

心のつぶやき

～みらい子育てネット（母親クラブ）による児童虐待予防事業～



みらい子育てネット（母親クラブ）

全国地域活動連絡協議会

平成 29 年 3 月

「心のつぶやき」と「共感・同感」

「虐待予防活動」の一環として全国で「心のつぶやき」を募集することが、全地協の全国総会で決定されました。募集の対象は「母親クラブの会員」に限定せず、子育て世代の母親を中心に父親、祖父母そして子どもたちからも募集いたします。

子育て世代の母親をはじめ親達が、「子育ての問題」、「家族の問題」あるいは「地域活動の問題」等、日常生活について「心のつぶやき（川柳、俳句、短文等形式は自由）」を作成し、応募することは自分自身の感情を素直に、自由に表現し、お互いに感情を分かち合おう、あるいは分かち合いたいという行為と考えます。つまり**共感・同感**を求める行為と言えます。

応募作品は沢崎先生に選別、ご評価いただき、「心のつぶやき」作品集として全国に配布いたします。この冊子を通して全国の子育て世代の母親をはじめ親達がお互いに共感・同感する可能性は大いにあると考えられます。

この共感・同感こそが沢崎先生のご指摘される**虐待の「補償因子」**を補強し、「心理的安定」を促すもので、そこに「心のつぶやき」活動の意義があると考える次第です。

— 事務局のつぶやき —

※「補償因子」：「虐待をしないで済むように働く要因」

例えば、過去に受けた虐待の自覚、特別な才能、配偶者の支え、健康な子ども達、経済的な安定、社会的な支援、治療的な介入など。

（「みらい子育てネットだより」Vol. 25 平成25年4月より）

目次

心のつぶやきく 20代編く

喜びの源泉	6
子育ての大変さ	8
仕事	10
支え	11
親心	12

心のつぶやきく 30代編く

喜びの源泉	14
子育ての大変さ	17
子どもの日常	27
祖父母	29
親	30

心のつづやきく40代編く

喜びの源泉	33
子育ての大変さ	35
日常	37
地域・祖父母	42
親	44
編集後記	45
事務局のつづやき	46



心のつぶやき

～20代編～

喜びの源泉

「笑顔」

ほっとする 家の灯と 子の笑顔

匿名さん

子ども達の笑顔が僕のエネルギー

こうさん

息子の笑顔で元気100倍!!!

あつくんの mama ちゃん

「ママ大好き」

「ママ大好き」 抱きついてくる小さなあなたへ

いつもたくさんの愛をありがとう

さー母さん

「ありがとう」

いつもありがとうの言葉で頑張れる。

りらくまさん

子育ての大変さ

「大変だけど楽しい」

手がかかる　それも今だけ　いとしい時間

匿名　さん

「反省」

寝顔みて　叱りすぎかな　振り返る

たこママ　さん

「のぞみ」

いつの日か　うどんじゃなくて　カフェランチ

匿名　さん

「子どもの姿」

平日に 話すことは
喃語^{*なんご}だけ

新米ママ さん

*喃語とは：乳児のまだ言葉にならない発声のこと

「心の余裕」

叱る前に子どもの好奇心を大切にして見守る
心の余裕がほしいな。

さあや さん

「泣けばいい」

つらいとき 泣けばいいんだ
だいじょうぶ

ミミ さん

仕事

毎日見る、子どもの色々な顔。

今日はどんな顔をするのかな？

日々の成長を楽しみにしています。

走っても走ってもやせません。

子どもの声 優しく呼んで 先生と

さっちゃん
さん

もも
さん

支え

久々に実家に帰って食べる母の料理にほっとする。

こう
さん

一人暮らしを始めても、帰る場所があること。

あたたかい笑顔で迎えてくれる家族に感謝。

いつも、ありがとう。

かなえ
さん

親心

どんなに近くにいても気がつかなかった。
でもこの子ができた今なら分かるよ。
お母さんの大きな愛情。

すず
さん



心のつぶやき

～30代編～

喜びの源泉

「笑顔」

子ども達の笑顔が私の元気の源。明日も頑張るぞ!!

