



平野 優美 さん

# Kids Dream Parent

親が「子どもの幸せ」を願うのは万国共通。そして、幸せへの道筋は十人十色。親としての「子育て」への思いを伺いました。あなたらしい「親」になるためのヒントが見つかりますように。

## Profile

さいたま市在住。小2女子、年長男子、1歳女子の母。産後、育児をしながらヨガ講師の資格を取得。さいたま市や川越市を中心に、ママヨガ、親子ヨガ教室を開催している。スマイルママコムのママメイトとしても活躍中。

取材・文 / 植村理絵

「優しい親になりたい」「怒りたくない」と誰もがそう思いながら子育てしていることでしょうか。しかし、怒ることは悪いことではありません。怒りは誰もが持つごく自然な感情。子どもを怒るのは、親として教えるべきことを伝え、成長や自立を促すためでもあり、子どもを思うからこそです。

怒った後、「また怒ってしまった」「私はダメな親だ」と自己嫌悪に陥るのは、叱り方に問題があるからなのかもしれません。叱ることは、親の感情をぶつけたり、子どもを追い込んだりすることではありません。大切なのはどうして欲しいのかを明確に伝えること。「いい加減にしろ」「何をそんなに」

「子育てで大切にしていることは何ですか？」

子どもは可能性は無限大！その可能性の芽がすくすくと育まれるよう、一般論にとらわれず、個々の意志を尊重するようにしています。それぞれの「天才性」を発揮して、元気にのびのび成長してほしいです。それから、親のコンディションが良くと、子どもも自然と笑顔が増え、元気でいられる気がします。家事と育児は想像以上に大変ですが、良いコンディションを保つためには、自分の心と身体に声を傾け、自分自身をも愛することが大切だと感じています。このマインドを持っていけば、周りの人に対しても、優しい気持ちでいられるので、子どもたちにも受け継いでいきたいです。

「親子の時間で心掛けていることは何ですか？」

子どもたちの声に耳を傾けることです。急に泣いたり、けんかになったり、病気になるったり。子どもが本当に満たされたか欲求は何なのか？100%理解はできなくても、自分に関心を持ってあげているのがわかるだけでも、モヤモヤは解消するのではないかと思います。特に学校や幼稚園で頑張っている時は、おやつやお風呂の時間に、ゆっくり話を聞くようにしています。



## Happy 子育てエピソード



幼稚園が自由保育だから、創作意欲がすごい！すてきな作品に驚かされたり、元気をもたらしたりの毎日です。



気になる気持ちを振り切り、子どもたちをパパに任せて仕事へ。スマホに送られてくる写真にほっとします。



おねえちゃんのクエストで子連れ出勤し、弟や妹のいない2人時間を満喫！クエストがあれば、ぜひ3人と順番で。

## A 理想のハードルを下げて、どうして欲しいかを具体的に伝えましょう。

「怒りたくない」と誰もがそう思いながら子育てしていることでしょうか。しかし、怒ることは悪いことではありません。怒りは誰もが持つごく自然な感情。子どもを怒るのは、親として教えるべきことを伝え、成長や自立を促すためでもあり、子どもを思うからこそです。

怒った後、「また怒ってしまった」「私はダメな親だ」と自己嫌悪に陥るのは、叱り方に問題があるからなのかもしれません。叱ることは、親の感情をぶつけたり、子どもを追い込んだりすることではありません。大切なのはどうして欲しいのかを明確に伝えること。「いい加減にしろ」「何をそんなに」

「子育てで大切にしていることは何ですか？」

子どもは可能性は無限大！その可能性の芽がすくすくと育まれるよう、一般論にとらわれず、個々の意志を尊重するようにしています。それぞれの「天才性」を発揮して、元気にのびのび成長してほしいです。それから、親のコンディションが良くと、子どもも自然と笑顔が増え、元気でいられる気がします。家事と育児は想像以上に大変ですが、良いコンディションを保つためには、自分の心と身体に声を傾け、自分自身をも愛することが大切だと感じています。このマインドを持っていけば、周りの人に対しても、優しい気持ちでいられるので、子どもたちにも受け継いでいきたいです。

## 飯田さんからの3つのアドバイス！

- 怒りは悪ではないと認識する**  
怒りは誰もが持っている自然な感情。怒り=悪ではないことを認識する。
- どうして欲しいかを伝えるようにする**  
感情で叱るのではなく、どうして欲しいかを成長に合わせて伝える。
- 「べき」を見直して完璧を求めない**  
理想のハードルを下げ、完璧を求めない。できたことに目を向けてほめる。

