

## はぐくむ光のびる若芽

233

母子 中岡恵美子

最近の私は、自分が子どもの頃には気づかなかった親の優しさや親の大変さをとても感じるようになりました。

我が家は、中学2年生の一人娘・里香と主人の両親、私たち夫婦の5人家族です。

私の身長を追い越してからの里香は、私と対等、時には挑戦的な言葉や態度が見られるようになってきました。里香が幼い頃は、それなりにうまく叱れていたのですが、今思い返してみると、私だけが満足していて、里香は納得していなかったのかも知れません。

私の叱り方は、とても感情的で、私が受けた悲しさや怒りや辛さなどを単に里香にぶつけていただけかもしれない。一方、主人の叱り方は、とても冷静です。声を荒げたり、

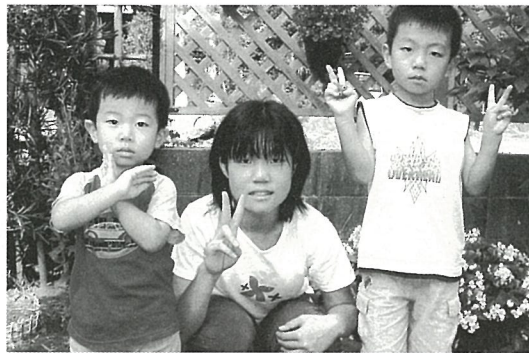
威圧的になることはあまりなく、穏やかに、しかし毅然と話すのです。そのせいか、里香は主人に対してとても敬意を払った態度で接します。私も『そうありがたい』と思うのですが、い

ざ叱る時になると、自分自身の感情のコントロールがなかなかできない情けない母親なのです。

それから、主人の両親にも学ぶところが大きいのです。

私にはないおらかさで里香に接してくれるじいじ。じいじは些細なことで力り力り怒ったりしません。ばあばは優しく根気強く丁寧です。ばあばの叱り方は、さっぱりしています。私のようにしつこく、むしかえしたり

## 叱るって難しい…



しません。私も人並みに、思春期の子どもに關する本を読んだり、話を聞いたりしていましたが、自分の子となると何故か、感情的に…。「うれしいときは感情的に、怒ったときは理性的に接する」そう努

力する姿を見せることが、今の私にできること。里香の目に家族がどう映り、感じているのか、大人になった里香に聞けるまで、共に成長しながら歩んでいきたいと思えます。

## 今月の顔 シリーズ 66



伊藤たつさん (99歳)  
(尾垂六区)

## 長寿の秘訣

もうすぐ100歳になるのに腰は曲がらず、元気に畑仕事もしています。耳は少し遠いのですが、自分のこともきちんと行う伊藤さんの長寿の秘訣をご紹介します。

事もしつかり担っています。

◎何でも自分でする  
人に頼むのが気の毒という気持ちも持つているので、最初から最後まで何でも自分で行う責任感があります。家族は、けがなどしないよう温かく見守ってくれています。

行き、どれだけ大きくなつたかな。水は。肥料は。と野菜に手をかけて育てることが楽しくて。」と笑顔で話す伊藤さん。畑仕事の話聞いて、伊藤さんの元気を分けてもらった気がしました。

## ◎規則正しい生活習慣

朝は5時に起き、朝食の後、昼まで畑仕事をします。昼食後は、休息してから、洗濯物を取り込み、また畑仕事に行きます。夕食後、午後8時には床に入ります。家で食べる食事は伊藤さんが丹誠こめて作った野菜中心の食事です。

## ◎生きがいがある

伊藤さんは15、16歳から農作業をしているそうです。野菜づくりはとても楽しく、生きがいになっています。畑は全部で九畝あり、毎年3月、ジャガイモから始まり、季節の野菜をたくさん作っています。「毎日畑に

## ◎よくよしない

家族や友達の不幸など大変辛いことがあっても「さあ、がんばるぞ」と元気に畑仕事をします。気持ちの切り替えがすぐにでき、精神的にもとても強い人です。だからこそ、若く元気ががんばっていられると実感しました。

「自分のしていることが楽しいから元気で畑仕事ができる」と、いきいきと輝いていました。

これからも元気で畑仕事をし、おいしい野菜を作ってください。

(保健師 高橋)

## ◎家での役割

伊藤さんの家族は四世代家族です。大家族の買い物や郵便局への支払い等の用

