

自分の子育てに自信がなくて... 後編

今回は、保育のプロお二人による対談の第2弾です。子育てに自信が持てないとき、どんな風に考えたらいいか、どんな風に行動したらいいか、など保育のプロならではの目線でアドバイスしていただきました。保育園や子育て支援センターの情報も盛りだくさんです。

対談者

塚田裕子さん

元中央区指導保育士。40年近く幼児保育に携わる。子育て支援センター勤務や市立保育園で園長を歴任。2017年3月に定年退職。



対談者

井上千恵子さん

元八千代保育園園長。新潟市内の保育園を40年勤続。2017年3月、八千代保育園を定年退職。



最近のママさん、パパさんの変化

塚田 昔はママさん、パパさんからの相談というのは、あまりなかったような気がします。保育園に頼らなくても、周りに頼れる人がいたからだと思います。今はインターネットの普及などで情報がたくさんあり、小さなことも心配で聞いてくるような人が多くなってきている気がします。

井上 保育園でも、先生たちに先入観を与えてしまうから相談したくないという人もいますが、核家族や集合住宅での生活などで周りに相談できる人が少なくなった分、保育園に求められるものが多くなったのかなと思います。

塚田 最近は保育士の専門性を求める人が増えてきたような気がします。

司会 昔と今では、情報量が違います。知っているからこそ、専門性を求めてしまうということでしょうか。

塚田 アレルギーにしても、育児情報にしても、今のママさんは知識をすごく持っています。インターネットや育児書等の情報は求めればどこまでも求められますが、「知っていること」と保育の現場で「できること」はやはり違いますよね。

司会 その情報をどう使い分けるかということがポイ

ントでしょうか。全て鵜呑みにして、全てそれじゃなきゃいけないと思うと難しいですよね。

塚田 イヤイヤ期が大変と思っている人が、「脳がそこまで発達したからだ」ということと結びつかない。知識は持っているのですが、イヤイヤ期は、成長の一端なのだということを納得できるかどうかというところは違います。

井上 「この子ども困っているのよ」ということを分かってあげることが大切だと思います。「この子のわがままなんだ」と受け取ってしまうと、イヤイヤ期は大変なものになってしまいますよね。「自分たちがしっかりしつけないと」という気持ちがあるからこそ、必死になってしまいますよね。そこは、ママさん、パパさんともに相談できるところに相談したり、保育園や一時預かりを使ったり、上手に気分転換してみることも子育てには必要なことですね。



「大丈夫」と言ってくれる人の大切さ

司会 パパさんに対しての不満をよく聞くというお話があったんですが、パパさんに期待をしても、現実とのギャップがあって、言い合いになったり、きつく当たったりということはあるんでしょうか。

井上 家にいるママさんの中には、子育てもやらなきゃだめ、家事もしなきゃだめだという気持ち強い人もいます。パパも「それが当たり前」と考える人もいるかもしれません。

司会 家にずっといるとか、今まで仕事をしていたけど、結婚して、転勤のパパさんについて新潟に来られたというような方ですと、「私は今仕事をしてないから、頑張って子育てをしなきゃいけない」と、責任感を強く持って悩んでしまう方も多くいらっしゃるんじゃないかと思うんですね。

井上 特に中央区は転勤族がいっぱいいると思います。

塚田 ママは仕事を退職して肩書きもなくなり、付属のような気分になってしまったり。なのに、今まで以上にすることが多くなって、「自分が全てこの子と向き合わなければいけない」という強迫観念みたいなものを持つ場合もあるかもしれない。そういうときに、「大丈夫」と言ってくれる誰かが側にいてあげられたらいいと思います。そういう人や場所をどこかに見つけておくことも大事ですね。

井上 塚田さんと一緒にお仕事をしていた時に、妊婦さんも子育て支援センターに来て大丈夫ということをしてPRする活動を立ち上げました。子育て支援センターは「親子で来る場所」と思っている人もいるかもしれませんが。しかし妊婦さんのときに来て、子どもとママたちがどんなふうにご一緒しているんだろうと将来の姿に置き換えて見ることでできる場所でもありますのでぜひ活用してほしいですね。

塚田 新潟市には保育園に併設している子育て支援センターが多いので、保育園で「自分の子どもは将来あんなるだろうな」という姿が見られますよね。復帰したら子どもを保育園に入れようと思っている妊婦さんは、子育て支援センターの活用も良いですね。

司会 見学みたいな感じですか。

塚田 そうですね。見学だけでも1回来ておけば、実際に子どもが生まれた時に利用しやすいと思います。1回見ておいて、「ここなら来れる場所だ」と思うことができれば、安心感も増すと思います。



