

【最近“心が通った”と感じる瞬間ありますか？】

先日“さくらんぼリズム研修”に参加しました。
そこで“目交”という言葉に出会ったので、ご紹介したいと思います。

目交（まなかい）とは？

小児科医の内藤寿七郎先生が考えた言葉。目と目を合わせて、**心を通わせること**を意味します。

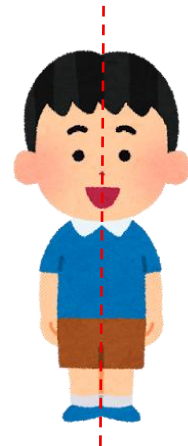
どんな効果があるのか？

- ・「自分がここにいる」子どもの自己存在感を育てる
- ・「受け入れられている」「大切にされている」という安心感と信頼の土台を育む
- ・自分の周りの世界に興味を持つ

※小学生に対しても効果があるとのこと。

目交をする時のポイント！

人には**正中線**という目に見えない線があり、
眉間、おへそ、股間の間を通っています。
大人の正中線と子どもの正中線を合わせて目の奥を見ながら
話すのがポイントです。
相手の瞳の奥に映る自分を覗き込むように見つめ合うように・・・。



私は、現在小学2年生の息子がいますが、今回のコラムを書くにあたって卒園してから息子と目を合わせる機会が減ったなと改めて感じました。

息子自身も小学校で世界が広がり、親に甘える機会もぐんと減りました。少しずつ、親の言うこともうとうとして感じている場面も増え、私もそんな時には距離をおくようにしています。

“これも成長だな” “やったー！自分の時間ができた” と私自身喜んでいましたが、ふとした瞬間1日に何百回も「ママ！」と呼んでいた頃が懐かしく感じたり、今でも時々抱きついたり、一生懸命嬉しかったことを話す姿を見ていると、

あと何年この姿を見られるのかな・・・と

急に寂しい気持ちになったりもします。

手はかからなくなっていくますが、心がずっとつながって
いたいものですね。

忙しい中でも、ちょっと気持ちに余裕がある時には
手を止めて5秒だけ、ほんの少しでも良いので、
子どもと心を通わせる時間を作っていきたいと思います。



皆さんは、最近子どもと“心が通った”瞬間はありますか？
ぜひ、目交をちょっとでも意識してみてください。

(宝田)