## 子育てのお悩みスッキリ解消 教えてアドバイザー！ 子育てのお悩みQ&A

File.20 怒ってばかりの子育てにならないようにするには？

子育てに悩みは付きもの。子育ての中の方のお悩みに専門アドバイザーが熱いハートでアドバイス！

## Q 怒ってばかりの子育てにならないようにするには？

子どもを毎日怒ってばかりいて、自己嫌悪に陥ることも多々あります。優しいママになりたいのに、怒りを抑えられません。子どもを怒らないようにするにはどうしたら良いでしょうか？

(上尾市 ひろママ / 4歳女の子、5歳男の子のママ)



## 回答アドバイザー



講師 飯田 陽子さん  
一社)日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター。幼稚園教諭、保育士を経て、2016年にアンガーマネジメントファシリテーターを取得。「子育てママにもっと笑顔」をモットーに講座や講演活動を行う。子ども向けにも講座を開催。中学生と小学生2児の母。

## お教室 & ワークショップ情報

イライラからイキイキの子育てを♪  
**アンガーマネジメント講座** 講師 飯田 陽子

我が子はかわいいはずなのにイライラする、つい怒ってしまう。そんな悩みを持つママも大丈夫！アンガーマネジメントは怒りの感情と上手に付き合うための方法。ママ自身の気持ちに引き合い、ちょっとしたコツを知ることで、無駄な怒りを手放して、笑顔で子育てができるヒントが見つかります。

開催地区: さいたま市・加須市・埼玉県全域  
連絡先: サンスマイル HP <https://sunsmile.fun/>

アンガーマネジメント 飯田陽子 検索

育児がもっと楽しくなる♪  
**おひるねアートきらきら** 講師 西原 ゆみ

インスタなどで話題のおひるねアート！笑顔も泣き顔も寝顔も可愛く残しませんか？対象年齢：生後1ヶ月～未就園児まで 講師経歴：おひるねアート協会殿堂入り認定アーティスト。優秀講師賞全国1位。数々の企業アートを担当。

開催地区: 上尾市・さいたま市  
連絡先: [ohiruneart.kirakira@gmail.com](mailto:ohiruneart.kirakira@gmail.com)

おひるねアート 西原ゆみ 検索

整理収納術で毎日をハッピーに！  
**milkyway** 講師 鈴木 ゆり

ワンオペ育児に積み重ねる家事…おうちが片付いてキレイだと笑顔でいられる時間も増えます♪ご自宅出張サポートをメインに、セミナーやイベントも開催しております。

開催地区: 川越近郊及び東上線・西武線・埼京線・川越線沿線  
連絡先: [info@monotokokoro.com](mailto:info@monotokokoro.com) 050-1476-2701

整理収納アドバイザー ハイジ 検索

写真の整理はママの癒しtime♪  
**アルバム作り COSMOS** 講師 水野 彩

絵本のように何度めくっても楽しい、うれしい、思わずホロリとする、アルバム作りをサポートしています。写真整理はママの大切なリフレッシュタイム。完成までお手伝いいたします。

開催地区: 埼玉県内ワークショップ(浦和・戸田・川口)・関東近郊出張クラス「ママのバ」  
講座開催!新座朝霞12/3、大宮12/6・1/16  
連絡先: [sayak10@xb3.so-net.ne.jp](mailto:sayak10@xb3.so-net.ne.jp) LINE@: @465sepqfc

スクラップブック COSMOS 検索

講師全員がネイティブスピーカー  
**3つのPointで英語力UP!**

**Point1** 講師は全員ネイティブスピーカー  
Aa Bb Let's speak English!一緒に楽しく英語を学びましょう!

**Point2** 「聞く、話す、読む、書く」の4技能が楽しく習得できる内容  
Song Game Story Activity

**Point3** 継続しやすいレッスン料

■イングリッシュプレイルーム ■幼児・小学生クラス  
月謝: 4,400円 月謝: 6,050円~  
年齢: 2歳~未就学児 年齢: 3歳~小学生  
教材費: 1,000円 教材費: 5,630円~(年間)  
レッスン: 50分/月3回 レッスン: 50分/年間42回  
定員: 3~8名 定員: 3~8名

Kids Dream Edu 読者特典  
無料レッスン体験クーポン  
※電話でご予約時に Kids Dream Edu の「クーポン」使用とお伝えください。  
有効期限 2020年2月末日まで

浦和校 (フォーラム) さいたま市浦和区岸町7-1-9 048-829-2360  
大宮校 さいたま市大宮区下町2-68-5 048-642-2637  
蕨校 川口市芝新町8-11 048-261-3385  
川口校 (柏屋サロン) 川口市栄町3-8-15-9F 048-257-1117

ママ講師の活躍を応援しています! スマイルママコム講師登録募集中♪  
スマイルママコム ママ講師 検索