匿名
さん

娘3人 大変なこともあるけれど、

笑顔を見ると幸せになります。

みやこ
さん

無邪気な笑い声があるだけで家中がパツと明るくなります。
いつもありがとう。

こころりかママ さん

難病を発症して長期の入院を乗り越えたわが息子。
あなたの笑顔が元気の源です。
今日も元気に「いってらっしゃーい!!」

ゆったんママ さん

「寝顔」

ほつとする こどもの寝顔 見るたびに

えみ さん

「誕生」

生まれてびつくり ミニ父ちゃん

匿名 さん

「抱きしめ」

「コラー」と怒る私を抱きしめてくる息子に
何も言えなくなる私

よしこ さん

「ありがとう」

ありがとう この一言で がんばれる！

えりこ さん

「ただいま」

「ただいま」

「おかえり」

今日も無事に帰ってきてくれて、ありがとう。

子育ての大変さ

「子育ての大変さ」

グズグズグズと
いつまでつづくか
このグズグズ

さおりん
さん

N・A
さん

人見知りの娘がなかなか人にあいさつができなく、
そつぽを向いてしまい、今それが悩みです。

時間が経てばしてくるのかな？

ひろは さん

「ごはんイヤ、おふろもイヤだし、トイレもイヤ。

好きなことだけしてたいの。」

母ちゃんもだよー！

えつこ さん

「あーどうしたら私の本当の気持ち伝わるのだろう

年子ママ さん

弁当日、30分早く起きたのに、

子どもも起きて結局バタバタ

ともめぐさん

「大変だけど楽しい」

子育てをしていると一日のうちに怒ったりイライラしたり

喜ばせてくれたりと色々な感情にさせてくれます。

そんな存在は娘だけです。

子育ては大変だけどやりがいがあります。

匿名さん

息子と娘にくつつかれ寝返りさえもできなくて、
のびのび寝たいと思うけど、やっぱりこれが幸せなとき。

R さん

仕事から帰って家事に追われていると、
ママ大変やけお手伝いするねと言ってもらえて
涙が出ました。

匿名 さん

「怒ってしまっ」

心の余裕があるときは優しい口調で言えるけど
ついつい怒ってしまう。

れおはな さん

「反省」

少し欲張りになつていたのかな…

元気に産まれてきて欲しい

ただそれだけが願いだつた頃を思い出す

子育てサバイバル さん

心の中では素直に大好きって毎日言ってるのに、
目と目を合わせて言っていないね。「大好きだよ」

ポニー さん

下の子を怒ったら「お姉ちゃんは怒ってないよ。よしよし。」
となくさめてる。その姿を見て大反省。

匿名 さん

「口ぐせ・しぐさ」

「いたい いたい」 三女の口ぐせにドキリする母

2 4 3 姉妹母 さん

「ごめんね」が言えなくて、

代わりにギョツとしてくれる2歳の息子。

かわいくて許してしまう。

匿名 さん

すみません 連発する俺 まねる次女

山野柘榴子 さん

「お手伝いの後」

「お手伝い楽しいね」と言いながら、
汚したり散らかしたりする娘。
いつか上手になつてね

ふわりん さん

「二人の時間」

あー 1人の時間が欲しい〜!!!

