

Counseling News

ドレミアクラブ

みなさん、こんにちは！今回は**パパ・ママ・ユニットで乗り越えよう！**をお届けします。



子どもが病気になってからの生活でより一層大切なのは、**夫婦を基本に態勢をつくる**ということです。中心はあくまでも夫婦ふたりです。ふたりで不測の事態を乗り切るというスタンスに立ってみましょう。

おじいちゃんとおばあちゃんのサポートはあるにこしたことはないけれど、なくても乗り切れるし、シングルマザーで頑張っている人もいるのですから、何とだってやっていきます。むしろ、ママが頑張りすぎて、パパが置き去り、なんてならないようにしましょう。



また、夫婦ふたりという家庭が多いので、**さまざまなサービス**が生まれています。事前にお住まいの地区のサービスの利用方法や費用をよく調べて、いざというときに病気のお子さんやきょうだいが、すぐ利用できる状態にしておきましょう。ベビーシッター会社や子育て支援センター、病児保育などの登録だけは済ませておきましょう。いざとなればお願いできる場所があると思うだけで、大きな安心を得られます。

同時に、身近に助け合える仲間をつくっていきましょう。園や学校で出会うママ友や、ドレミアクラブの仲間たち。助け合えることがたくさんあります。自分の身近に**助けてくれる人たちの輪**を作ることが重要です。



そして、生活がバタバタになったり、突然のハプニングが起きたりと、自分が思い描いていたのと違うライフスタイルになっても、それが永遠に続くわけではありません。あなたが思い描いていたのとは**ちょっと違う暮らし**のなかにこそ、クスッと笑える瞬間や楽しみが見つけれられるものです。それを拾い集めていきましょう。



誰かに理解してほしいと思うとき、人はどうしても自分の大変さをアピールしてしまいがちです。でもそれは同情を引き出すだけで、話した側と聞かされた側が良い関係につながらないこともあります。聞かされた側も、どうしたらいいのかわからない場合もあるからです。

むしろ、まわりに感謝しながら「楽しいよ、幸せだよ」と言える人が、実は周囲に応援してもらいやすいのです。それは周囲があなたの大変さを察しようとするからです。ですから、パパとママがユニットを組んで**笑顔で歩いていけば、そこに道ができる**のです。

パパ・ママ・ユニットで乗り越えよう！

□夫婦を基本に、じっくり話し合う。

入院の付き添いや通院外来、家事やきょうだいの世話などの交代体制をつくりましょう。

□さまざまなサービスを利用するためにも、あらかじめ登録しておこう。

ベビーシッター、子育て支援センター、病児保育、一時預かりなど調べてね。

□園や学校やドレミファクラブで積極的に仲間をつくろう。

自分自身が信頼のおける人との関係を大事に育てていきましょう。

□ちょっと違う生活の形を楽しんでみる。

クスッと笑える瞬間や楽しい時間を拾い集めていきましょう。

□「大変」と言い続けるより、「幸せだ」というほうが人はついてくる。

子どもが病気になっても、なお明るく過ごせるタフさが周囲を動かしていきます。

