

お母さんのための「言葉のお守り」

1カ月分、31の「言葉のお守り」をご用意しました。

今日の日付でも、ラッキーナンバーでも、気になる数字でも、好きな言葉をお選びください。

今日のあなたの心に寄り添う言葉がありますように。

1日

子どもが望んでいることは

- 子どもが求めているのは、優しいお母さんではない。
子どもが求めているのは、笑っているお母さんではない。
子どもが求めているのは、お母さんが喜んでいること、
お母さんが楽しんでいること。子どもが望んでいるのは、今日、お母さんが幸せであること。

2日

できてない自分に気づいたら

- 「できていない自分」に気づくときこそ、「すでにできていること」に気づけるとき。
もうすでにできていることがあるよ。

3日

違いは強さ

- わたしたちはみんな「違い」がある。「同じ」ことは安心するけれど、「違い」は強さになる。違いがあるから、助け合える。違いがあるから、支えられる。
違っていいんだよ。違いがあるから、いいんだよ。

4日

何度も渡そう

- あんなに何度も呼んだのに。いつか1日のうちに呼ばない日もくるその子の名前。
あなたの声で呼ぶ、その名前。
その子が受け取れる内に、何度も渡そう。

5日

雨の恵み

- 子どもに毎日笑顔でいてほしいと願うのは、「毎日、晴れますように」と願うのと同じようなこと。
雨の恵みを忘れずにいよう。

6日

子育てで大事なくせ

- 誰も手伝ってくれない。1人でがんばってる。
そんなときは、音楽の力を借りよう。家電の力を借りよう。
頼れるものの力は全部借りて。
甘えるくせは、子育てで大事なくせ。

7日

本当に見たいもの

- 誰を見てる？ 何を見てる？ いつを見てる？
まなざしの先は変えられる。
本当に見たいものを見よう。

8日

後悔する1日は

- 「しまった」と後悔する1日は、「良かった」が見つかる日。
後悔したことの反対方向には、あなたの望みがあるよ。

9日

怒っているのは

- 優しくなれないのは理由があるよ。
あなたにも、あの子にも。
怒っているのは、悲しいから。

10日

ストーリーは続く

- 上手、下手。遅い、早い。勝った、負けた。成功、失敗。
そのどっちかだけを見ているときは、映画の結末だけを見ているようなもの。
ストーリーはその前から始まっていて、映画のあとも続くもの。

11日

当たり前は奇跡

- 変わり映えのないような毎日。いつもと同じ繰り返し。そんな当たり前に繰り返していることこそ、何度も何度も重ねた奇跡が起きている証。

12日

聞きたい言葉は

- 「ありがとう」「ごめんね」「うれしい」「大好き」「困ったな」「悲しかったよ」……。
聞きたい言葉があるならば、自分が使おう。

13日

言葉のブランケット

- 「ありがとう」は、心に掛ける言葉のブランケット。子どもにも、パートナーにも、自分にも「ありがとう」。温もりって、渡せるの。

14日

「私なんて」と思う日は

- 「私なんて」と思う日は、自分を“おもてなし”。飲み物は何が良いですか？ 温かいの？ 冷たいの？

15日

事実よりも、態度よりも

- 事実を見るより、その子を見よう。
態度を見るより、心を見よう。
子どものことも、自分のことも。

16日

自分の心の声

- 子どもの心の声を聞こうとするのは大事なこと。だけど、自分の声にも耳を傾けて。聞いてあげよう、心の声。あなたにしか聞こえないから。

17日

力を抜こう

- 手を抜くことに罪悪感を感じる時には、力を抜こう。力を抜いたあなたが、あなたらしいあなた。

18日

最大の価値は

- 「有るが難しい」って書く「ありがとう」。その反対は「当たり前」。「ありがとう」の言葉を受け取る日は来なくても、「当たり前」を渡せたことが最大の価値。

19日

感情は人生の味方

- マイナスの感情もプラスの感情も、人生の味方をしてくれるもの。なくそうとしないで、蓋をしようとしてしないで、受け取ってみよう。
感じてはいけない感情はないよ。

20日

あなたのせいじゃない

- 大丈夫。あなたのせいじゃない。
原因と結びつけないで、これからできることを考えよう。

21日

あなたがもらったものは？

- 子どもとの初めての出会い。
その存在は、あなたをどんな気持ちにさせてくれた？
その日から、あなたはプレゼントをもらってる。
あなたがもらったものは何？

22日

当てはめなくて良い

- 幸せの方程式はないから、自分や子どもを何かに当てはめようとしなくて良い。

23日

「本当はどうしたい？」

- 「本当は、どうしたい?」。その答えを知ってるのは、自分の心だけ。誰かの声に耳を傾けてばかりいたり、たくさんの情報に触れていたら、ちゃんと疲れるようになってる。そんなときは、目を閉じて自分に質問してみよう。

24日

言葉

- 「言葉」は、生まれてから受け取ったもの。外に放つ言葉も、内に語りかける言葉も、あなたが選んでいいんだよ。

25日

自分を責めていたら

- 自分を責めていることに気づいたら、気づけた自分を褒めてあげよう。気づかずに傷つけ続けるより、ずっと優しい。

26日

愛されること

- あなたが愛されることに理由はいらないよ。

27日

幸せは

- 抱いた理想を追いかけるより、今、いつかの理想が叶っていることに気づけたら、幸せは求めるものではなくって、感じるものなんだって気づける。

28日

人生は

- 何かの結果次第で人生は決まらない。人生という物語も起承転結があるから。今日は、まだ物語の途中。続きがあるよ。

29日

愛されたいように

- 愛されたいように、自分を愛そう。

30日

ちょうど良い感じ

- 完璧な人を目指さないで。あなたがあなたじゃなくなってしまうから。自分が感じる「ちょうど良い感じ」を見つけていこう。

31日

床に転がるおもちゃ

- 今、目の前に広がる光景は、いつか思い出の中でしか見られなくなるもの。小さなスプーンが並ぶテーブルも、床に転がったままのおもちゃも、いつかは見られなくなる特別な光景。