匿名 さん

「自分も成長」

親になり 夜型人間 朝型に

マツ さん

「抱っこ」

お母さん抱っこ。

6才と9才の娘が言う。

大きくなった2人に求められるのはあと数年。
今を大事にしないとね。

ちいままさん

「子どもの成長」

旦那より 頼りにしている イクメン息子

匿名さん

「親離れ」

来春には 末の息子が幼稚園
手元から離れていき 寂しく涙する

3兄弟のママ さん

「目標」

子どもには いつも笑顔で いたいよね

たかこ さん

『できた母親』になれなくても、

この子にとって、大好きな母親であり続けたい。

ジャッキー さん

「夫・妻」

かあさんの おかげでいつも げんきなり

よしみつ さん

インドアな だんなを動かす ポケモンGO

ママ さん

3人目 欲しいと言ったら パパ“いらぬい”

匿名 さん

「肯定」

子どもはママのこと全肯定してくれる存在。

それくらい子どものことも全肯定してあげないとだよね。

えりな さん

子供は親より愛情深い。

だってありのままの親を受け入れいつも笑顔をくれるんだから。

子供達、ありがとう

ゆうゆう さん

子どももの日常

「兄弟」

3人目が産まれ、2人の姉が

弟をかわいがってくれた姿がほほえましい

匿名 さん

母の言葉　マジックにかかる息子と　かからぬ娘

リラックマ　さん

下の子は　いつまでたっても　赤ん坊

ナカ　さん

姉弟げんか　最後は姉の　我慢のみ

Nakagawa　さん

「ひん」

私のお腹に手をあてて「痛い痛い痛い飛んでいけー！」と

3歳の娘。痛い飛んでったよ。ありがとう。

匿名希望　さん

祖父母

おっばいで 感じるぬくもり 愛おしさ

匿名 さん

「おばあちゃん！」 照れ笑いして 「お母さん♥」

かおりん さん

ばあちゃんが 小さい内は可愛いと

「今だけ可愛い○○君」 孫に言っ て もう6年

たかこりそ さん

親

「親心」

親心 子供を産んで 身に染みる

しげちゃん さん

親になり しみじみ感じる

親のありがたさ

私は子らに 何を伝えられるだろう

プーちゃん さん

「親」

両親共にどうしようもない人間だった私の親。
私は絶対にあなた達のような親にはならない。
それが私の仕返し。

はひふ
さん

私が小さかったころから
家族は口喧嘩ばかりしていた、
子どもの存在は忘れ去られていた。

らんるる
さん



心のつぶやき

～40代編～

喜びの源泉

「笑顔」

疲れても 子どもの笑顔で フルパワー

ひめまま さん

家族の笑顔が一番！ 元氣、やる気が湧いてきます。

マロンちゃん さん

「食事」

家族全員でそろって食べる食卓は、おいしい食べ物と、
楽しい笑顔であふれてる。毎日が幸せ、家族っていいね！

まゆみ さん

「ママ大好き」

毎日ガミガミ怒ってばかりなのに、

「ママ大好き」と言ってくれる子供達。

その言葉に喜び反省する毎日です。

匿名さん

「発語」

なかなか言葉がでず不安だったが

3歳を前にしゃべりだしたことがとてもうれしかった

匿名さん

子育ての大変さ

「子育ての大変さ」

夏休み 四十日は 長すぎる！

かおりんご さん

そういえば お腹のなかから 暴れん坊

はるママ さん

「大変だけど楽しい」

泣きぼくろ 指差す我が子に 苦笑い

めがねザウルス さん

子育ては 腹も立つけど 楽しいな

子供たち 腹も立つけど かわいいな

しんいち さん

反抗期 憎たらしいけど 愛おしい

らぶママ さん

自分の時間がほしいけど、

「ママがいい。」とくつついてくる

我が子が愛おしい。

たかちゃんさん さん

「目標」

あなた達の為に、健康でいたいと思う。
恥ずかしくない生き方を、したいと思う。
平和を、平穏を、願う。

かこ
さん

日常

