

# お母さんの笑顔



先生のご紹介

増田 彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

子どもはお母さんの笑顔と明るい声、元気な姿が大好きです。今回は、お母さんの笑顔と前向きな生き方について考えてみましょう。

## 前向きで笑いあふれる家庭で

### 子どもは健全に育つ

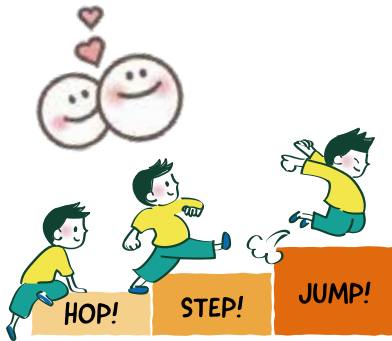
イギリスの研究者が1万3千人余りの妊婦さんを対象に「困難に直面した時、どう思うか」について聞き、その答えと16年後の子どもの成長について調査しました。その結果「困難を乗り越えられると思う」と答えたお母さんの子どもが、情緒が安定して学業面も優れていたことが分かりました。日常の出来事に対して「何とかできる、大丈夫」と思っている行動できるお母さんは、樂觀的で明るく、やる気にあふれているからです。「困難を乗り越えられない」と答えたお母さんは、自分ではどうしようもない生まれつきの能力や環境のせいにして諦めがちになります。この研究から、難しい状況でもできることがあると前向きに捉えるお母さんの子どもが、より健やかに成長することが分かりました。

さらにはある有名大学に合格した子どものお母さんのほとんどは、

明るく笑顔にあふれ、表情が穏やかであったとの報告もあります。子どもが念願の大学に合格したから当然喜んでいえると言えますが、母親の笑顔と前向きな生き方は子どもが健全に育ち、学力を向上させるためには大事な要素と言えます。

## 周りと比べず、我が子の成長に目を向けて

笑いがあふれる家庭で育った子どもは、不安や寂しさを味わうことが少なく伸び伸びとしています。どのような結果になってもお母さんが笑顔で受け止めてくれることが分かっていたら、ビクビクしてお母さんの顔を伺うようなこと



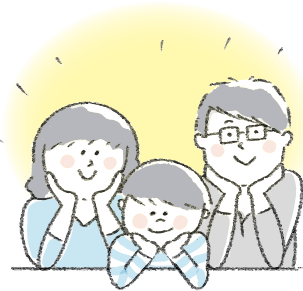
はありません。そして失敗することとは考えず、難しい事にも挑戦してみようと意欲的になります。

子どもに幸せな人生を送って欲しいと願うなら、幼児期・学童期に子どもが楽しい、幸せだと感じられる時間を積み重ねることが大事です。そのためには、お母さん自身が幸せと思える日々を過ごす必要があります。世間体には振り回されず自分なりの「子育て法」を持ち、周りと比べず我が子の一日一日の成長に目を向け、それを楽しむ事で子育ての幸せを実感して下さい。そして子どもが頑張った時やつまづいた時、笑顔で包み込んであげましょう。すると子どもから一杯の笑顔が返ってくると思います。

## 笑う門には福来たる

コロナ不安や生活不安から笑えないお母さんもいるかと思いますが、鏡の中の自分に向かって大声で笑ってみて下さい。すると自然におかしくなり笑顔になります。お父さんの役割は、お母さんが笑顔で過ごせるように不安やイライラを吸収してあげる事です。お母

さんが笑顔でいると家庭の雰囲気



ネット・ゲーム依存症の家族会  
毎月第3木曜日【参加料】1回1,000円【時間】10:00~12:00  
【場所】ケアサポート清瀬【お申込】099-201-3600  
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。  
依存についての知識と対応の仕方を学びます。  
参加希望の方はお電話ください。

[http://www.myclinic.ne.jp/masuda\\_di/pc/](http://www.myclinic.ne.jp/masuda_di/pc/)  
増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845 鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前8:30~12:00 午後14:00~18:00  
休 診：水・日・祝・お盆・正月

増田クリニック  
携帯版HPに  
アクセス  
できます▼

