

# めざすは「いいお母さん」

多くのママたちに力を与えてくれるのは、ちょっと先行く先輩ママの声。ここで、ママたちの気持ちに近いところに寄り添い、思いきり深く読み取ってくれる「先輩ママ」にご登場いただきます。赤ちゃんを育てているすべてのママへ、今、贈りたいメッセージです。



## こんなはずじゃなかった!

親になるとき、多くの人が、子どもが生まれたりこうしてあげたい、ああしてあげたいという夢を思い描きますよね。私も、子どもが生まれたり、パッチワークやガーデニングをしたり、子どものためにケーキを焼いたりするママになりたいと思っていました。ところがどっこい生まれてみたら…! 夜泣きはひどいし3時間おきの授乳では寝てくれない。全然マニュアルどおりになんていかない。こんなはずじゃない! さらに「しなくちゃ病」の母親だった私は、「母乳で育てなくちゃ」と、育児書を読みあさり、頭でっかちになっていたんです。いくら吸わせても寝てくれないのに、母乳母乳と思うあまり、お乳の薄皮がはがれて痛くてもまだ頑張って吸わせていたんです。今から思うと笑っちゃいますけど。それぐらい「おっぱいでなくちゃいけない!」と思いこんでいたんです。

おっぱいを飲ませてげっぷをさせてオムツをかえて。毎日この繰り返しに意識はモーロー、からだもへロへロ。パッチワークはおろか好きな音楽すら聞けず、まともな料理なんて作れやしません。つねに片手で赤ちゃんを抱っこしているから、食べられるのはおにぎりやふりかけご飯だけ。人間らしい生活もほとんどできませんでした。思い描いていた生活とのあまりのギャップに、「こんなはずじゃなかった!」。これはショックでした。

## 「鬼のような自分」への自己嫌悪

それともう1つの「こんなはずじゃなかった!」は、子どもはいとおしい、かわいいものと思っていたのに、自分のなかにわいてくる「うるさい!」「もうやだ!」という感情。かわいいはずのわが子に嫌悪感を抱いたり、攻撃的な気持ちになったり、ときには憎しみすら感じてしまう。そんな、鬼のような感情をもっている自分に驚いて自己嫌悪に…。結局、私は子どもを生後8ヵ月で保育園に入れて、やっと少しずつ落ち着きを取り戻しました。

そのときに思ったのは、「とにかくひとりになりたい。ひとりでゆっくり寝たい」ということ。考えてみたらあたりまえの感情、人間の基本的な欲求なんですよ。寝て食べて、充足してはじめて人の世話ができるのに、睡眠不足でからだも疲れ、自分のケアもできていない私に、赤ちゃんのケアができるわけがなかったんです。でも当時は、母親なんだから子どものめんどうは私がきちんとみなくちゃ、と思っていました。それができない自分に失望したり、自分はダメなんだと否定したり。自信がどんどんそがれていきました。

# より、「幸せなお母さん」!

北村年子

## 赤ちゃんはなぜ泣くの?

そもそも、赤ちゃんはなぜ泣くのでしょうか。そう、何か伝えたいことがあるから泣くんです。伝えたいけれど、言葉がないから泣くんですね。では、何を伝えたいのでしょうか? オムツがぬれて気持ち悪いなあ、おなかがすいたなあ、抱っこしてほしいなあ…。これらは身体的な快・不快の訴えですよね。でも、それだけじゃないんです。

赤ちゃんにも心があり、感情があります。お母さんがなくてさびしくて、知らない人ばかりのところに連れてこられて怖くて泣いている。赤ちゃんにも訴えたい自分の気持ちがあり、それを泣くことでしか表現できないから泣くんですね。

赤ちゃんはひとりひとり、みんな違います。感受性や反応の強さ、継続性、順応性、移行性など、いろいろな気質があり、その組み合わせで、個性ができてくるんです。

たとえば、反応の強い赤ちゃんで人見知りが強くて順応性が低いなら「よく泣く赤ちゃん」。順応性があるが反応も弱く、初めて見るものにも抵抗感が弱い子だったら「あまり泣かない赤ちゃん」ですよ。すべてにプラスマイナスがあって、いいも悪いもないんです。違う、というだけ。だから、「よく泣く赤ちゃん」が「悪い赤ちゃん」ではないし、ましてや、お母さんを困らせようと思って泣いている赤ちゃんは、ひとりもないんです。



## ブルーになってあたりまえ

赤ちゃんが泣いて伝える「何か」を読み取る能力がなければ、赤ちゃんのお世話はできません。今、お母さんたちが苦しいのは、赤ちゃんのサインを受け取る、感情の読み取り能力が低くなっているから。なぜって、そんな教育は受けていないんですから。

私たちの世代以降は、勉強も仕事も、頑張らなければ結果が出るという、方程式のように答えが出る世界で生きてきたでしょう。でも命はそうじゃない。赤ちゃんは思いどおりにはなりません。「オムツもかえた、ごはんもあげた!」なのになんで泣くの? 私にどうしろっていうの!? という、理屈では通らないいらだちを感じることも少なくないですよ。

赤ちゃんはお天気といっしょで、「コントロールできないものがある」ということを教えてくれるすごい存在なんです。そんな赤ちゃんの感情を受けとめることは、母親にとっては大変なこと。だからこそ、「人間として成長し生まれ変わるチャンス」なんですね。

感情を読み取る能力は、学校の授業では習得できません。赤ちゃんとの暮らしのなかで、その絶好の機会が訪れたんです。いくら学力や知識があっても、結局私たちの幸せを決めるのは心(感情)です。自分の感情はもちろん、家族やまわりの命の感情も読み取って適切に取り扱えること。この力を育て直すという、親になってはじめて訪れるチャンスなんです。

初めてのことから、ブルーになって当然、悩んであたりまえ。でも、そこで自分の感情を否定しないことです。赤ちゃんがなぜ泣いているのか考えなくちゃと思う前に、私はなんでイライラしているのかな? と自分の感情を見てあげて。それをちゃんと理解していなければ、これからの子育てで子どもの感情を理解することもできないと思います。