

5月泉の会 直子先生のお話

——『ユマニチュード』を子育てにも取り入れたら……——

連休が終わり、新しい生活のペースが身に付いてきた頃ではありますが、疲れは出ていませんか？ やっとこどもたちが幼稚園に行くようになって、ちょっとホッとしておられますか？

実は、新学期の初めが、わたしたち保育者にとっては一番大変な時期なんです。新しいこどもたちや保護者との関係作り、書類や事務仕事、体も心もフル稼働で、わたしもついに体調を崩してしまいました。腰を痛めて、お医者さんには「家族の介護とハードワークが原因ですね」って言われて、まさにその通り…と実感しました。

自分は大丈夫！！と過信せず、自分を労わることを大切にしましょう。朝日新聞に掲載されていた、上手に息抜きするための『4つのR』を紹介します。

1. リラクゼーション(Relaxation) 深呼吸をして、自律神経のバランスを整える。ヨガなど最適！
2. レスト(Rest) しっかり体と心を休める時間を取る。入浴など。
3. レクリエーション(Recreation) あそぶこと。おしゃべりしたり、お茶したり、自分が楽しいと思えることをする。
4. リトリート(Retreat) 日常から離れて、心を整える時間を持つこと。

これを子育て中の皆さんも、是非、心がけてみてください。

さて、『ユマニチュード』という言葉聞いたことはありますか？ 本来は介護の現場で使われている考え方や技術ですが、子育てにも役立つのではと感じています。

『ユマニチュード(仏：人間らしさを取り戻す)』には4つの柱があります。

1. 見る：行動や結果そのものを見るのではなく、相手の表情や全体を見て気持ちに共感し、目線を合わせるようにしてコミュニケーションを取る。
2. 話す：相手から期待していた言葉が返ってなくても、相手の存在を受け入れ、愛情が伝わる話し方をする。
3. 触れる：相手を大切に思っていることが伝わるように、優しく相手の気持ちに合わせてスキンシップをとる。
4. 立つ：体の機能を維持するために必要だが、子どもの場合、姿勢や体幹を維持できていることを大切にします。

持っていた機能が徐々に衰えていく老人であっても、その人間らしさは失われるものではなく、大切にされるべきであると同様に、こどもは機能的には未発達ですが、人間として、また人格としてありのままを大切にされるべきです。そういう点で、『ユマニチュード』の考え方や技術子育てにも参考にできるのではないのでしょうか。

でも頭ではわかっていても、それを実践することがどれだけ難しいことか。いつもお子さんと向き合っている皆さんがどれほど心の中で葛藤してらっしゃるのだらうと想像しています。大好き、愛しているけれどもなかなかそれをうまく伝えきれていない。もうちょっとこどもと離れる時間があれば、愛情を表面に出して関わっていけるのに、と思われることもあるかもしれません。それでも今、こどもにどれだけの温もりある愛情を伝えることができるだろうか、と考え、今この小さい我が子にとっては何が一番大切なのかと優先順位を考える時に、やっぱり愛情豊かに育てていきたい、と思わされます。わたし自身も、父の介護をしている中で、葛藤ばかりで、うまくできないことが多いのですが、まずは、できない自分を認めることから始めたいと思います。だからこそ『4つのR』を実践することで、少しでも心にゆとりを持てるよう、自分を労わることを忘れないでいきましょう！

最後に、Rにはリターン、リボーンなど「やり直す」というような意味もありますね。何度でもやり直す、前のことはなかったことにしてまたここから始めようと、都合よく考えることもできると思います。わたしも毎日やり直しています。ぜひお互い諦めずに、毎日を少しずつ楽しんでいければ嬉しいです。