

この本を手にとってくださいました大人の方へ



冊子を手にとってくださいありがとうございます。

この冊子は、きょうだいたちが寂しい時、ひとりきりだと思ふ時、親御さんをはじめ、たくさんの人から注がれている愛情を確認できるものを渡してあげたいと思つてつくったものです。

寂しい時、開いたらちょっと元気が出るような…

親御さんや周りの大人の人にちょっと甘えるきっかけになるような…

ひとりじゃないって思い出せるような…



この冊子を通じて、きょうだいたちが思っていること、感じていることを知ってもらい、「こんな簡単なことでよいならやってみようかな」と、ひとつ試してみようと思つていただけたら、とても嬉しいです。

冊子は、小学校低学年ぐらいのお子さんをイメージしてつくっています。

もちろんもっと小さなお子さんでも、大きなお子さんでも、使っていただけたら嬉しいです。どうぞ、きょうだいさんに話しかけながら、読んであげてください。普段は照れて言いにくいことも、「言わなくてもわかってるだろう」と思っていることも、冊子を通して何度でも伝えてあげてください。「大好き」は、言われる人も、言う人もしあわせな気持ちになるすてきな言葉です。



この冊子にはきょうだいさんや大人の方が書き込むページがあります。びっしり書き込まなくてもよいように、小さなスペースにしました。すべてのスペースに書き込まなくてもだいじょうぶですし、逆にスペースが足りないときは、空いているところへ書き込んであげてください。

書き込むのは親御さんでなくてもだいじょうぶです。「誰かが自分を見てくれている」という安心感は、きょうだい自分の心を大切にする力につながっていきます。



きょうだいさんと一緒に色を塗るのもよいかもしれません。お気に入りのシールを貼るのもよいかもしれません。きょうだいさんへの気持ちを冊子に吹き込んで、世界で1冊だけの冊子に仕上げてください

おやごさんへ

親御さんはもうじゅうぶん頑張っておられます

この冊子を開いた方の中には、ひょっとしたら、きょうだいさんに対して申し訳なく思う気持ちでいっぱいのお親御さんもおられるかもしれません。でも、きょうだいさんは親御さんのことが大好きです。親御さんをちょっと困らせてしまう子も、ガマンしてよい子になっている子も、お父さんお母さんを大好きな気持ちがそうさせているのです。

きょうだいさんは、親御さんのことをよく見えています。自分を犠牲にして少しも休まずに張り詰めて頑張っている親御さんを見たきょうだいさんは、自分も同じように頑張らなければならないと思ってしまいます。親御さんもどうか時々休息をとってください。もうじゅうぶん頑張っておられることを、きょうだいさんはよく知っています。



「笑顔を見たい気持ち」からはじめてください

「きょうだいにも目を向けてあげないといけないのだけど…」と悩む親御さんがたくさんいらっしゃいます。忙しい日々の中で、もし、きょうだいさんが、目を向けて「あげないといけない」、あそんで「あげないといけない」だけの存在になってしまったらとてももったいないことです。それではきょうだいさんもつらくなってしまいます。



「この子の可愛い笑顔を見たい」「この子ともっとゆっくりあそびたい」という気持ちからはじめてください。そして元気をもらってください。親御さんがそう思うことで、きょうだいさんも、自分は愛されている存在なのだ、お父さんやお母さんを元気にできる存在なのだと自信を取り戻していきます。

きょうだいさんを一瞬で笑顔にする魔法



親御さんは、きょうだいさんを一瞬で笑顔にする魔法を使えることを忘れないでいてください。たとえばぎゅっと抱きしめるだけで、たとえば頭をわしわしなでるだけで、「大好きだよ」と伝えるだけで埋まるさみしさがあります。たとえば「ありがとう」、「がんばったね」と小さな一言を伝えることで、「ぼく（わたし）のこと見てくれてるんだ」と安心できることがあります。ささやかに思えることが実は最高の魔法かもしれません。きょうだいさんはいつでも、親御さんの魔法を待っています。