

「大変だけど、かわいいです。大変すぎて、大変だと気づかないくらいですが、なるべく一緒にいる時間を大切にしています」2 人の息子（5 歳と 1 歳）を持つタレント小倉優子さんが、今月 12 日に東京都で開催された、妊産婦に関するイベントに出席した際、そう話していました。

「大変だと気づかないくらい・・・」私はハッとさせられました。まさに、子育てを一生懸命頑張っているママたちの言葉だと思ったからです。

出産した時には、夫婦は一旦ゴールを迎えたかのような感じがします。しかし、出産した直後から、奥さんは赤ちゃんとの現実が始まります。第一子であれば、なおさら戸惑うことも多いでしょう。そんな奥さんの気持ちが不安定になっている時に、旦那さんが何気なく発した言葉が、かえって心のすれ違いのようなものを生み出してしまうことがあるようです。

イベントに同席していた尾花 晶さん（総合結婚情報誌「ゼクシィ」編集長）は、「子育てでは、男性が言ってはいけない 6 つのキーワード『あ・い・し・て・ま・す』（それぞれの頭文字を並べたもの）があり、ぜひ参考にさせていただきたい。これらは、ママの気持ちを逆なですることが多いので、ぜひ控えてください」と、次のように紹介していました。

あ「後でいい」

い「言ってくれたらやるよ」

し「仕事があるんだよね」

て「手伝うよ」

ま「任せるよ」

す「すごく疲れた」

いかがでしょうか？

心にゆとりがある時には、たいして気にならない言葉でも、そうではない時には、なぜかイラっとくるものですね。ましてや、「大変だと気づかないくらい」なのですから、なおさらでしょう。もし、これらの言葉が、なぜ気持ちを逆なですることになるのか、ちょっとピンとこないという場合は、ご家族や職場で話題にしてみるといいかも知れませんね。

しかし、6 つの、言ってはいけないキーワード「あ・い・し・て・ま・す」には気をつけるとしても、「愛してるよ」は、遠慮なく言えたら素敵ですね。でも、恥ずかしくて、とて

もとても言えないという場合は、外国語で言ってみるのも面白そうです(\*^\_^\*)

アイラブユー（英語）／ウォーアイニー（中国語）／サランヘヨ（韓国語）／イッヒリーベディヒ（ドイツ語）／ティアーモ（イタリア語）／ジュテーム（フランス語）／セニセヴィヨルム（トルコ語）／マハルキタ（タガログ語）／サガポー（ギリシャ語）／ポムラックン（男性から）、チャンラックン（女性から）（タイ語）等。

平昌五輪には、92の国と地域が参加しています。平昌五輪で湧いている今なら、自然と話題にできるような気がします。【A】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^\_^)）

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」（<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>）>「発行物・刊行物」  
>すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

#### 【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」  
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」（次回から直接、メルマガを受信することができます）

#### 【紹介からの登録手順】

アドレス [kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp) をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝え願います。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^\_^)/

\*\*\*\*\*

#### 【発行】

岩手県立生涯学習推進センター  
025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

[URL:http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/](http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/) 「まなびネットいわて」で検索