「怒り」

後になってあんなに怒らなくてもよかった…と思う。
ごめんね。

匿名
さん

「反省」

ごめんね。

君たちの顔を見ると、私の辞書は小言が最初になってしまふの。

よ・ひ・さママ さん

早くして、待っててねのコトバ。

自分の都合だった。

少し余裕のキモチになったら子も私もここにこ。

らばこ さん

おかあさんが笑うの久しぶり見たー。ははっ 反省。

匿名 さん

「子どもの姿」

5 本川で寝るのもだんだん狭くなってきたよ。
いつまでみんな一緒に寝れるかな。
できるだけ笑顔でいたいなあ。

かほりん さん

息子よ 成人おめでとう。
小さい時はいろいろとダメ母ちゃんだったけど
素敵にあなたを見ると安心したよ。

匿名 さん

いつの間にか、追い越された身長。
大きくなったとつくづく思う。

シゲ さん

「メール」

見ているよ その一言が 安心へ

赤穂のピーチ さん

「初恋？」

いじっぱりで甘え下手の私だったのに、
息子には猫なで声になってしまおう。
初恋かしら。

けんちゃんママ さん

「感謝」

二度とない子育てだから
この時間この瞬間をも大事にしたい

なはな さん

「つとつと」

パパ抱っこ言われるうちが幸せと腰の痛みも見せず抱っこす

なはな さん

脱いだ服 洗濯カゴへ ダンクシュート！

6年男子バスケット部

匿名 さん

「太った」と言いながら肉まんを食べる16歳の娘

こよりん さん

「夫・妻」

パパ帰宅 子守りが増えて ホツとする

匿名 さん

今日から私の休養日と朝から座ったままの妻
俺も欲しいよ休養日

ナベヲ さん

地域・祖父母

「祖父母」

じいじ「ちよつと字がうまく見えないなあ」

孫「そうだね。じいじの目、ちよつと小さいもんね！」

K I K O さん

あなたの笑顔、あなたの歌、

あなたの存在そのものが、みつこばーちゃんにとって
お薬であり生きる力なんだね。

ともちゃん
さん

「お年寄り」

お年寄り 信号ない場所 なぜ渡る

匿名
さん

「スポーツ」

リオ五輪 感動いっぱい ありがとう

わしゆう
さん

親

いくつになっても 頭のあがらぬ母のパワー
いつまでも元気でいてくれるありがたさ

のんきさん
さん

子育てが終わった後に介護かな・・・？

じゃすみん
さん

編集後記

お読みになっていかがだったでしょうか？

本小冊子は全国地域活動連絡協議会が平成28年度に行った「家族の間で感じた喜び、希望、悩み、不満等に関するメッセージ『心のつぶやき』の公募」に対する投稿の一部を整理したものです。

本活動は、全国地域活動連絡協議会の統一推進事業「児童虐待予防事業」への取り組みとして平成24年度から始めたものです。現代の家族がかかえる様々な困難と、一方で困難を抱えながらもそれをはねのける力の源についての日常の思いや発見を「心のつぶやき」として、聞かせてもらい、読ませてもらうことで、読者は元気をもらったり、心が揺さぶられたりする経験をするのではないのでしょうか。それら「共感・同感」の輪が広がることが、家族・親子のかかわりの質を高め、虐待的なかかわりを未然に防ぐことにつながると考えられます。

今回の「心のつぶやき」小冊子も、昨年度の小冊子を引き継ぐ形で、子育て真っ最中と考えられる20代から40代の投稿に絞って、沢崎が年代ごとに投稿をカテゴリー分けし、それらカテゴリーの代表例を掲載しました。その際、昨年度のカテゴリー分けを踏まえて、それらを追加・修正しました。他の年代の投稿についても目を改めて整理したいと考えています。

この小冊子を読まれた皆さん、どんな感想をお持ちでしょうか。事務局に感想をお寄せくださるのもありがたいですし、さらに身近な方たちと読みあい、「自分はどの投稿が印象に残った」などの分かち合いをするなどして、輪を広げていただければ、一層うれしい限りです。

