

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

「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。

目次

心のつぶやきく 20代編く	
喜びの源……………2	／ 子育ての大変さ……………5
夫への不満……………7	／ 祖父母……………7
子どもの立場から……………9	／ 児童館……………8
／ 親心……………6	
心のつぶやきく 30代編く	
喜びの源……………11	／ 子育ての大変さ……………16
子どもの日常……………25	／ 地域・祖父母……………28
心のつぶやきく 40代編く	
喜びの源……………33	／ 日常……………36
／ 地域……………39	
／ 親……………41	
作者から事務局に寄せられたメール……………43	
編集後記……………44	



心のつぶやき

～20代編～

喜びの源

「誕生」

やっと会えたね!! 元気な顔を見て安心しました。
これからも元気で、あいましょうね。

シヨールパンさん

「笑顔」

子どもから もらう笑顔に 癒される

ひろこさん

「手」

かわいいね にぎりしめる ちいさな手

やぎ さん

「子どもの行為」

うちの子は飲みものを飲んだら、「ぷはあく」と
上手にリアクション!!まわりのみんなを笑顔にします。

ゆいな さん

私より先に目が覚めると

私をかわいい声で起こしてくれる4ヶ月の娘。

幸せを感じる朝です。

さくちゃんママ さん

「兄弟」

家の中では、妹を泣かすけど、公園に行くとよその子が近づくと守る兄。やはり兄妹だなと思う。

匿名さん

「お弁当」

お弁当をもって出掛ける楽しみ嬉しいな。

動物園 公園 水族館 お花見・・・

楽しみ！

こうはるさん

子育ての大変さ

「時間が足りない」

近ごろ動きが多くなり、目が離せない子、
お昼寝している間に私も一緒に昼寝を・・・

匿名
さん

イライラも いまだけなんだと 一呼吸

みみ
さん

一人の時間 ゆっくりほしい

でも子どもの事が 気になるよ。

匿名
さん

親心

待ってねといいつつ、すぐに傍にいけず、

家事を済ませて、ごめんね。体が2つあればなあー・・・

じゅに さん

娘が、ニヤツと笑った時や寝る前の半目の顔が、

夫にそっくりなので思い出して笑ってしまいます。

単身赴任中のパパと離れていても、娘の中に半分は

夫の存在があり、子どもというのは夫婦にとって

ほんとに「宝」だと感じています。

匿名 さん

夫への不満

やっと寝た子供の顔を見ながら

ホッと一息つく頃 帰ってくる夫。

起こさないでとついイライラ。

ゆき
さん

祖父母

お母さんがね、毎日お仕事だから、お仕事の間は、

おばあちゃんをお母さん思っているんだよ。

なおみ
さん

児童館

ママ自身が人見知りだったけど

児童館で出会った人達のおかげで

色んな事に興味を持てるようになった。

ベル
さん

子どもの立場から

一人暮らしを始めて家事の大変さに気付きました。

炊事、洗濯、食事、掃除と

いつもありがとうございます。

いなくくまさん

下宿して 会いたくなった 親の顔

ゆかさん



心のつぶやき

～30代編～

喜びの源

「笑顔」

おかあさん 笑顔で呼ばれ 幸せ気分

疲れても 子どもの笑顔で いやされる

ムーミン さん

ドリーム さん

「寝顔」

寝顔見て 今日も元気で ありがとう。

匿名 さん

日中働いて帰ってきてからドタバタ忙しくホッと一息つくのが、
やっぱり子ども達の寝顔でいやされます。

バタバタママさん

「一緒」

1か月ぶりに家族に会いました。
やっぱりみんなでいる時が一番幸せとだと感じます。

匿名さん

「誕生」

初めての子ども 早くあなたに会いたくて、
お腹に手をあてて、話しかけ “早く出てきてネ”

