



国立成育医療センター  
National Center for Child Health and Development

January 2011

# Counseling News

## ドレミファクラブ

こんにちは！いよいようさぎ年になりましたね。  
今年はうさぎのように“ぴょんぴょん”といろいろ  
飛び越えてしまいましょう。

さて、今回のテーマは**あなたと歩むサポーター**です。

あなた自身「お母さん」を頑張りすぎていませんか。  
「お母さん」だって悩むし、迷うし、くじけます。



本当に心配なことを話したら、自分が崩れてしまいそうで、  
誰にも話さずに頑張ろうって気を張っている「お母さん」。  
相談したいけれど、誰に相談すればいいのかわからない「お  
母さん」。

ドレミファクラブを通じて、臨床心理士の船木聡美とアシス  
タントの山田真弓がお手伝いさせていただきます。

お気軽にメールでご相談ください。 [kosodate@nch.go.jp](mailto:kosodate@nch.go.jp)

### 「ありがとう」の意味

困っている人が助けてもらえるというのは、実はいろいろなことが関係しています。心理  
学では“援助行動”という領域で長く研究されてきました。

そこで一番重要なのは何だと思えますか。答えはシンプルです。あなたが“感謝の気持ち  
を示す行動”なのです。あなたのサポーターの方たちは、見返りを求めていません。だから  
こそ「ありがとう」と言われたら、「これからも私があなたを助けるよ」という気持ちが湧  
いてきます。

「ありがとう」は、あなた自身とサポートしてくれる人の未来をよりかたく結ぶ魔法の言  
葉だったのです。





## こころのサポーター

あなたと子どもを応援してくれるこころのサポーターは、もうすでに身近にいるのかもしれませんが。周りをよく見てみましょう。

### ① ご主人

ご主人は自分に何ができるのかを知りたいです。一方で、奥さんは気持ちの共感を求めがちです。治療選択や社会助成の手続きなど、やるべきことが明確な場合は、ご主人のサポートは欠かせません。「ただ話を聞いてほしい」という時はそのように前置きをしましょう。

### ② おばあちゃんとおじいちゃん

特に、お母さんの実母は入院生活の理解や子育てにおいても、強力なサポーターになってくれる場合があります。おじいちゃんは社会とのコンタクトに知恵を貸してくれるかもしれません。

### ③ 担当医とかかりつけ医

入院時からお世話になっている先生と、お子さんの体調のみかたを学んでいきましょう。退院後は、かかりつけ医をみつけ、担当医とのやり取りも共有しておきましょう。

### ④ 園や学校の先生

先生に協力してほしいことをはっきり伝えましょう。協力いただけたらお礼をしっかり伝えましょう。

### ⑤ 友人とドレミファクラブ

病気になる前からのママ友や友人、病気を通して知り合ったママ友。あなたはみんなに支えられていきます。ただし、すべての友人に病気のことや入院体験を話す必要はありません。あなたの子どもの応援のために、必要な人に話したら十分です。そして、あなたも別のママを支えています。



### \*重要\*

もし誰かとうまくいなくても心配しすぎないでください。それぐらい大変なことに直面しているのですから。人との関係は変わっていきます。誰かとうまくいかなかったときにこそ頑張りすぎず、相談したいと思ったタイミングで思う人に話してみましょう。