平成29年3月

平成28年度児童虐待予防事業検討委員会 委員長 沢崎俊之

事務局の「つぶやき」

——小説に見る「共感・同感」——

「共感・同感」をテーマに虐待予防の「心のつぶやき」活動が実施されて5年が経過。そこで、「共感・同感」を主なテーマとした最近の小説を通してその意義を探ってみました。

1、小説「走れ！児童相談所」（安藤 理著 アイエス・エヌ（株）2016年8月刊）

——発達障害、児童虐待、非行と向き合う、新人所員の成長物語——

本の帯には「福祉の世界で「かわいそう」なんて言葉、使っちゃダメよ！」とあります。

——同情ではなく共感することが大事——

「児童相談所に勤務していたとき、福祉専門職の人たちから教えられ、もっとも大切にしていったことは、相談者（虐待をした人、虐待を受けた人。筆者注）の心に寄り添い、共感することでした。同情するのではなく、その人が育ってきた環境や、今置かれている立場をできるだけ理解するよう努力すること。そのうえで、どうすれば今より少しでも良い方向へ進むことができるのか考え、さまざまな関係機関と連携し、相談者が負担なく前に踏み出せるよう、一緒に取り組むという姿勢です。」

＊著者が「じどうかん」（一財）児童健全育成推進財団（2016年NO.83 冬号へ寄稿した文から抜粋させていたきました。）

共感・同感をテーマとした虐待予防「心のつぶやき」活動と共鳴する小説です。

（一読を薦めます。）

2、小説「世界一ありふれた答え」（谷川直子著 河出書房新社 2016年12月刊）

—— 発達障害者と共感 ——

書評のタイトル・「共感が人を動かす 谷川直子さん新刊」に惹かれ一読してみました。

主人公の女性「積木まゆこ」は離婚。そして、うつ病をきっかけにして、新しい世界へと……。著者自身が離婚、そして、うつ病を経験。

同じ病の新進ピアニスト「雨宮トキオ」と出会い、彼からドビッシーの「アラベスク」を習い始める。そのトキオは、ピアノに向かうと指が動かなくなる病を抱え絶望し自殺を図ろうとする……。トキオを救おうと、まゆこを動かすのは恋愛感情ではない。『苦しみを抱える者同士の共感』だという。『人と違うことがいいことだと思いきんできた。うつになって初めて、共感とはどういうことか、わかった気がする。だとすれば、うつになった意味もあつたかな』と。

* [作者とのインタビューを交えた書評（上原佳久）朝日新聞・夕刊（2017年1月4日）から作者の発言の一部を引用させていただきました。]

「共感が人を動かす」という作品のテーマは「心のつぶやき」活動に通じる小説だと思えます。その意味でこの小説を薦めます。

* 「他者の感じている苦しみや痛み、あるいは喜びに共感する。また自分自身の悩みや悲しみ、あるいは喜びを他者と分かち合いたい、共感してほしい。」という「心のつぶやき」活動の意義を改めて、かみしめているところです。

2017年3月（事務局・TO）

平成28年度「心のつぶやき」応募件数

553件 応募いただいた「心のつぶやき」は当会ホームページ

(<http://www.hahaoya-club.ne.jp/>)“新着情報「心のつぶやき」に掲載しています。

監修：沢崎俊之（さわざきとしゆき）

埼玉大学教育学部・心理・教育実践学講座 教授

昭和32年生まれ。開発的・予防的カウンセリングの
ひとつとしてのアサーション・トレーニング（*）の
学校教育への導入に関する研究を行う。

（*）アサーションとは、自分の感情は周りから否定
されそうになっても自分で大切にしてい、また、
相手の感情も相手の感情として大切にしましょう、
という考え方。

発行元：全国地域活動連絡協議会

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 2-12-15

日本薬学会ビル 7F

T E L 03-3797-8183 F A X 03-3486-5142

Eメール jimukyoku@hahaoya-club.ne.jp

発行：平成 29 年 3 月