匿名さん

「言葉」

大丈夫と言えず「ばーばぶ」と言ってた頃、

「ねえね元気ないねばーばーぶ？」と

一生懸命心配していた姿がかわいかった。

匿名さん

「子どもの姿」

「おかわり」「おいしかった」「また作ってね」

「明日もこれ食べたい」

何気ない一言に明日もまた頑張れる

あいこさん

「抱きしめ」

「ママ好き好き」とぎゅっと抱きしめてくれる2才の娘。

ママの幸せなひとときです。

あやかママ さん

1才10か月の子が手をひろげてかけ寄り、
小さな手で“ぎゅ”と抱きしめてくれる時、
改めて母の喜びを感じる。

はるママ さん

「夫婦」

昨日は私、今日はあなたと生まれたばかりの我が子が
どちらに似ているか言い合うひととき。

匿名 さん

「感謝」

ぎゅっといただいた息子に　こちらこそ

ありがとうネ　あなたがいて幸せよ

チーチャン　さん

ありがとう　あなたがいるから　強くなれる

シングルママ　さん

「夫」

お父さん　子どものお世話

家事手伝い　いつもありがとう！

匿名　さん

子育ての大変さ

「子育ての大変さ」

子育てを もっととしやすくならぬかな

それでもわが身 肩身が狭い

森ちゃん さん

よくお友達に対してかみついてこまった。

子どもなりのコミュニケーションかもしれないが

親としては気を使い、外出をひかえた時期もあった。

匿名 さん

実家にいる時は、楽でした。

引越しと体調不良が重なり、

産後5か月頃にストレスで大変でした。

1才を迎える今頃、ようやく落ち着きました。

こなママさん

いつになったら 朝までグッスリ 眠れるのかな

おーたにえりかさん

母だって 子どもとゆっくり過ごしたい

山盛りの家事も今日はお休み

にこにこ母ちゃんさん

今日どこいくの 毎日毎日 母へトへト

H A R U さん

「朝夕と 毎日公園 母飽きた」

2才の娘と毎日公園遊びも飽きます。

たまには1人でゆっくり買い物でもしたいです。

あーたんかっか さん

ママ大変 ゆっくりさせて トイレくらい

りえぼん さん

外遊び 子はくたくた 親もくたくた

しょうこママ さん

パパとママと2歳娘のドライブは

いつも娘の好きな歌がBGM。

時には大人の歌も流してみたい今日この頃。

ジャスミン さん

家事や育児を手伝ってくれない夫に

文句のひとつも言いたいが、働いてくれてるし。

わたしも働こうかな・・・。

匿名 さん

兄うんち 妹ギャン泣き 母おふろ

3歳0歳の子育て中、上の子はトイレ、妹泣き、

母はおふろでパニック。

ともめぐママ さん

「大変だけど楽しい」

子どもの数だけ大変な事がある。

子どもの数だけ楽しい事がある。

昼はかいじゅう 夜は天使

Caori さん

ことみママ さん

「かわいい」と毎日

「あゝあ」と毎日

幸せだと毎日

3児の母 さん

あなたと居ると怒ってばかり。

あなたと居ると疲れてしまう。

でもあなたが居るから頑張れる。

あなたは私の宝物。

匿名
さん

「怒ってしまつて・・・」

下の子は可愛くて、上の子にイライラすることが多い。

甘えているのにこちらの都合で怒ってしまう。

匿名
さん

朝の忙しい時間に5歳の姉を叱っていた時、3歳の弟に
「ママ怒りすぎだよ」とたしなめられた。

アリエル さん

夜寝ている子供の顔を見ながら「ごめんね」と
言いながら、翌日も怒ってしまう毎日。

匿名 さん

怒ってばかりの私に

息子が魔法のジュースをくれました。

それは優しくなる薬でした。

反省させられました。

あゆみ さん

「口ぐせ・しぐさ」

口ぐせが 子どもにうつり 我かえる

にゃんこ さん

ママがパパの事を下の名前で呼ぶ。

最近1歳の息子がまねして、パパを呼び捨てするようになった。

こまったな。

ききょう さん

この頃長女の素行が気になりイライラする。

よく考えれば…私によく似ているからなんだ。

