

## 応援、母ちゃん！24

～ 母として個人として自分を生き直す ～

たまむら ふみ

玉村 文

### 我が家の家訓



- ①人は宝 自分も人も大事にする
- ②健康第一 早寝早起きする
- ③ものと時間は有限 大事にしよう
- ④好きと継続はエネルギー いろんな体験をしよう
- ⑤自分で選ぶ練習をしよう

#### 1. 何気ない一言が奪っていった「選んだ感覚」

「帝王切開で産むと、免疫が弱いよね」

その何気ない一言が、私の胸に深く刺さりました。

誰かを責めるような言い方ではなく、ただ共感してくれただけ、同情されたような声かけだったからこそ、その言葉は静かに、しかし確実に私の中に入り込んできたのだと思います。

子どもの喘鳴を聞いたたびに、私は考えました。

「私の体質のせいだ」

「私が帝王切開で産んだからだ」

理由を外ではなく、自分の内側に探し続け、何度も何度も自分を責めていました。第一子の育児期の私は、24時間子育てをしている感覚の中にいました。眠っているときさえ、完全には休めていない。どこか常に「待機中」で、緊張が抜けない状態だったのです。

夫に任せることもできませんでした。「私がやらなくては」「私が判断しなくては」という思いが強く、頼ることよりも抱え込むことを選んでいました。その結果、パートナーとの間に信頼関係を育てる余裕もなく、関係性はどこか脆いものだったように思います。

幸いなことに、子どもの成長とともに体質は少しずつ改善し、健康状態も安定していきました。今では、人に経過を説明できるほどに落ち着いています。それでも、私自身の幸福度は決して高くありませんでした。

子どもは元気になった。生活も回っている。  
それなのに、なぜか満たされない。  
その違和感を抱えたまま、日々を過ごしていました。

## 2. 「自分の人生をコントロールしていい」と知った出会い

転機となったのは、第3子の出産後に参加した育休コミュニティでした。そこには、子育ての正解を教える場ではなく、「自己コントロール感を取り戻す」ための学びと、同じ問いを持つ仲間がいました。

自分の弱さや欠けている部分ではなく、「強み」に目を向ける視点。  
不安はなくすものではなく、「扱うことができるもの」という考え方。  
そして、幸福度の高い状態であることが、結果的に子育てや人間関係、仕事にも良い影響をもたらすという知見と実感。

私はそこで初めて、  
「自分の人生やキャリアを、自分でコントロールしていい」  
という感覚を、少しずつ取り戻していきました。

それは、急に自信が湧いたというよりも、「選んでもいい」「選び直してもいい」と自分に許可を出せるようになった感覚に近いものでした。

### 3. 学びを“実装”するために必要だったもの

それまでの私は、育児本をよく読んでいました。

離乳食、寝かしつけ、発達——具体的なケアの方法を求めての読書です。

一方で、第3子の育休期間は、学びの方向性を大きく変えました。

自分の強みを知ること。

価値観や人生の指針を言語化すること。

ウェルビーイングを高めるポジティブ心理学。

将来不安なく生活するためのお金の学び。

自分を「エンパワメントする」学びに、意識的に振り切りました。

そこで実感したのは、本を読むことは好きでも、実践を伴う学びには仲間やコミュニティの力が不可欠だということです。

例えば、ポジティブ心理学で知られる「3 グッドシングス」というワークがあります。毎日、良かったことを3つ書き出すというシンプルな実践ですが、一人ではなかなか続きませんでした。そこで、子どもたちと毎晩寝る前に「今日の良かったこと」を話す時間をつくりました。

すると、子どもたちの方が驚くほど上手に良いことを見つけられます。「給食がおいしかった」とか「外で遊んだ」、「ゲームできた」など3つどころか、次々と出てくるのです。もっと聞きたくなります。

