子どものことが心配な日に読む、小さなノート

たかよママの子育てのお話と
自分の気持ちを整理する3つの問い



子どもの先が気になる日も、
自分の気持ちがうまく言えない日も。

このノートは、今の自分の気持ちを
少しだけ言葉にするための読みものです。

全部に答えなくて大丈夫。
気になる問いを、一つだけ。

書かずに、読んで思い浮かべるだけでも大丈夫です。

未来夢｜たかよママ

たかよママの小さなお話

「早く、早く」と言っていた私

子育てをしていた頃、私は子どもに
「早く、早く」とよく言っていました。

勉強の時間なのに、テレビを見ていたり。
出かける時間なのに、支度が進まなかったり。

勉強してほしい。遅刻してほしくない。
そんな思いがありました。

遅刻するのも、成績が落ちるのも、私の責任。
なんか、全部を自分で背負っていたように思います。

今、あの頃の自分に声をかけるなら、

「もうちょっと待ってあげたら。
本人がやるまで、少し待ってみたら」。

私の経験をきっかけに、あなたのご家庭ならどうだろうと、
ご自分の気持ちを思い浮かべてみてください。



未来夢｜たかよママ

問い１

いま、いちばん気になっていることは？

一つの場面を思い浮かべてみましょう。
「起きたこと」と「心配していること」を分けてみます。

記入の例

起きたこと：出かける時刻になっても、支度が終わっていない。
心配していること：遅刻するかもしれない。

実際にあったこと

私が心配していること

まだ起きていないことは、今は「分からない」で大丈夫。
一言でも、頭の中で考えるだけでもかまいません。



問い2

そのとき、私はどんな気持ち？

いくつあっても、うまく言葉にならなくても大丈夫です。

心配　焦り　寂しさ

いら立ち　うまく言えない　ほかの気持ち

今の自分の気持ち

子どもに聞いてみたいことがあれば



言葉の例

「私は少し心配になっているよ。
今、どう感じている？」

子どもの気持ちは、本人に聞くまで分からないこともあります。
今は聞かずに、メモしておくだけでも大丈夫です。

未来夢｜たかよママ

問い３

今日、自分にできそうな小さな一歩は？

今の自分に合いそうなものを、一つ選んでみてください。

- ☐ 自分の気持ちを、一言メモする
- ☐ 落ち着いたとき、一つだけ聞いてみる
- ☐ 今日は休んで、あとで考える
- ☐ 自分で考えた、小さな一歩



今日、選んでみたいこと

今日の自分へ、一言

選び直しても、今日は決めなくても大丈夫。
できたことがあったら、小さく丸をつけてみてください。

未来夢｜たかよママ

話してみたい日があったら

ここまで読んでくださって、ありがとうございます。

言葉になったことも、まだ分からないことも、
いったん、そのままにしておいて大丈夫です。

ひとりで考えきれない日は、
誰かに話してみる、という選択肢もあります。

私は、三人の子育てを振り返りながら、
個別相談で、お母さんのお話をうかがっています。

このノートのことでも、日々気になっていることでも。
ご自分のペースでお話しいただく時間を大切にします。



個別相談のご案内はこちら

初回60分 3,000円（税込）

お申し込みは、ご自分のタイミングで大丈夫です。

https://www.takayomama.kaiwai.click/consult

未来夢｜たかよママ