

アトピー子育てが楽になるメンタルケア

# 実践&体感 WORK BOOK



18  
step

アトピー子育てカウンセラー

あしだ ちか

# はじめに

このワークブックは

お子さんのアトピーの程度や  
選択している治療法を問わず

貴重な子育ての時間を楽しみ  
充実した暮らしをつくるきっかけとなるよう

どなたにでも実践しやすく  
幸せを体感できるよう作成いたしました。

ご自分のペースで実践していく中で  
不安や心配から解放され  
心から幸せを感じられる時間が増えることを  
心より願っております。

お子さんは  
お父さん、お母さんに  
「幸せでいてほしい」と願っています。

お子さんのその望みを叶えてあげましょう。

私たちはもっと幸せになっていいんです。

アトピー子育てカウンセラー

あしだ ちか

# 目次

## 1. 自分を責めない

Step1 自分を認めてあげる

Step2 「過去」より「今」を見る

Step3 子どもは親の幸せを望んでいる

## 2. 絶対に乗り越えられる

Step4 神さまは、乗り越えられない試練は与えない

Step5 子どもを信じる

Step6 頼りになる仲間になる

## 3. 子どもを見過ぎない

Step7 子どもばかり見ていると心配のタネが増える

Step8 「こうしたらいいのに」

Step9 「好きなことばかりして…」

## 4. 自分が何を思っているのか観察する

Step10 子どもが掻きむしる時

Step11 子どもの肌が悪化したように見えた時

Step12 周りから「かわいそう」と言われた時

## 5. 夫婦関係、周囲との良好な関係づくり

Step13 価値観の違いは当たり前

Step14 「子どもを大切に思う根っこは同じ」  
ということを忘れない

Step15 敵をつくらず、味方を増やすつもりで

## 6. 幸せな思考を習慣づける

Step16 「ない」ではなく「ある」を見る

Step17 「やりたい」で動く

Step18 誰かに幸せにしてもらうのではなく  
自分で幸せになれる

# 自分を責めない

## Step1 自分を認めてあげる

毎日、私たちは何万回もの小さな決断、大きな決断を積み重ねながら暮らしています。

うまくいって喜んだり、思うようにならなくて後悔したり。そのたびに感情は揺さぶられますね。

子育てもまた、AかBか、はたまたCか、と決断を迫られる場面が何度も出てきます。自分のことではなく、かわいい我が子のためですから、「どうすることがこの子のためなのか」と自分のことより悩むこともありますね。

