



一年間続いたものは？

気温が高い日が続いていましたが、気が付けば12月、今年もあと1か月でおしまいです。この1年を振り返ってみて、1年間続けたものは何がありますか？今年になって始めたものだけでなく、以前から続けていたものも含めて振り返ってみてください。毎日ではなくても、週1回、月2回など定期的に参加できたものもあるかもしれません。毎日学校に通っている、毎日家族の食事を用意している。そんなこともあるでしょう。

意識して時間を作る、お金もかかる、そういう形もあれば、当たり前前に普通に続けていることもあるはず。何であっても続けることには何か努力が必要です。努力することに負担を感じないものは自分の努力に気づかないだけです。他人から見れば十分努力しています。負担の感じ方に違いはあっても、何かを続けることによってこの一年できっとその内容は上達、進歩しています。日々の変化には何も気が付きませんが、1年前に較べればきっと好ましい変化があったはず。1月1日の状態を「100」という数字で表して、毎日0.2%の成長を継続すると、1月2日は「100.2」、1月3日は「100.4004」となります。昨日から今日までの変化が0.2%では、誰も気づけない程度ですが、これを続けると12月31日には「約207」となります。1年間で2倍になれるならそれで十分です。続けることが成長の鍵となります。

その逆に続かなかったことにはどんなものがありましたか？本当は続けたかったのにできなかった。そんな思いがあるものは何でしょう。買ったけれど使わなかったもの、どこかに仕舞い込んだものはありませんか？年が明けて「一年の計は元旦にあり」ということで、また何か決意するにあたり、同じ失敗はしたくないですね。

無理な目標を掲げることはせず、スモールステップで、続けることを目標にする。続けやすい環境を整える、仲間を増やす、前日に何か道具を準備する、自分へのご褒美を近い将来に設定するなど、年明けに新年の決意をする前に、12月から少しだけ計画しましょう。何の準備もなく年明けに「今年の目標」を設定しても、三日坊主になる可能性が大きいかもしれません。準備は年内、決意は年明けとしてみてはいかがでしょうか。

子育ての“適切な期待”って、どんな期待？

12月に入り、新年度の入園や入学に向けた準備を始めている方もいらっしゃると思います。そんな時、周りの子と比べてうちの子は〇〇が出来ない、といった不安を感じることはないでしょうか？今回は、子育てにおける“適切な期待”についてお話したいと思います。

期待には「子どもに対する期待」と「親自身に対する期待」の2種類があります。



1. 「子どもに対する期待」

皆さんは、お子さんに何を期待していますか？その期待は、お子さんの年齢や発達状態に合っていますか？

例えば、離乳食を始めたばかりの子に対して、お箸を使って欲しいという期待はしませんよね。始めは親が介助し、徐々につかみ食べを覚え…と段階を踏んでお箸が使えるようになります。また、勉強やスポーツに関して、どんな時もベストを尽くして欲しい！友達とトラブルなくいつも仲良く遊んで欲しい！などと気持ちの面での期待を抱くことがあるかもしれません。しかし、完璧を求め過ぎることは現実的な期待とは言えません。逆に、この子にはできないだろう！と少なすぎる期待は、子どもが能力を発揮することができません。

ポイントは、まず普段のお子さんの様子を観察し、今できていることを見つけ、そして今よりも少しだけできそうなことを“期待”することです。

2. 「親自身に対する期待」

皆さんは、どんな親になりたいですか？



いつも笑顔でいたい、子どもに尊敬されたいなど様々と思います。ポイントは、完璧な親を目指しすぎないことです。完璧を望むと行き詰まってストレスが溜まり、イライラが増えてしまいます。子どもだけでなく親自身も失敗を通して学んでいくのです。「いつもこうあるべきだ」の考え方では親も子も苦しくなってしまいます。自分に厳しくならず、時には自分を大切に時間を過ごせるといいですね。

子育てには正解がありません。皆さん、試行錯誤しながら自分の家庭にあった子育て方法を見つけ、築きあげていくものです。少しでも皆さんの子育てのヒントとなれば幸いです。