「泣くことはいけない」って、みなさん、思っていませんか？　子どもが泣くと、「うるさい！」「男は泣くな！」と怒ったり、「もう、勝手に泣いとき！」と放置したり…。でも、泣くというのは、人間の大事な感情表現。「つらい」「悲しい」「苦しい」といったマイナス感情を発散しているんです。だから、子どもが泣き出したら、無理やり止めずに、できるだけ抱っこして、「そうかそうか、泣きたいんや」「泣いていいよ」と、ただただ、泣くことにつきあってあげてください。そうやって、気持ちを受けとめてもらって育った子どもは、今度はほかの誰かにも「悲しかったね」「つらかったね」と共感して励ましてあげられるようになります。

「つらい」「苦しい」「悲しい」という子どもの気持ちを受けとめてあげて。

子育て中の保護者のひろば「おやこひろば」を主宰する
田村和美さん（メンタルカウンセラー）

ブログ「今日も元気で！ おやこひろば」 http://ameblo.jp/tamukazu/

田村和美さんが教える 子どもの気持ちを受けとめる接し方

子どもが友だちにたたかれて、青あざをつくって帰ってきたら…どう声をかけますか？

良くない接し方

×「あんたが先にちょっかいかけたんとちゃうの！」

→自分の子どもを否定するところから入ったらダメ！

×「お母さんが、その子に文句言いにいったるわ！」

→こういう対処法は、後で考えるべき。

良い接し方

○「つらかったね」「痛かったね」「よくがまんしたね」

→いちばんしないといけないのは、こんなふうに、子どもの気持ちを受けとめること。たたかれた時のつらい気持ちや悲しい気持ちを、まず聴いてあげてください。

「たまごころ」でまとめた “イクメン”になるための心得

夫の心得

まず自分のできるところから、生き方・働き方を見直そう。

- ▶自分が子育てのどんなことに関わるか、仕事中でも、意識する。
- ▶業務をコントロールして、早く帰れるようにする。（ミーティングがいつも夕方から行われていたら、働きかけて早い時間に移してもらうなど）
- ▶職場の仲間に迷惑にならないよう、仕事を調整する。
- ▶朝の時間を使って、仕事と育児以外のプライベートの時間を確保する。
- ▶「早く帰りたい」などの自分の気持ちを、早めに上司や仲間に伝えておく。

妻の心得

夫が子育てに関わった時、ダメ出しせず、ほめてあげよう。

イクメン応援ニュースサイト「たまごころ」 http://tamagokoro.jp/

私自身もそうでしたが、子育てに参加したくても、なかなか時間がとれないという男性が多いと思います。昨年、“イクメン”の輪を広げようと、「たまごころ」を開設したところ、子育て中の父親たちから「残業が多くて関われない」「仕事も育児もしていて、自分のプライベートの時間がない」などの悩みが寄せられました。そこで、女性も加わってネット上で語り合い、意見が一致したのが、単に夫が子どもと関わることよりも、夫婦の間で一緒に子育てしている意識を共有するのが大切だということ。仕事が忙しくて関われる時間は少なくても、妻の子育ての大変さを思いやって言葉をかけるところから、“イクメン”への一歩を踏み出してみませんか。

夫婦で子育てしている意識を共有するのが“イクメン”への第一歩です。

イクメン応援ニュースサイト「たまごころ」を運営する
岩田真和さん（茨木市在住）