子育て情報も、アトピー情報も、溢れるほどにある今の世の中で、自分が最適解を出せているのか、不安になっていませんか？

大事なものは、どんな答えを出したのかという「結果」ではありません。親として、子どものために一生懸命考えた「過程」にあります。

一生懸命考えた自分を、誰よりも、あなたが認めてあげてくださいね。

### ≡WORK≡

どんなことに悩み、考えましたか？ その過程でどんなことを得られましたか？

「一生懸命考えた」価値を感じてくださいね。

# 自分を責めない

## Step2 「過去」より「今」を見る

「アトピーは遺伝」「お母さんの妊娠中の生活がよくなかった」など、言われたことはありませんか？

自分でも薄々「そうなのかな」と感じていても、誰かに言われることで「やっぱり…」とまるでそれが真実であるように重くのしかかってきます。

しかし、それは推測にすぎません。

もし「遺伝」「妊娠中の生活」だったとしても、今から変えようもありません。

遺伝も、妊娠中の生活も、自分の思うようにならず、懸命に乗り越えてきたのに、否定されるいわれはありませんよね。

大事なものは、過去ではなく「今」です。

まず、過去のあなたが十分頑張ってきたことを認めてあげてください。過去を否定せずに、受け入れた上で「今」をつくっていきましょう。

## ≡WORK≡

悩みながらも前に進んでいること、精いっぱいやっていることを、誰よりもあなたが認め、褒めてあげましょう。

「アトピーはお母さんが…」という言葉が気にならなくなってきました。

# 自分を責めない

## Step3 子どもは親の幸せを望んでいる

「子どもは親を選んで生まれてくる」というお話を聞いたことがありますか？ これは有名で、絵本もありますね。

実はそれだけではなく「子どもは親の幸せを望んでいる」のです。でも、思うようにならない子育てに「何でこんなことに…」と頭を抱えていると、忘れてしまいがちですよ。

子どもが望む「親の幸せ」は、もっと深い愛でできています。子どもは、親が「ただそこにいるだけで価値がある存在」であることを日々伝えてくれているのです。

子どもが泣いたり、怒ったりするのは感情表現。アトピーが痒い時も感情が結びついていますね。

どんな時でも「価値ある存在」である親がそばにいてくれる安心感があればこそ、感情を出せるのです。

その親が自分を責めていると、子どもは「親を幸せにできない自分」を責めてしまいます。

自分責めは自分で断ち切りましょう。自分に「頑張った」「偉い」「幸せ」「ありがとう」と声をかけてあげるのもいいですね。

### ≡WORK≡

自分責めしそうになったら「私は、存在するだけで価値がある」とひたすら唱えてみましょう。自分責めの闇が消えていきます。

# 絶対に乗り越えられる

## Step4

### 神さまは、乗り越えられない試練は与えない

またまたスピリチュアルなお話になりますが、「この世に生まれる前に、どんな経験をしたいか、どんな学びをしたか」に合わせ、自分で最適な体、環境、出会いなどプランを立てる」という説をご存じですか？

この視点で、子どもを見てみましょう。

「この子は、目的があってこの体を選んで生まれてきた」のだとしたら、あなたにはどんなふうに見えますか？

例えば…少数派の気持ちがよく分かる。ほかの人とは違う視点で考えられる。物事の本質をとらえる力がある。自分の生きやすい人生を切り開いていく。…など、アトピーっ子が頼もしく見えてくるのではないのでしょうか。

多様性が社会的にも認められるようになり、生き方も選択肢が増えています。今後、アトピーっ子たちがどう成長してくれるかワクワクしてきますね。

## ≡WORK≡

アトピーっ子は弱者ではありません。神さま認定の「勇者」です。勇者に接するように、お子さんに接してみてくださいね。



# 絶対に乗り越えられる

## Step5 子どもの力を信じる

子どもが困っている時、「何とかしなきゃ」「見守りたいのはやまやまだけど、私がやった方が早いから」と、ついつい手を出してしまうことはありませんか？ これは効率的なようで、長い目で見るといつまでも子どもが自分で対応できなくて非効率、ということはよく言われますね。

子どものアトピーも「このアトピーを治してあげることが私の使命」「手元を離れるまでに何とか…」と親が背負ってしまうと、かえって効率が悪いです。

「世界で一番の名医は自分」と言われます。つまり、子どものアトピーの一番の名医は、子どもです。

親がよかれと思って手を出していると、子どもは受け身になり、人ごとのようになります。「自分ごと」にできると「名医」スイッチが入ります。

どうしたいか、どうしてほしいか、子どもにも考えてもらいましょう。そして自分でできることを少しずつ増やしていけるといいですね。

### ≡WORK≡

どんなことでも構いません。子どもが自分で考え行動する姿を見つけましょう。

# 絶対に乗り越えられる

## Step6 頼りになる仲間になる

アトピーっ子は「勇者」。

私たち親はどんな位置づけでも構いませんが、勇者の仲間です。ラスボスではなく(笑)。

アトピーっ子は頑張り屋さんなので「これは言わない方がいい」と自分で厳しい制限を課して、メンタルの毒素をため込みやすく、肌に出ることがあります。

泣いたり、怒ったりしている時、大人の推測で「〇〇だからかな」と解釈せずに、まっさらな状態で「どうしたかったの？」と聞いてみましょう。

子どもは、大人の想像以上に、あらゆることを感じ、ものすごく考えています。「どうしたかったの？」と聞くことで、その一端を知ることができます。人は思いを吐き出せると、落ち着いてくるものです。

