

今、どんな気持ち？

私には、現在4歳10カ月と1歳6カ月の娘がいます。

毎日仕事を終えてから保育園にお迎えに行き、家に着くと座る間もなくキッチンへ…夕食の準備、後片付け、子どもたちが持ち帰ってきた汚れ物（服）の洗濯、お風呂、寝かしつけ。

我が家はワンオペで過ごすことが多く、時間に追われて心に余裕がなくなることも少なくありません。

夕食の準備中、次女は「抱っこして」とばかりに私の足にしがみついて泣き、長女はシルバニアファミリーなど細かな玩具で遊びたいのに、次女が口に入れてしまうかもしれないからと我慢させる事がよくあります。（実は以前、次女が小さなパーツを飲み込んでしまい…幸い便から出てきましたが、それ以来小さな玩具は、より慎重に扱うようになりました）

保育士として、子ども達の気持ちに寄り添うことの大切さを感じ、我が子でもそれを実践したいと考えていますが、家に帰るとゆっくり向き合って遊んであげる時間は、ほとんどありません。

そんなある日、私がいつものようにバタバタと家事をこなしていると、長女が、こう聞いてきました。

「ママ、今どんな気持ち？」

その言葉に私は、ハッとしました。

心の内を見透かされたような、しかし、攻めるでもなく、ただただ純粋な問いかけ。

それは私が保育士として、日々子ども達に問いかけている言葉そのものでした。

「今どんな気持ち？」 「楽しいね！」 「嬉しいね」 「悲しかったね」など。

子どもの気持ちに寄り添うことの大切さは仕事を通して日々感じ、実践しているにも関わらず、母として家庭に戻るとつい目の前の“やること”に追われ、子どもの気持ちも自分の気持ちも置き去りにになっていることに気づかされました。

保育の現場では当たり前のように意識している「心に寄り添う姿勢」が、自分の子育てになると難しくなる…保育士であっても母としては試行錯誤の毎日です。

このままではいけない…そう感じ、その日以来は「大好きだよ」と言葉で伝えること、寝る前の5分だけでも娘の話に耳を傾けるようにしました。

今日の楽しかったこと、嬉しかったこと、クスッと笑える話…長女からは、そんな話がどんどん出てきて、今までこんなにも娘の気持ちに気が付くことが出来ていなかったことに胸がいっぱいになりました。

次女にも「抱っこがいいよね」「お腹空いたね」と代弁すると、ずっと泣き止み“うん”と頷く姿もあります。

子どもにとって「ありのままの自分」を受け入れられると、自己肯定感を育むことに繋がるとも感じました。

今回のことで、自分の心にゆとりを持ち、一言声を掛けるだけで、こんなにも子どもの姿が変わることに気付かされました。

私達大人も一人の人間です。

疲れる日もあれば、落ち込むこともある、感情が表に出てしまうこともあると思います。

しかしそんな時に寄り添ってくれる存在が目の前にいる、そのことに気付くことができただけでも、あの瞬間はとても貴重な時間でした。

大切なのは、完璧な親になることではなく、子どもと共に成長していくことだと思いました。

子どもの「なぜ？」にハッとした日。これからも自分の気持ちにも子どもに気持ちにも丁寧に耳を傾け、

「今どんな気持ち？」という問いを忘れず、日々成長していきたいと思いました。

さて皆さんは日々の生活や子育てで、どんなエピソードがありますか？

楽しいこと、苦労していることなど共有していただけると嬉しいです！

（早紀）