苦笑いしてしまう。

匿名 さん

「自分も成長」

母親だって人間だよと、日々思う。

未熟だけれど子どもと一緒に成長しています。

完璧なんて無理。

匿名さん

小学4年生と2才の子どもを育てる日々。

子どもの成長が親の成長とつくづく感じる今日このごろ。

るうくママさん

「手をつなぐ期間」

いつまでも 手と手をつなぎ 歩きたい

くにさん

子どもの手をつなぐ期間はみじかいな。
いつの間にか離れてしまう。

匿名
さん

子どもの日常

「兄弟」

年の離れたお兄ちゃんが
3か月の弟の顔をなでているのを見た時、
喜んでる姿を見て兄弟っていいなと思う。

とくみい
さん

「風邪ひいて おすくりのむと いうむすめ」

「元気だが おすくりのむと いうむすこ」

双子かあさん さん

1歳の下の子が買い物中に動き回って

ママがイライラした時、

3歳の上の子が下の子の手を引いてくれた。

エルサ さん

「ひん」

1人でお着替えできたよと

自慢げに 姉のスカートを履く弟

はなママ さん

毎日弁当持参の幼稚園に通っている娘の初の手紙。

感謝の手紙と思ったら

「まいにちたこやきがたべたいです」

すずらん〇〇さん

良い子にしないとサンタさんが来ないよ。と言うと、

「サンタさん来ないね」と息子に返され夫婦で苦笑。

匿名さん

4歳の息子が、こわしてしまったママの軽量カップを

一生懸命セロテープで修理してこっそり棚に戻していた。

なでしこさん

地域・祖父母

「育児サークル・児童館」

育児サークルに参加して、

そんなに成長に大差はないなと感じました。

1人だけ見ると不安が先にたちます。

匿名
さん

2歳娘と児童館に通い出してすぐ、娘の言葉の数が
急激に増えた。とてもびっくりして嬉しかった。

白雪姫
さん

「友達」

子育てを通して出会った友達に

悩みうちあげ救われる

その出会いに感謝 感謝

ももたん さん

「祖父母と孫」

田舎のじいじ・ばあばの家、ねこのキャットフードを

卵ボーロと間違えて食べる娘

れいちママ さん

お父さんが会社の試験に合格。

子供達は嬉しくて祖父母に『お父さん花マルもらった』と
報告する姿に母ニッコリ

R G ママ さん

「父母に」

体のちいさかった私を思い 毎日たくさんの手料理を

作ってくれたお母さん。私も子ども達に同じことをしているよ。

一生懸命頑張る姿 あ母さん見ているよ！

あまり素直に話せなかったけど、亡くなった今、

お母さんの口うるささが なつかしい。

ちやる さん

「親心」

親になって初めて知る親の気持ち。

うれしい反面、私の気持ちを子供がわかる日まで
遠いなあと寂しくも思う。

親となって初めて思う。

お父さん、お母さん子育て大変だったよね。

大きくしてくれてありがとう。

匿名
さん

匿名
さん



心のつぶやき

～40代編～

喜びの源

「笑顔」

ママえがお　子どももえがおで　かていえんまん

よっしー　さん

便りがないのは元気な証拠と言っている息子が、
帰省の折に見せる笑顔で私も笑顔に。はげまされています。

びぐもん　さん

「食事」

家族そろってのごはんは　なによりのごちそう！おいしいね！

ガッキー　さん

「お弁当箱」

毎朝弁当持参の高校生の息子。

帰宅時には黙って置いてあるが、いつもきれいに完食。

明日も頑張って作るよ!!

「ママ大好き」

10歳姉の反抗期にイライラする毎日。

そんな時3歳弟がママ大好き、結婚しようねと

言ってくれて癒された。

K・N
さん

りす
さん

「元氣」

特別な賞をとらなくたって、

元氣でいてくれるだけで幸せだよ

匿名さん

「スーパー銭湯」

いつも子供のことで口うるさい私、親子で大好きな

スーパー銭湯。たくさんお話し、ふだん言わない事も

話してくれてありがとう

りおのママさん

日常

「怒り」

娘達、毎日同じ事を言わせないで!!