思いを聴きつつ、「この子は勇者だから、何があっても乗り越えられるから絶対大丈夫」という信頼は、一番の仲間である私たち親がしてあげましょうね。

### ≡WORK≡

子どもが、怒ったり泣いたりしたら「どうしたかったの？」と聞いてみましょう。

# 子どもを見過ぎない

## Step7

### 子どもばかり見ていると心配のタネが増える

赤ちゃんや子どもは、見ていて飽きませんよね。だから  
ついつい見てしまいます。見ていると、自然に口角が上が  
ってきますよね。

でももし、「子どもを見ていても口角が上がらない」  
「ため息ついちゃう」と気付いたら、要注意です。  
お子さん見過ぎ警報が出ています。

心配モードで見るものすべてを心配のタネと結び付け、  
心配が雪だるま式に大きく膨らむ恐れがあります。

とはいえ、気付いたら、以下の方法ですぐに対処可能で  
す。心配沼とサヨナラできますよ。

- ①子どもではなく、自分にかまけましょう
- ②自分が何をどう思っているのか客観的に観察しましょう
- ③「ありがとう」と気が済むまで唱えましょう

## ≡WORK≡

心配になっていることに気付いたら「ありがとう」と繰  
り返し唱えましょう。安心のタネが寄ってきますよ。

# 子どもを見過ぎない

## Step8 「こうしたらいいのに」

お子さんを見ていて「先に宿題したらいいのに」「早く準備すればいいのに」と思うことはありませんか？

実は、それは我が身を振り返る時。

自分に言ってあげたい言葉を、お子さんに対して思っているかもしれません。

自分も、やろう、やろうと思いつつ、何かしら理由をつけて先延ばしにしていることがありますか？

思い当たることがあったら、「早くやっちゃえば？」というサインと試してみてください。どうでしょう？

ぜひやってみてください。お子さんの行動からそういうサインを受け取る力がつくと、あなたの行動力が加速して人生が変わってきます。エネルギーが高まりますよ。

遠慮なく自分に没頭してください。親が自分に没頭する姿を見せることは、子どもにもプラスになりますよ。

### ≡WORK≡

やってみたいこと、やっておきたいことは、必ず一歩を踏み出しましょう。「動画を見てイメトレ」だけでも。

# 子どもを見過ぎない

## Step9 「好きなことばかりして…」

あなたが忙しく家事をしているのに、お子さんがのんびり動画を見て笑っていると「まったく、好きなことばかりして…手伝ってくれたらいいのに」と少しやさぐれた気持ちになることはありませんか？ つい声に出しちゃうこともありますよね。

そんな時は、自分も好きなことをしたい、自由にやりたいと思っている時。「やらなきゃ」と自分で自分を縛って無理していることに気付いてあげましょう。無視はしないでください。

もし「休んでいいよ」と自分に許可を出してあげられたら、周り（家族ですね）に「休みます！」と宣言しましょう。

休んでいる間に済ませておいてほしいことがあれば、遠慮なくお願いしておきましょう。助けを求めることは、助けてくれる人とのつながりを強くします。「ありがとう、助かったよ」と感謝も忘れずに。

こうして、心の奥の欲求を満たすことができると、お子さんがまた動画を見て笑っていても、寛容でいられます。

イラっとする時は、自分の本当の望みが分かる時なのです。

### ≡WORK≡

イラっとすることがあったら「何が羨ましい？ 本当はどうしたい？」と自分に問いかけてあげましょう。

# 自分が何を思っているのか観察する

## Step10 子どもが掻きむしる時

子どもが掻きむしっている時、視線を子どもの爪の先に向けるのではなく自分が何を思っているのか観察してみましょう。

「この音、嫌だなあ」「また悪化しちゃう」など、過去の記憶、経験と結び付けていることが多いはずです。

Step 7でお話したように、心配は雪だるま式に大きくなりやすいです。「ありがとう」のエネルギーで断ち切るのも一つの手ですが、もう一つ「今に集中する」ことで余計な心配を切り離す方法があります。

「過去は過去、今は違う」

「これは妄想。こんな未来は実際には起きない」

私たちは、生き抜くための本能（危険を察知する能力）により心配し、不安になるわけですが、不安なイメージばかりしていると疲弊し、エネルギーが下がります。

ここは、よりよくなりたい本能（自然治癒力、成長力）を強めていきましょう。イメージするなら「嫌な予測」よりも「嬉しい予測」。ハッピーエネルギーでいきましょうね。

### ≡WORK≡

嬉しくなる写真や絵を、見えるところに貼っておきましょう。よりイメージしやすくなりますよ。

# 自分が何を思っているのか観察する

## Step11 子どもの肌が悪化したように見えた時

子どもの肌が悪化したように見えた時、「何が悪かったかな…」と反省会、悪者探しをすることはないでしょうか？

これはすぐ答えが出て改善のしようがあるならよいのですが、そうではない場合、原因探しの迷路に迷い込んで、しばらく自問自答を繰り返すこともありますね。

この場合も、自分が何を思っているのか観察してみましよう。悪化した部分を「嫌だなあ」と感じて落ち込んでいるかもしれません。「ここは悪化したけど、こっちはよくなった」と気持ちを切り替える場合もありますね。

