



Q

弟ができた5歳息子に「上の子優先、毎日ハグ」をしています。ですが、わがママがひどくワンオペ育児に疲れます。

ご主人の事情が何であれ、助けを求めてみてください。お母さんの心が平穏であることが何より大切です。

A

周りに助けを求める

ワンオペ育児というのは、夫の単身赴任などのため、妻が一人で仕事・家事・育児のすべてをこなさなければならない状況です。それが続くとお母さんが追い込まれ、子供にも影響がでて、負のサイクルになります。

夫の仕事がどんなに忙しくても、家にいるときは出番を作ります。妻の話によく耳を傾ける、息子を外に連れ出すなど。ある家庭では、夫が「お助けマン」になって、子供と一緒に家事をし、「息子よ、ミッションをよく果たした」などと、おどけなが

ら巻き込み、息子の赤ちゃん返りを脱したそうです。家庭なりの工夫を考えましょう。

いいお母さんでいたい、いい子育てをしたいと思って、自分一人でがんばり過ぎていませんか。そうなると頭でわかっていても、感情的になったとき、よくいかに自己嫌悪に陥ります。どこかにご自分の気持ちを吐き出す場を見つけてみましょう。

察し過ぎない

夫や祖父母などにも関わってもらうと、母子の過度な密着を防ぐことにもなります。5歳まで一人っ子で、お母さんを占有

していたので、「上の子優先」だけに目が行き、「何をしても怒られないんだ」と一方的な学習をしていないでしょうか。

ある子は、「のどが渴いた」と言うので水をあげると、「これじゃない! ぼくが牛乳を好きだって知ってるでしょ」と怒ったそうです。でも、「のどが渴いた」と言われて牛乳を出す必要はなく、「牛乳が飲みたい、ママ入れて」と言ったら、そうすればいいのです。

子供の気持ちが推察できても、言葉で伝えるまで待ち、お母さんと自分は別の人格だとわからせることも大切です。