読者の方にメッセージを

塚田 社会人が仕事をする場合は、1年目は若葉マークがついて、2年経つと、ちょっと力をつけてきて、3年たったらベテランということがあると思います。だけど子育ては、常に日々新しいことの連続です。

私は日々子どもと向き合っているママさん、パパさんには「子育てしているということは、いろんなスキルを身に付けているんだよ、自信を持っていいよ」と伝えたいです。子育てしているときに、あなた自身が心の葛藤を乗り越えているということは素晴らしいと思います。

井上 転勤が多い方たちは、仲間づくりが本当に大事なんだろうと思います。相談する誰かがいるということが1つの安心材料になります。市でやっているゆりかご学級などに参加したり、同じように子育てしている人たちがいて、悩みを共感できることもあると思います。ぜひともそういう仲間づくりをして、子育ての悩みや不安を共有してほしいと思います。

塚田 仲間づくりはとても大事ですよ。ただ合わないと思ったときに抜ける勇気も大事だとも思います。今、ソーシャルネットワークが発達し

(読者の方にメッセージを 続き)

ていて、子どものときからそういうところで気を使って育った人たちが子育てをしている。ある程度そのネットワークを頼りながらも、場合によっては関係を断ち切ることができるという環境がいいのかなとも思います。その点では子育て支援センターは無理しなくても利用できる場所ですし、利用する方が選べる場所なので安心して活用してみてください。

司会 特にママ友仲間だと、意見を合わせていかないとグループから外されるんじゃないかという思いもあるんでしょうね。ママが子育ての悩みを抱えて、さらにママ友との関係も悩んでしまったら苦しみが何重にもなりますものね。

塚田 そうです。だからこそ受け皿は多い方がいいと思います。こういうことはこの人に相談しよう、こういうところはこの人に頼ろうという、表には出せないけれども、自分の中の整理は必要でしょうね。

「よい子を育てる」という意味は2つあって、「子どもにとってよい子育て」と、「自分にとってよい子育て」というのもあると思います。基本は、子どものためにだと思いますが、ただ、そのよい子育てをするために、頑張りすぎないことが大切だと思います。

司会 「ママさん自身にとってのよい子育て」というのも必要なんですね。

塚田 自分自身をどういうふうにもリフレッシュするかということも大切だと思います。保育園に預けていってしゃる方みたいにお子さんと離れる時間がある人と違って、中央区の核家族で、転勤してきて知らない土地で子育てをしている方は、そういうところはなかなか難しいと思います。

井上 私が若い頃の保育と違うのは、「自己肯定感が大切」ということですね。子どもたちには、自己肯定感が持てる言葉掛け、例えば「そうだったね、それ嫌だったね」というような言葉掛けが増えてほしいなと思います。「だめでしょ」じゃなくて、「私はそれ、すてきだと思うわ」とか、「私はこう思う」という「アイ(I)メッセージ」にしていくといいかもしれません。「あなたは」ではなくて「私はこう思うよ」という



言葉で伝えていくと自己肯定感があって、子どもをほめる機会も増えると思います。しつこく叱られていても、いろんなところから愛情をもらっている子は、どこかしっかりしていて気持ちが安定している。「自分が大事にされているということだけは、伝えていきたいね」というのをママさんパパさんには伝えていました。

塚田 ママさんたちも、パパさんも自己肯定感を持ちたいでしょう。夫婦もお互いにアイ(I)メッセージで話し合える、ゆとりを持てるといいのでしょうか。例えばパパさんが帰ってきて「ママ、今日はよく頑張ったね」と言ってくれば、ママさんもまた優しい言葉で返せるでしょうね。

良い育児をしようと思っていると、怒っちゃいけないと思ったり、感情を出してはいけないと思っていることもあると思います。ただ「大人にも感情がある」ということを子どもの前で唯一見せられるのは、親だけですよ。

司会 確かにそうですね。ほかの人は子どもに怒ったりできないですよ。

塚田 怒るというより“叱る”。親にも感情があることを隠すことはないですが、感情をぶつけて怒るのでなく子どものために叱る。「間違っただけや危険なことを注意してもらおう」という経験を踏まえながら、ちゃんと社会に適應できるようにしたいと思います。

ママさん、パパさんは叱ったことで罪悪感を持つこともあると思いますが、その後のフォローをちゃんとしていくことが大切です。毎日一緒にいるのでいくらかカバーできます。叱った後、寝顔を見て、愛おしかったという経験は誰しもあると思います。全てががんじがらめにとなく、そして悩み過ぎたり、不安になりすぎることありません。自然な関わりの中でたくさん子どもたちと関わってみることが育児をしていく上では大切なことだと思います。

(vol.1 終了)

