自分を大切に

MJ大賞

（厚海有美／横浜市）

月に1回、生協の親子ひろばにスタッフとして参加しています。帰り際に、お土産としてちょっとしたお菓子を配るのですが、「うちの子、まだ食べられないのでいいです」とおっしゃるお母さんの多いこと。

「でしたら、お母さんのおやつにどうぞ」と言うと、たいていの方はちょっと意外そうな、そしてちょっとうれしそうな感じで、「いいんですか？ それじゃ、ありがとうございます～」と受け取ってくれる。

これは、どうしたことか。お菓子イコール、子どものためのものと思っているんだろうか。真面目なんだな、みんな。

私だったら、はなから自分が食べるつもりで受け取っちゃう。それどころか、「ナッチャンにどうぞ」といただいたお菓子さえ、おいしそうだと思ったら、娘が帰ってくる前に、一人で全部食べちゃったりするんだぞ（威張って言えることじゃないけど…）。

思い出したのが、「あなたの夢はなんですか？」と聞かれて、「お母さんである私が、夢を描いていいんですか？」とおっしゃった方がいる、という藤本学長代理の話。

お菓子を食べるのも、夢を描くのも、子どもに限定することはないと思うな、私は。子育て中って、子ども主体で物事を考えがちだけれど。時には自分主体でもいいんじゃない？ なーんて思っている、自分が大好きな1児の母なのでした。ははは。

トイレのドアの赤マーク

（松村宏美／横浜市）

トイレトレーニングがまだ完了していない3歳7か月の娘。普段は私についてきてと言い、パンツも自分で下ろさない、拭くのもお任せ。なのに時々「じぶんでする」と言って、全行程を一人でします。そのとき、必ずドアはしっかり閉めて鍵をかけます。きっと儀式みたいなものなんでしょう。

一人でするぞという意志のあらわれ。ドアの赤マークを見ると、おかしいやら切ないやら腹立たしいやら、複雑な心境になります。でも娘はすっきり顔で「できた～」と出てきます。

トイレのドアの赤マークにやきもきするのも、あとしばらくの間かなぁ。

子どもパワーってスゴイ！

（山口みさ子／藤沢市）

いや～脱帽です、わが娘。今日、秋の交通安全運動の一環として、街頭キャンペーンに参加してきました。駅近辺で通行人に交通事故防止を呼びかけるチラシやティッシュ、ボールペン、ミッキーマウスの袋物などを配るというものです。

小学校の役員として2回目の参加でした。前回はうちわを配ったのですが、意外と皆さんもらってくれず、もらってくれたのは声をかけた人の半分ぐらいでした。

今回は6歳の三女連れだったので、娘にも配ってもらうことにしたんです。そしたらなんとなんと、声をかけた人全員がもらってくれたんです。小さい子に手渡されると、皆さんもらってくれるのですね～。うれしくてちょっとホッとしました。

それにしても、帰りの娘の一言には笑ってしまいました。「配るのって、結構楽しかった。人生初だもん！」。

さすが、三女です（笑）。

お母さんに必要な力

（笹本翠／交野市）

お母さんに必要な力って何でしょう。才能ともいえるのかもしれませんが。

まずは想像力や観察力。毎朝起こして様子を見て、心身ともに不調じゃないかをよく見ること。幼い子どもだけじゃなく高校生も同じです。帰宅後も疲れた顔をしているのはただ単に疲れているのか、何かあったのかを観察しないといけないなって。

そして聴く力。疲れた顔をしているときに「ちょっと疲れてる？」「特別に何かあった？」と声をかけるようにしています。すると娘が「体育があったから疲れてるだけ」とか、「うん。特別なことがあった…」とか答えてくれます。

わが家では一方的に話を聴くだけの時間を設けています。娘が「これから話すことを聴くだけ聴いてほしいの」と言ったときは、相槌を打つだけにして意見を挟まないようにしています。「すっきりした～」と言って晴れやかな顔になるとホッとします。