「ご飯の時ぐらい、スマホはやめてよね！」
と怒鳴った私です。

mihotanki46 さん

ちーちゃん さん

「反省」

夫に対する怒りが

弱い子どもに

あたってしまうことを反省。

わかってる

毎日くり返す説教は

本当は全部自分への言葉。

匿名 さん

「子どもの姿」

息子への読み聞かせ今日もグーグーグー。

カープ女子の母 さん

ポップオーバー さん

切っただけのトマト「おいしい！」と言う息子。

母のゴハンも「おいしい！」と言ってくれ。

二次元が呼んでいる。草も食わない息子たち

匿名さん

ままさん

「間」

あつという間に・・・いつの間に・・・

時間も子どもを育ててる

桃李不言さん

「メール」

バイトする わが子をこっそり のぞき見て

うるうるしながらメールを送る

匿名さん

地域

子どもを安心して遊ばせる事の出来る児童公園のような所が少ない。公園に行っても やってはいけない事が多く（ボール投げなど）気が休まらない。
年長者の方が子育て中の親に対してつめたい。

匿名
さん

みんなの居場所 児童センター 笑顔の輪が広がるね

匿名
さん

どんなに怒っても翌日笑顔できてくれる子どもたち。

こんな仕事どこにある？

楽しいのは子ども達のお陰です。

児童館スタッフさん

保育所での国際交流が大好きで、

これからもいろんな事に興味をもってくれると

いいなと思います。

ウララさん

親

親を選べるものなら選びたい。

家族、愛情とは何たるかを知りもしない人間が
子供を生んだらあかん。あかんかったんや。

あてにならない家族より近くの物分かりの良い他人。

ぴちのあらさん

自分で弁当を作ってみて初めて、毎日作ってくれた母の大変さとありがたさがわかって、うれしかった。

匿名 さん

どんなにお手伝いしても言ってもらえなかった。

だから介護の中では聞かせてほしい

「ありがとう」

えまたたまえ さん

どんなにお手伝いしても言ってもらえなかった。

だから介護の中では聞かせてほしい

「ありがとう」

作者から事務局に寄せられたメール（一部抜粋）

自らの子どもの頃の虐待経験、そしてその親の介護はとても複雑な心境。

きつといつか、優しい母になってくれる…そんな大人の気持ちを文章にしてみました。

同じような悩みを抱える、過去に虐待された経験のある方に共感してほしくて応募しました。

（中略）

私はたくさんのAC（アダルト・チルドレン）の方と話していますが、大人になっても、子ども頃の頃に受けた虐待から逃れられず、上手に世間を渡れない、社会を「生きづらい」人たちが沢山います。みんな親に言われた否定の行為や言葉が大人になっても抜けないのです。

その意味でも虐待の予防は非常に重要だと考えます。それとともに、虐待に悩まない、虐待を侵さない親づくりは最重要課題だと思います。

50歳近くになっても、親の愛情を欲する…そんな悲しい大人を一人でも生まれよう今後の活動を応援させていただきたいと思います。子どもには無限の未来、可能性があります。誰にも邪魔される覚えはありません。それを萎縮させない、御団体の活動に深く共感します。

えまたたまえ

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27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『心のつばやき』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「心のつばやき」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体験をするのではないのでしょうか。それから「共感・同感」による経験と知恵の共有が、読者の家族・親子のかかわりの質を高め、虐待的なかわりを未然に防ぐことの一端を担うと考えられます。

今回の「心のつばやき」小冊子は、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、沢崎が年代ごとにそれらの投稿をカテゴリー分けし、それぞれのカテゴリーの代表例を掲載したものです。年代ごとに若干カテゴリーも異なり、年代ごとの特徴も垣間見られます。

この小冊子を読まれた皆さんは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、「自分ほ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、交流の輪を広げていただければ、一層うれしく思います。

平成28年8月

平成27年度児童虐待予防事業検討委員会 委員長 沢崎俊之

平成27年度「心のつぶやき」応募件数

2,811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良いし、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 28 年 8 月

