

# 窓辺

おだぎともこ  
小田木朝子

## 事実と解釈は違う

「子育て中の自分を、どう評価していますか？ 今日までの自分を肯定しながら『私が子育てで磨いた能力』を書き出してください。注意点がひとつ。比較する対象は過去の自分です（SNSで見かけるスーパーウーマンではありません）。ビフォー・アフターの変化を、自分なりの視点でたくさん挙げてください」

私たちが実施するセミナーでの必須ワークです。「限られた時間でできることが増えた」「我慢強くなった」

追加します。「皆さんは、これらの事実(磨いた能力)をどう評価していますか」

「価値観の違う人を受け入れられるようになった」「子どもや家族のために商品を選ぶようになった」。参加者からたくさん意見が出て、誰かの意見に全真がうなずき、ワークは活気に包まれます。出る意見はお世辞の言い合いではなく、どれも本当のこと。子育て中の誰もが毎日の中で、試行錯誤しながら気持ちの強さ・時間使い・生活力を、365日休まず磨いています。

子育てと仕事の中で、何かも中途半端になった感覚に陥って悩んでいたのは、過去の私です。「プランクが心配」「仕事感覚を無くしてしまった」。子育て中の女性からよく聞く悩みです。でもそれって、事実をちゃんと見ずに、今の自分を「できない」と決めていますか。事実と解釈は、別物です。事実をどう解釈するかは、私たちが自分で決められます。今日までの子育ての日々には、価値を持たせることができるのは、自分なのです。

ワークの最後に、質問を

(育勉普及協会理事)