対してだけでなく、すべてのことに通じてくるものだと思います。例えば、主に子育てをしている妻の話を積極的に聞いてあげるだけでも、妻には心の満足感が生まれます。心に余裕ができると、家族にも優し

く接することができず、両親が互いを尊重し合っていないば子どもそんな親を見て育ち感謝の気持ちが芽生えていきます。そうした日々のささやかな心配りというのが、意外にも家族に大きな幸せをもたらしてくれるものなのです。」

幸せ」とは、普通の生活の中に隠れているものではないでしょうか。普段は気付きにくいことですが、災害で家族を一堂に失った人などをテレビで見ると、人はいかに家族の存在に支えられて生きているかを強く感じます。家族で過ごす日々は、それ自身が安らぎの場所であり、かけがえない時間です。そして、そんな毎日の積み重ねが、おのおのが生きる上で心の支えとなっていくのではないでしょうか。

週に1度は 親子でクッキングを



子どもが料理に興味を持ち始める年齢は5歳がピークといえます。このころから料理の実践を重ねると、食に対する土台ができる9歳ごろまでには、食生活への意識が養われます。難しいことをさせなくても、野菜をちぎったり、食器を並べたりするだけでもいいのです。週に1回は、親子で一緒に料理を楽しみましょう。

この経験から、子どもは自分が家族の一員であることを自覚し、共同作業で協力することを学びます。また、そのことが食卓を囲んだ時の話題にもなり、自分が手伝った料理を家族に食べてもらい、褒めてもらうことで子どもは喜びを得られます。

その時に一番おすすめののが「鍋料理」です。準備や後片付けが簡単なので、子どもが料理に携われる時間が長くなります。また、一度に多くの種類の食品を食べられるので、子どもにとって気になる栄養もバランス良くとれます。

では静かにしなければいけない」という雰囲気。ただ、なんとなく感じて学んでいきます。うめさいから置いていこう」という考えで、子が勉強するせうかくの機会を親がシャットアウトすることは、とてももったいないこと。また、そういった経験をさせるのは親の役割でもあるのです。



んは、気持ちに余裕が無いから、不満ばかりが表に出てしまつのかも」と考えます。子育てに答えがあるとしたら、ずっと先になつて、ああしておけばよかったって自

分が思うだけのもので、実際子育て中は分からないと思うんです。できることなら楽しんで子育てをしてほしいとわたしたちは思っています。時間的なゆとりがなくても、心のゆとりは持っていないといけません。心にゆとりがある」と子と接する時間が短くても有効な使い方ができるのかもしれないですね。

何に対しても、ありがたいと思っ気持ちを持つことが大切」と2人は口をそろえて言っています。これは家族に対してだけでなく、すべてのことに通じてくるものだと思います。例えば、主に子育てをしている妻の話を積極的に聞いてあげるだけでも、妻には心の満足感が生まれます。心に余裕ができると、家族にも優し

く接することができず、両親が互いを尊重し合っていないば子どもそんな親を見て育ち感謝の気持ちが芽生えていきます。そうした日々のささやかな心配りというのが、意外にも家族に大きな幸せをもたらしてくれるものなのです。」

幸せ」とは、普通の生活の中に隠れているものではないでしょうか。普段は気付きにくいことですが、災害で家族を一堂に失った人などをテレビで見ると、人はいかに家族の存在に支えられて生きているかを強く感じます。家族で過ごす日々は、それ自身が安らぎの場所であり、かけがえない時間です。そして、そんな毎日の積み重ねが、おのおのが生きる上で心の支えとなっていくのではないでしょうか。



Interview
福本 佐津紀さん
独学で2年かけて保育士の勉強をし、21歳で資格を取得。27年間の方城町立保育所勤務を経て、平成15年から地域子育て支援センターに異動。直方市在住。



Interview
新免 範子さん
近畿短大保育科卒。方城町内の町立保育所に30年間勤務しながら、4人の娘を育てる。平成17年から地域子育て支援センターの係長に。福智町井城在住。