



2021.2.22

ひなご幼稚園園長 神戸洋美

### 心のコントロール

今年度はこの「めばえ」でも、コロナのことを書かなかった月はありませんでした。でも、やっとここに来てワクチン接種が始まったことで、少しずつ希望の光が見えてきました。この1か月で世界中の新規感染者数は半減し、愛知県内に出されていた「緊急事態宣言」が解除になる日も近いのでは？と言われていています。暗いトンネルの出口がやっと見えてきたような気がします。

自粛生活やステイホームが続いたことで、ご夫婦や家族で過ごす時間が増え、お互いの良さを見直したプラスの面と、ちょっと「イライラが・・・」というマイナス面の両方ありませんでしたか？そんな時、どのようにご自身の心をコントロールされたでしょうか。

私は時間があれば「断捨離」と称し、家の中を片付けておりました。その時に棚の奥から古い日記帳が見つかったのです。もうかれこれ40年前。中を読んでもみると、出産した時から子育て中の私の気持ちが書き綴られていました。なぜ書こうと思ったのか。その理由は二つあります。

一つは子育ての仕方がわからなかったから。特に初めての子の時は、育児ノイローゼになりかけていたのです。自分の母親にどうしたらいいのか聞いても、「昔と違うから」とほとんど教えてもらえませんでした。そこで自分が子育てに悩んだことを日記に書いて、我が子が親になった時に困らないように教えてあげたいと思って、記録に残すことにしたのです。

二つ目の理由は、夫への不満でした。25歳で最初の子を出産し、当時は産後2か月しか休暇がなく、職場に復帰し、仕事と家事と育児に明け暮れる毎日。夫の帰りは遅く午前様の日々が続き、なんで私だけが・・・と不満ばかりがたまり、それを日記にぶつけて気持ちの整理をしていたのです。今、当時を振り返ると夫なりに協力してくれていたと思えるのですが、その当時は余裕がなく不満タラタラ・イライラばかり。でも、日記に自分の心をぶつけコントロールすることが出来、日記に救われたと思います。

2人目、3人目と子どもが増えてくると、子育てや仕事が忙しくなりすぎて、夫に対してのイライラも減りました。4人目が生まれた時の日記の1ページ目には、「ついに肝っ玉母さんになりました。」と記してありました。子育てもやっと余裕をもって出来たようで、成長の記録がしっかり書かれていました。

この4人目の娘（三女）が、4月に母親になります。長女や次女の産時は、我が家の近くだったので手伝うことが出来ましたが、4人目は遠方のため実家に帰らないで産するとの事。子育ての参考になるかどうか分かりませんが、私が書き綴った日記を送ろうと思います。母の悩みを読んで、「最初は大変だけど、何年か経った時に笑顔で話せる時がくるよ」と、心のコントロールのヒントになればと思います。

このコロナ禍で、心が不安定な時があるかもしれません。それをどのようにコントロールするのか、何か方法を見つけて切り替えることで、心も体も楽になると思います。あともう少し、と信じて。



### 一年を振り返って

過日に行いました作品展にはお出かけくださりましてありがとうございました。お子さんたちが楽しく描いたり作ったりした様子が、作品から伝わりましたでしょうか。作品をご覧になりながら、「親子の会話がはずんだかな？楽しい時間が過ごせるといいな。」と願っておりました。

さて、幼稚園での最後の行事である「作品展」が終わり、卒園・進級に向かってお子さんたちもワクワクしていると思います。この1年間の成長は大きな大きな1歩となりました。その姿を保護者様と振り返るために、我が園では2月に個人懇談会を行います。幼稚園での様子をお聞きになっていかがだったでしょうか。伸びたところ、お友達との関係等々、意外な一面も見られたかもしれませんね。担任からはお子様と共に成長できたこと、これまでご協力いただいたことへの感謝の気持ちをお伝えしたつもりです。1年間、本当にありがとうございました。