ほかにもいろいろなお母さんの力が必要でしょう。でも私は、この3つを、まずは大切にしていきたいと思っています。

夢にカンパイ！

キリンフリー〈ノンアルコール〉

夢に向かってがんばっている自分に乾杯！ 夢を描きお母さん大学に入学してくれた方の中から1名様に、いつでもどこでも飲める、アルコール0.00%のノンアルコール・ビールテイスト飲料「キリンフリー」（350ml缶24本入1ケース）をプレゼント！ 車の運転前や妊娠中などアルコールが飲めないときや、行楽などのさまざまなシーンでお楽しみいただけます。

●キリンビール㈱横浜支社提供

通訳の勉強を始めました

（中川マルシア／佐野市）

お母さん大学で刺激をいただき、自分なりの夢を持つことができました。私は日本に来て20年、日系ブラジル人です。私の中には日本人の血も流れています。つまり、2つの文化の間にいる存在。けれども、2国間の架け橋にはなっていないことに気づきました。

ブラジルは、2年後にサッカーワールドカップ（W杯）が、さらにその2年後には、リオデジャネイロでオリンピックが予定されています。これはまたとないチャンスです！ 今からこれを目指して勉強をし、通訳の資格を取り、自分にしかできない仕事をやってみたいと思っています。

子どもにも、がんばっている姿を見せたい。ただ「勉強しろ」と言うのではなく、お母さんも難しい勉強に挑戦しているんだということを伝え、お互いに成長していければと思っています。

理性

（内田恵利／横浜市）

夜になって、娘が急に顔をタオルで隠して、涙をこらえている。どうした～と言いうと、顔をうずめてシクシク。予想される理由は一つ。「プールがこわいの？」「うん」。翌日は保育園で月1回のスイミング。先月は嫌で泣いて泣いて、お休みしたのだ。

顔を水につけてバタ足もできるし、コーチも面白い。何がそんなに嫌なのかというと、泳ぐところが深くて怖いのだ。25Mプールの中に子ども用に足置場を設置してあるから危険はないのだが。ギャーではなくシクシク泣くもんだから「いいんだよ、やらなくても」と言うと、また首を振る。

そうか。怖いけど、やりたいんだ。怖がる自分と戦っているのか。「やるかやらないかは、任せるね」とだけ言って、その話題にはふれずに朝を迎えました。

さて、どうするんだろうと思っていると、普通に体温を測って、水着に着替えだした（スイミングの日は水着着用で登園）。

お、やるんだ!?

「こんな涼しいのにプールか…」とつぶやきながらも「プールの最後には滑り台するんだよ」「友だちと電車みたいにつながって泳ぐの」と、笑顔も見られる。

どう気持ちを切り替えたのか。6歳女子の理性は侮れないなあ。さっぱりした顔で登園。その日は楽しくスイミングに励んだようです。

覚悟を決めた娘の強さを知り、「怖くないから大丈夫だよ」なんて、説得は無力だなと感じました。いつの間にか、ずいぶん大人になったものだ。

振り返らない娘

（岡本京子／西宮市）

夫の転勤で夏に引っ越しをし、新しい幼稚園に通い始めて1か月半になる。見守ってくださる先生や仲良くしてくれるお友だちのおかげで、子どもたちは毎日楽しく幼稚園に通っている。

とはいえ、はじめてのことや慣れないことも多く、ドキドキしたり戸惑うこともあると思う。

登園時、私と子どもたちとのささやかな儀式がある。自転車を降り、リュックを担ぐと、一緒にしっかりと手をつなぎ、門の前までやってくる。そして「いってらっしゃい！」のハイタッチ！ その後、靴を履き替えそれぞれの教室に入るのを見届ける。

年長クラスは2階にあるので、娘は階段を上るのだが、その途中で2度、3度立ち止まって振り返り、私に手を振ってくれる。不安な気持ちを振り切ってほしいと願いながら、私も思いっきり手を振り返す。