「誰かと一緒にやるから続く」

その実感は、今も私の中に残っています。

### 4. 満たされていない自分に気づくという視点

コミュニティの中で、こんな悩みを打ち明けたことがあります。

「夫の良いところが全く見えません」

すると返ってきたのは、  
「まず、あなた自身が満たされていないんじゃない？」  
という問いでした。

その言葉は衝撃的でしたが、腑に落ちるものでした。  
自分を満たすことを後回しにし、家族や周囲を優先し続けてストレスが溜まっていた私。  
まずは自分を満たすことを意識してみると、不思議と関係性も安定していきました。

家族の良いところが見えなくなったとき、  
それは「相手が悪いサイン」ではなく、  
「自分が満たされていないサイン」なのかもしれない。

そう捉えられるようになったことは、私にとって大きな変化でした。

## 5. 会いに行くことで動き出すエネルギー

オンラインコミュニティは、距離も時間も節約できます。  
それでも、「実際に会いたい」という気持ちが芽生えてきました。  
2025年には、3回ほどリアル会に参加しました。そのうちの1回は、母子旅を兼ねた参加でした。  
前回のマガジンにまとめています。

直接会うことで得られるエネルギーがあります。  
会うために準備をし、目的を持って日常を過ごすプロセス自体も楽しいものでした。

本で学んでいたポジティブ心理学の著者が、京都の書店でトークイベントを行うと知り、「影響を受けた人にも会いに行こう」と思い立ちました。子どもたちを連れて、1時間のトークに参加しました。

会場で子どもを連れていたのは私一人。気兼ねしながらも参加していたところ、「先に写真を撮りましょう」と声をかけていただき、順番を配慮してもらえました。

直接会場では、こうした親切に触れることが多く、そのたびに感謝の気持ちが湧いてきます。

## 6. 多様な人生に触れることで、選択は軽くなる

エネルギーをもらったのは、学びの場だけではありません。  
地元の友人たちとの同窓会も、私にとって大切な時間でした。

40歳を迎え、子育て真っ最中の人、子育てが一段落した人、未婚、離婚、再婚——さまざまな人生があります。

その中で印象的だった話題が「バケツリスト」でした。

これからの人生で叶えたいことをバケツリストに書いているのですが、それを旧友たちと共有した時間は、とても豊かなものでした。

「マラソン完走」「再婚したい」

どれも正解・不正解ではなく、ただの選択肢の一つ。

比較ではなく、多様性として受け取れたとき、私自身の選択もその中の一つなのだと感じられました。

## 7. 振り返りと、これからの自己コントロール

1年を振り返り、喜びを感じた出来事を書き出してみると、ある共通点が浮かび上がりました。  
それは、「うまくできたこと」ではなく、「自分で選んだこと」でした。

自分で選ぶには、自分への信頼が必要です。

第一子の育休時代、私はほぼすべての判断を一人で背負っていました。帝王切開もそうです。その選択によって子どもが不利益を被るのではないかと感じ、自分の選択に自信が持てませんでした。

今振り返ると、自分の価値観を見つめ直し、「自分を満たす基準」を明確にしていったことが、選択への安定感につながっていると感じます。迷ったときに立ち返る軸ができたのです。

夫と一緒に家訓を作成したことも、子育ての指針になっています。夫とは子育てで大事にしたいことを何度か話し合い、それを家訓としてまとめてみました。「我が家の家訓」としてポスターを作成してリビングに張り出しています。冒頭の画像と同じものです。

また、自分のできる範囲と、そうでない範囲を意識的に分けることも有効でした。

「夫が変わってほしい」「上司の物言いを変えたい」そんな気持ちがありました。でも相手を変えるこ

とは自己コントロール外。

自分の裁量の範囲に集中することで、気持ちは落ち着き、行動が変わります。

他責思考や被害的な捉え方を、この1、2年で大きく手放せたこと。

それはまさに、自己コントロール感を取り戻した1年だったと言えるのではないのでしょうか。

うまくいかないことも、これからきっと起こります。

そのたびに、自分と向き合い、脱皮のチャンスとして受け取りながら、少しずつバージョンアップしていく。

そんな生き方を、これからも続けていきたいと思っています。