



# なばり

2020年(令和2年) 11月10日発行

主な内容  
2…子育て関連イベント・研修、災害時相互応援協定  
3～6…なばり市議会だより 8…人権週間関連行事、12月の相談

▲催しへの参加は、マスク着用など感染防止にご協力ください(催しは中止・延期の場合あり)

発行/名張市秘書広報室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉pr@city.nabari.mie.jp



## お父ちゃん、お母ちゃん、 笑ってて



「お父ちゃん、お母ちゃん、笑ってて」と題した子育て講演会が、10月14日、防災センターで開催され、20組の親子が参加。「育児で大切なのは、「こうあるべき」といった常識にとられないこと」。助産師の林みち子さんによる講演は、会場を笑いと言に包み込みました。

講師 林みち子さん(助産師)

助産院「いのちのかがやき」代表で、2児(中学生と小学生)の母。市の母乳・育児相談や、乳幼児健康相談、新生児訪問・全戸電話相談などを担当しているほか、学校や市民センターなどでの講演も多数行っています。

育児相談 各種子育て相談窓口は市HPで↓

- ▶子ども支援センターかがやき ☎67-0250
- ▶健康・子育て支援室 ☎63-6970



困った時に「助けて」と言える人は強い人

皆さんは、妊娠して赤ちゃんが無事に生まれてくる確率を知っていますか。私が名張のどこかに落ちた宝石を、皆さんが見つければ、すよりもずっと低い確率です。ものすごい奇跡を自らが起こして、皆さんはここにいます。だから、自分に、そして、自分の子どもにも、もっと誇りをもってください。

「他人からどう思われているか」に価値なんてありません。でも、他人と比べて「自分なんて」と落ち込んだり、自分の子どもと周りの子どもとの違いを見つけては「こうあるべき」と押し付けてしまったらしていませんか。私の娘は、学校の制服にスカートではなくズボンを選びました。北海道の人から見れば、それは「普通」な

紙上 子育て講演会  
講演の一部をご紹介します

んですって。だって寒いんですもの！「普通」のモノサシって、一体何なのって思いませんか。

皆さんには、ぜひ、「薬力」を身につけてほしいんです。「薬力」とは、自分を大切にできる力、他人を幸せにする力、困った時に「助けて」と言える力、そして、困っている人を見過ごさない力のこと。「薬力」があつて、不幸な人を私は見たことがあります。その一方で、「助けて」と言える人が減っています。「助けて」と声をあげられるのは強い人。子どもにも、困った時は「助けて」と言える姿を見せてあげてほしいな。

あなたの子どもは  
四つ葉のクローバー

もし、子どもが周りの子どもたちと違うところがあつて不安に駆られることがあれば、「うちの子は四つ葉のクローバーなんだ」と思つてほしい。無理やり葉っぱを引きちぎって周りと同じ三つ葉にするのではなく、ありのままの姿を丸ごと愛してあげてください。

それに、子どもの行動には、不思議に思つても、何かしらの理由があります。例えば、私の息子は、屋外でよく寝ころぶので、真似をしてみたいんです。すると、空は青くてきれいだし、背中が温かくて気持ちいい！時には、子どもの視線で「感じる」ことも大切なんですよ。ただ、自分自身に余裕がなければ難しい。だから、家事を家族で分担したり、手抜きしたりすることも忘れないで。

かり聞いてあげてほしいし、自分の気持ちもちゃんと言葉にして伝えてほしい。特に、「ありがとう」「愛してる」「ごめんね」は出し惜しみしないでください。私も、「ごめん」って、夫に先に言えるようになってから、ここ数年間、夫婦喧嘩はしてませんから(笑)。一人ひとりが違う存在だからこそ、その違いを認め合つて、歩み寄らなくちゃいけませんよね。

どんなお父ちゃん、お母ちゃんが好き？

小学生に、「どんなお父ちゃん、お母ちゃんが好き？」と聞くと、なんて答えると思いますか。「笑っているお父ちゃん、お母ちゃん！」と、確実に答えが返ってきます。どれだけ子どもに習い事をさせてあげられるか、どれだけ遊びに連れて行ってあげられるかではないのです。日常生活の中で、どれだけ笑顔で接することができるか！それが、すごく重要なんです。

まずは、一番に自分を愛してほしい。子どもや家族の機嫌をとるのではなく、自分に機嫌をとってほしいのです。機嫌は人にとってもらうものではありません。例えば、今日、おいしいものを食べて帰るのも、自分に機嫌をとるひとつの手段です。そして、ぜひ、周りに「笑顔」を伝染させていってください。あなたが笑顔になれば、周りの人も笑顔になれるんです。でもね、笑えないくらいつらくなったりした時は、周りに「助けて」と声を出すことを忘れずに、必ず相談してくださいよ！

【講演会参加者のアンケートより】 ▶子どもにたくさんの笑顔を見せられる親でいたい ▶自分の心に余裕ができた ▶毎日大変で笑っていなかったけど久しぶりに笑えた ▶生きてきた中で自分自身の幸せや笑顔を考えたことがなかったかも。自分を、家族を愛していきたい ▶あつという間の1時間。一言一言が心に刺さって自然と涙があふれた