

WY

1
January 2011
[969]

新カバーモデル
矢野未希子さん
「ママ」の
A to Z

盛り上手な彼女たちも、ほどよく賢明にしては
“ユニクロで女っぽいが
関西ママの底チカラ

手遅れの後悔だけは
「ママ」を愛するから
願わくば、
毎日スノーブーツで
おしゃれに見えたい

産んでから
「服よりメイク」な私たち。

こんなにも豪華な世界、
愛される喜びを手にしたい
子育て中だから
欲しいジュエリーがある!

ママこそ、もっとポジティブに! ロジカルに!

新年、めざしたいのは
「オシャレの効率化」
logical mama

いちばん簡単に、いちばん化けます
仕上げは「オイルと塩」で
和えるだけレシピ

ある日突然発見!
おんてことにならないために
30代「突発的離婚クライシス」
のやりすごしかた

男も自立せず、リターンなし。ママになった今こそやりたい
キリッとし過ぎない、優しい黒の作り方
オールドファッションが好きなママも男にも
バロック育ちのママが今、着たい服

『夫は犬だと思えばいい。』

著者に聞いた「夫のトリセツ」



高濱正伸先生

東京大学・修士課程修了。メンが育える大人に育てるという理念のもと、「花まる学習会」を設立。笑いかけ療育の講演会も開催。

母親がニコニコしていることが最高なんだと自覚せよ

9割の夫婦がどこかしら上手くいつていません。極論、結婚前や男女親の根本が間違っていますよ。恋愛は男女がくっつくためのきっかけであり、結婚はその縁を信じて、「二人でちゃんと子どもを育てていく、次のステージ。恋愛の残像があるがゆえ、妻に対して「なんでそんな鬼ババになったの」と言う世の父親がいますが、それが健全な母の姿なんですよ。「たくましくなつたなあ、最高！」って思わなきゃ。

子育て中の夫婦が目指すべきはただひとつ、子どもがちゃんと育つこと。そのためには、母親がニコニコしていることが子どもにとって最高の環境だ。ということを実感してください。自分の母親に話をするのでも、嵐のコンサートでも、時間を自転車で機走するのでもいいですよ。「なんかスッカリする」と思えることをすればいいんです。本来誰れで子育てしていた人間は、豊かになるにつれ、家に難をかけるようになり、母親は孤独になりました。地域で解決してきたことを「夫で解決しよう」として、もうそこに無理があります。

30代前半の父親は変わってきています。「俺って妻のことわかってないんだ」という意識があつて、「今日は二人で話し合いたいんだけど」と言え話し合いが成立します。それ以上になると、エリート層ほど「俺はやることやってる」と考えている人が多い。仕事でバリバリやっている自分が自己像で、論理的じゃない妻を見ては「要諦だけにして、雑る」とか言っています。奥深いですよ。そんなときこそ、ニコニコ母さんを思い出して、解決を夫に求めず、外に発散を！

手書きの手紙も効果的です。会話だとい女性性は感情的になり、男性は結論を探ろうとします。「私はこんなに頑張ってるんだ」と書き連ねて思いを伝えましょう。男は「そんなに大変だったの？」ってようやく気づくんです。男女は違う生き物なんですよ。

「夫はこういう生き物だ」

- 男はプライドだけで生きている
- 恋愛の残像が捨てられない
- 理論的で常に結論を求め
- エリート層ほど自分はやっていると思っている

夫を変えるより、環境を変えることより、自分が笑顔でいることならできる。今すぐできることがある！

「子育て期は夫婦仲が悪くなるのは当たり前」

キレないためには？



山本直実先生

キャリア・ファミリー・コンサルタント、NPO法人「子育て学協会」会長。育ち合う家族をつくるオンライン講座も開催。ku.sodenjyokko.jp

必ず生じてくるズレは定期的な家族会議で微調整を

幼稚園教諭の頃から今まで、たかさんのご家族を見てきましたが、この時期は夫婦が一番仲が悪くなる時期ですよ。子育てして、イライラしない人なんていません。それが普通。それに、この時期はとにかく体が疲れています。元気がときに言われた「OK」で済むことも、寝不足で体がつらいときに言われると、カチンときたりして、勝が元に戻つたら、心も元に戻るから安心して寝て、寝ているときこそ、快調。子育て学協会の造語で、何事も繰り返し行いたくなる大好きなことをやめな

こと、マッサージでも、友人に会うでも、ショッピングでも、カレンダーに○をして、「ママの大事な日だから協力してね」と共有します。男性と子どもは特に視覚優位な生き物なので、目に入ってくることに対しては意外と協力的。楽しみが持つている。と思つと気分が上がりやすよね。相談相手も大切です。信頼できる人

「何かあったらあなたに相談させてね」と事前に伝えておくんです。すると、相手もしっかり話を聞いてくれますし、そんな人がいると思っただけで安心できるもの。加えて、とても心強い応援隊になってくれるの



が、子どもです。まだわからないと決めつけず、本音で話すことに意味があります。「今日ママ頑張ったんだけど上手いかわらなかつたんだ……」などと正直に話してみよう。自己開示といって、子どもにとつても大切なこと。大きくなって何が困ったときに、心の内を話せるようになる練習だと思つて、隠して無理をするからイライラするんです。子どもはとつとに見放していますよ。最後に、定期的な家族会議をおすすめします。家族はチームです。ママもママも本当は一生懸命なんです。でも話し合いをしないと必ずズレが生じます。微調整する日が必要。カッとなつてしまつたら、次の会議のお題にしよ」と思えば少し冷静になれます。夫婦関係を諦めるのではなく、今はいつたんとお休み期として、快調の日を楽しみましょう！

「妻の処方箋」

- 快調、日をカレンダーに記して家族の協力を促す
- 信頼できる人に相談相手になってねと伝える
- 定期的な家族会議の日を決めておく
- 子どもと本音で話す自己開示の練習をする

ance?