

＊記録しておくこと

人間の記憶は、しばしば事実と異なっていることがあります。ときに、人はものごとを自分に都合よく変化させた状態で記憶してしまうこともあります。また、記憶が断片的であったり、日時があやふやなこともあります。記録しておくということは大切だなとつくづく感じます。

体調管理のうえでも記録をつけておくと、客観的に評価ができますし、症状の出現に周期性があることに気づいたり、病気や不調の原因を知る手がかりになることもあります。

私は、気になる症状があると手帳に記録するようにしています。体調に不安があると気持ちも沈みがちですが、手帳をみて、一週間しても良くならなかつたら病院に行こうとか、少しずつよくなってきているから様子を見ようとか、健康管理のための自らの行動を決める判断材料にもなっています。



こどもの病気は、ほとんどが急性のものではありますが、こどもの体調や食欲、精神状態などの記録をつけておくと、それぞれのこどもの体質的な特徴（お腹をこわしやすい、扁桃腺が腫れやすいなど）や気候との関連性、学校行事や家庭でのできごととの関連性、食事や生活習慣との関連性などがみえてくる場合があります。保育園や幼稚園、学校の先生方や医師、看護師にも重要な情報になり、対策や解決方法を早くみつけることにつながる場合もあると思います。

＊こどもに諭される

こどもが小さいうちは親が主導権をもって守り育てるような状態でしたが、こどもが成長するにしたがって親子それぞれに主張がでてきて、親子で妥協点を見つけていく状態へ。そして最近では、親がこどもに諭されること場面もできました。

先日用事が多くて面倒だなと思うことがあり、私は、こどもの前で無意識に愚痴を言ってしまいました。すると「それを言って何か変わるの？愚痴を言っても変わらないなら愚痴を言うのはやめたら？」とピシャリ。そう言われた私は、もっともだと反省したのでした。

いよいよ、こどもたちに諭されるようになってきたなと感じた出来事でした。

