

# 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、お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こっている証。

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ときには、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とも、「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？

- 子どもとのはじめての出会い。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いで良い。

23日

## 「本当はどうしたい?」

- 「本当は、どうしたい?」。その答えを知っているのは、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、いつかの理想が叶つてることに気づいたら、幸せは求めるものではなくて、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。