1週間前のこと。娘が幼稚園に行く途中で突然、「門のところでバイバイするからね！」と言った。

「あら？どういうことかな？」と思っていたら、その日から、お友だちを見つけるやまっしぐら。階段の途中でも、こちらを振り返らない。

そうか。もう、大丈夫なんだな。すぐにお友だちと一緒に遊びたいんだな。と思うのと同時に、「もしかして今までは、私に気を遣って手を振ってくれてたの？」という気がしてきた。「お母さん、気をつけておうちまで帰るんだよ」って？

時々は振り返って手を振ってほしいな～。

池川明先生×お母さん大学共同企画

TAKE BABY

0歳から7歳までの ランドリー&バスウォーター TAKE ベビー

311 TAKE ACTION PROJECT
竹炭灰万能ミネラル液に
ベビーバージョンが新登場！

●日本の竹から生まれた天然素材100%
●合成界面活性剤・合成化学物質ゼロ
●手肌にやさしく、皮膚過敏症の方も安心安全
●洗濯機や浴槽の排水溝、河川や海を汚しません

竹炭灰マイルドミネラル洗浄液
TAKE（竹）ベビー
ランドリー&バスウォーター
● 300mℓボトル 1300円（税込）
● 1000mℓ徳用パック 3000円（税込）

【使用方法】（ランドリー）
●洗濯機に水または温水を入れ、約20分間漬け置きしてから洗濯をしてください。●界面活性剤・合成化学物質等は皆無です。泡が立ちませんので、すすぎは1回で充分です。●手押し洗いの場合も、約20分間の漬け置きが必要です（手肌は全く荒れません）。すすぎは1回で充分です。●頑固な汚れは、その部分に姉妹品のランドリー&キッチンソープを直接つけて部分洗いをし、本液に漬け置きしてから、洗濯してください。

【使用方法】（バス）
●1歳未満の赤ちゃんは、本液を定量入れた浴槽で、頭や顔、全身をガーゼ等の柔らかい布で、やさしく洗ってあげてください。●1歳以上の幼児は普通に入浴し、浴槽外で全身を洗う時は、洗い桶に本液を1mℓ入れ、その桶の水（湯）で全身（頭・顔含む）を洗ってください。●有効成分が流されてしまいますので、あがり湯は必要ありません。全身をよく拭いてOKです。●化学化合物が入っているボディーソープや浴用石けんのご使用はお控えください。

使用量の目安（バス用）
300mℓ容器のポンプは、1プッシュ約3mℓです。

●原材料／竹炭・竹炭灰抽出液・水●用途／赤ちゃんから未就学児童のための、全ての衣類の洗濯用と全身洗いと入浴用●液性／弱アルカリ性

お母さん大学推奨商品
お母さん大学 検索
http://www.okaasan.net/

産婦人科医
池川 明先生

赤ちゃんや幼児の肌はとても敏感なので、経皮毒の心配が全くない、安全安心、こだわりの洗剤をお使いください！

販売者／株式会社アーススピリッツ　〒192-0072 東京都八王子市南町8-2-701　TEL045-482-9801　http://eathspirits.luna.bimdsite.jp

MJ大賞

受賞おめでとう！

今月のMJ大賞は、「自分を大切に」の厚海有美さん。「お菓子を食べるのも、夢を描くのも、子どもに限定することはない！」お母さん大学が日頃から伝えたいことを、さらりと自然体で書いているところが、素晴らしい。ウェブ大賞（HP）は、印東光理さんの「てれぱしー」。よくある生活シーンですが、母力溢れる表現力。文章はやさしく書かれていますが、上級レベルです。

副賞は、フード・アクション・ニッポンアワード2010入賞という栄誉に輝いた、地球納豆倶楽部の「音更納豆」。100%国産で有機栽培した北海道の在来種を使用。生産者を限定してつくる選りすぐりの納豆です。

提供●地球納豆倶楽部
http://www.natto-club.com/