



元気にな〜れ

『毎日がんばっているお母さんへ』

保健師 吉田 洋子です。

毎日子育てをがんばっている上ノ国町のお母さん！お疲れ様です!!

毎日毎日、子どもは泣いたりぐずったり、寝なかつたり、色々汚したり…目も離せず、家事も出来ず…いろんな意味でプレッシャーは感じるし…自分はちゃんとお母さんできてない…なんて思ったりしている方はいませんか？子育て未経験の私ですが、子育てって本当に大変だなあとつくづく感じます。そして、お母さんってスゴイな！自分なら無理だ…とってしまうことも多々あり、若干プレッシャーを感じてしまっています。

そんな毎日子育てに奮闘しているお母さんやその周りにいる人たちに、読んでもらいたい詩がありましたので紹介させていただきます。

この詩は名前も知らないニュージーランドのあるお母さんが書いた詩だそうです。共感できるお母さんが多いのでは？

『今日』

伊藤比呂美 訳

今日、わたしはお皿を洗わなかった
ベッドはぐちゃぐちゃ
浸けといたおむつは
だんだんくさくなってきた
きのうこぼした食べかすが
床の上からわたしを見ている
窓ガラスはよ、これすぎてアートみたい
雨が降るまでこのままたとおもう

人に見られたら
なんていわれるか
ひどいねえとか、だらしないとか
今日一日、何をしてたの？とか

わたしは、この子が眠るまで、おっぱいをやっていた
わたしは、この子が泣きやむまで、ずっとだっこしていた
わたしは、この子とかくれんぼした。
わたしは、この子のためにおもちゃを鳴らした、それはきゅ
うっと鳴った

わたしは、ぶらんこをゆすり、歌をうたった
わたしは、この子に、していいこととわるいことを、教えた
ほんとにいったい一日何をしていたのかな
たいしたことはしなかったね、たぶん、それはほんと
でもこう考えれば、いいんじゃない？

今日一日、わたしは
澄んだ目をした、かみのふわふわな、この子のために
すごく大切なことをしていたんだって。
そしてもし、そっちのほうがほんとなら、
わたしはちゃんと言ったわけだ。

最近育児に積極的なお父さんもたくさんいます。でも、お母さんの大変さはお母さん同士にしかわからないことも多いはず。同じ子育てをしているお母さん同士、愚痴でも何でも話したり、気分転換してみませんか？**子育てサークル『つくしの子』は誰でも自由に参加できます。冬期間（3月まで）は、毎週月曜日と木曜日午前10時から主に健康づくりセンターで行っています。お待ちしておりますね〜☆☆**

育児相談など、いつでも保健師まで気軽に相談してくださいね。あまり力を入れすぎず、肩の力を抜いて、自分らしく生き、自信を持って子育てしていけたらいいですね☆