



## ～ 新学期を迎える心構え 親子でドキドキする時の対処法 ～

いよいよ卒園、入学、また入園、進級の時期を迎えます。お子さんの成長にお父さんもお母さんも、お子さんもワクワクドキドキの毎日ではないでしょうか。

この時期は行事も盛りだくさんで、子どもたちにとっては楽しくも少し落ち着かない時間が増えていきます。新年度の準備も始まり、慣れ親しんでいた園での環境が少しずつ変わっていくことになります。お父さんお母さんにとっても、新年度に向かうたくさんの準備は、知らず知らずのうちにストレスがかかることと思います。まだ小さなお子さんにはなおさらですね。今まで普通にやれていたことが落ち着かず、ペースが乱れたり、心配な行動も見えることもあるかもしれません。これはストレスによる一時的な変化かもしれません。ではこういう時期や、ストレスフルな状況をどう乗り越えるかを少し考えてみましょう。

小児科医、精神科医であり、精神分析家であったウィニコットが「good enough mother (グッドイナフマザー・ほど良い母親)」という言葉を残しています。「ほど良いといえる母親というのは、初めは幼児の欲求にほぼ完全に適応し、その後時間の経過に伴い、母親の不在に対処する幼児の能力が次第に増大するのに対応して徐々に適応の完全さを減らしていく母親の事である」とあります。いかがでしょうか。ほど良く、完璧を目指さないありのままのお母さんで、ありのままのお子さんを受け止めて、新しい環境への一歩を踏み出してみませんか。