はじめに

しろかねも　くがねも　たまも　なにせむに　まされる宝　子にしかめやも

（山上憶良）

万葉の時代から、銀や金や宝石などよりもずっとすばらしい宝物は子供だ、と言われています。確かに、子供はかわいいですし、いるだけで華やぎます。お金なんかなくても、〝貧しいながらも楽しい我が家〟を作ることができます。そして、その〝楽しい我が家〟には子供の笑い声がよく似合います。

私たち憲二郎と登喜子は１９８０年1月に結婚しました。憲二郎28歳、登喜子24歳でした。そして、お陰さまで、私達夫婦は４人の子宝に恵まれ、それらの子宝を育てる機会を与えられました。そして、育てる過程で、私達は様々なことを学び、子供達と一緒の楽しい時間を持たせていただきました。

もちろん、子育てには苦労が付きものです。私達も、上の２人のアトピーがひどく、痒がったこともあり、夜泣きにかなり悩まされました。また、病気をしたり、けがをしたりすることがよく

あって、その度に心配したり、あわてふためいたりしました。しかし、それらは苦労といえるほどのものではなく、親としての自覚を高め、私達の懐を深くするためのトレーニングだったのかもしれません。

この本は、家内（登喜子）が育児日記を書きかけたことに始まります。家内は初めての子に対して、自分の子供に対する思いと、何時にお乳を飲んだか、便が出たか、どんな変化があったかなどの成長とを記録し始めました。彼女は専業主婦で、私（憲二郎）が仕事に行っている間、ずっと子供と2人の生活でした。それに、家にはテレビもなく、全く新しい土地で友人もいない、という状況でしたから、書くエネルギーが十分にあったのでしょう。

ところが、1年が経ち、2人目が生まれてからは、子育てに追われて時間の余裕がなくなり、書く量が減ってきました。それに代わって、私が主に書くようになり、後半はほとんど私が書いています。途中、両方が書いており、どちらが書いたのかわかりづらくなっています。そのため、第1章、第2章は家内の筆によるものはそのままとし、私が書いたものを（K記）とし、逆に、第3章、第4章は私が書いている場合はそのままとし、家内が書いたものを（T記）と記しています。

この本は、もちろん子供達の成長の記録が主体ですが、随所に私の生き方や考え方などを書いています。私は心療内科医です。心療内科医は患者さんの気持ちを汲み取ることをとても大切にします。ですから、子育てにおいても、子供達の気持ちを汲み取るように努力しました。そして、子育ての過程で、しばしば子供達を叱っていますが、子供達を褒めることや認めることをそれ以上にしてきたつもりです。

さらに、子育てをしながらも、私達夫婦は人生をエンジョイし、今あることを喜び、感謝してきました。また、この本の中で、私は心身医学の知識や経験をふまえて、子供達の言動や行動をどう理解すればいいだろうかと考えています。そして最終的に、病気に対して、どう受け止めればいいのかの結論を出しています。

この本は、元々私達のための記録であると同時に、将来、子供達が大きくなった時に、彼ら自身が自分をより良く知るための参考になるだろうと期待して書いたものをまとめたものです。

それを敢えて公にしたいと思ったのは、子育てに悩む親御さんがたくさんおられ、あまたの育児書が読まれていますが、それらの多くは一般論であって、もっと具体的な話を示したいと考えたからです。

人にはそれぞれのやり方、考え方があって、どれが正しいかを決めることはできません。私達夫婦はこんな風に考え、こう言い、こう行動した、ということを提示することで、それらがたたき台になってくれることを願っています。

読者のみなさんが、「私ならそんな言い方をしないで、こんな風に言う」と考えてくださったり、そんな考え方もあるのかと参考にしてくださったりすれば幸いです。

なお、４人を育てる過程で色々な人にお世話になりました。お世話になった方々は感謝の意味をこめて、敢えて実名とさせていただきました。そして、多少差し障りのありそうな人や多くの子供達は個人が特定できないように仮名にしました。ご了承ください。

読み返してみますと、何か事ある度に誰かに手を差し伸べていただいたことを改めて感じます。ここにそれらの人たちに心からお礼を申し上げます。

岡部 憲二郎