どのパターンもOKです。自分が何を思っているかを見てあげるだけでいいんです。感じるだけ感じたてあげら、自分はどう思いたいかが見えてきます。

例として2つ挙げますね。

①悪者はいない。今の体では負担になっているだけと思う

②悪化した部分ではなく、よい部分を見るようにする

こんな感じで、自分が楽になる思い方が浮かんできますよ。

### ≡WORK≡

どんなことを思っている自分にも「よしよし」とOKを出してあげましょう。

# 自分が何を思っているのか観察する

## Step12 周りから「かわいそう」と言われた時

「アトピーなんだね。かわいそうだね」「大変だね」といった言葉をかけられたことはあるでしょうか？

心配してくださるお気持ちは嬉しいのだけれど、何だかモヤモヤ…この子はかわいそうな子なの？「かわいそう」とは？ 広辞苑によると「ふびんなさま。同情に堪えぬさま」。

肌という見えやすい場所にあるからこそ、傍からそう見えるのも仕方ないのかもしれない。

こんな時にも、自分が何を思っているのか観察してみましょう。「私、責められてる？」「精いっぱいやっているんだけどなあ」「何もしてないように見えるのかなあ」…気になっているのは人の目です。

人の目が気になる時というのは、自分が自分を認める力が弱まっている時です。

あなたもお子さんも頑張っている事実は消えません。「かわいそう」という人はそれを知らないだけです。表面を見て心配してくれているだけですから、心配のエネルギーに引っ張られる必要はありません。

### ≡WORK≡

最愛の子どもがアトピーだからこそ、人知れず努力している自分に誇りを持ってください。その努力は誰も否定できません。自分で自分にたくさん花丸を付けてあげてくださいね。



# 夫婦関係、周囲との 良好な関係づくり

## Step13 価値観の違いは当たり前

私たちは、みんな違う人間。それぞれ違う価値観を持っています。

たとえ夫婦でも、同じ親から生まれたきょうだいであっても、「なんでそう思うのかなあ？」と感じたことはありませんか？

それは「なんで？」ではなく「当たり前」なんですよね。

人の数だけ、生まれ持ったものは異なり、人生経験も異なります。どれがよくて、どれが悪いという尺度で測るものではありません。

いろいろな考え方があるから、どこかに偏らずに済むのです。宇宙全体で見た時にバランスが取れているのですから、どんな考え方も大切なんですね。

「違い」を相いれないものとしてではなく「考える幅を広げる」ことに活用してみましょ。対立するのではなく、混ぜ合わせたら、自分にとって、もっとよい考えに辿り着くことができるかもしれませんよね。

### ≡WORK≡

自分の周りにはどんな価値観の人がいるでしょう？

「こんな考えもあるんだなあ」と一つの意見として、冷静に眺めてみましょう。

# 夫婦関係、周囲との 良好な関係づくり

## Step14 「子どもを大切に思う根っこは同じ」 ということをお忘れな

人と対話する時、どんな思いで接するかで話し方が変わってきます。「何を」話すかではなく「どんな思いで」話すか、です。

例えば「この人は分かってくれる」と思って話すのと、「どうせ言っても分からないよね」と思って話すのでは、話し方が変わるでしょう。

せっかく対話するなら、相手を信頼して話したいものですよ。ね。「こちらの思いを理解していただけないんじゃないか」という前提で向かうのは、しんどいものです。

そんな時は、相手と自分に共通する思いの存在を信じてみましょう。子どもについて、どんな人と話し合う時でも、その奥にはお互いに「子どもを大切に思う気持ち」があるはずですよ。

このことを絶対に忘れないでください。思いの出発点は同じなのですから、言葉の表面に振り回されず、共感、賛同する部分をしっかり伝えましょう。相手も「分かりたい」と思っています。

思いを出し合いながら苦しくなることもあるでしょう。そんな時は「あなたはそう思うんですね」「私はこう思います」と境界線を引いて、自分を守ってくださいね。

### ≡WORK≡

あなたと違う考えの人は、その奥にどんな共通の思いを持っているのでしょうか？ その思いに目を向けましょう。

# 夫婦関係、周囲との 良好な関係づくり

## Step15 敵をつくらず、味方を増やすつもりで

自分を責めていると、周りからも責められているように感じて、孤独感、孤立感が高まる場合があります。

でも、それは自分を責めているがゆえの幻です。Step 1～3 はとても重要ですので、繰り返し確認してくださいね。

周りは、ただ心配してくれているだけの味方です。

でも中には心配し過ぎる人もいて、ちょっと対応に困ってしまいますよね。面倒だな…と思うこともあるでしょうが、無理に壁をつくって突っぱねる必要はありません。

そんな人には「安心のタネ」という特效薬があります。

「安心のタネ」とは何かといえますと、その人と話す時に「子どもの成長を感じられたこと」「子どもが幸せそうにしている時間」など、ついにつっこりしてしまうようなネタを盛り込んであげるのです。

その人の頭の中では「心配妄想大会」が繰り返し広げられています。ですから、こちらから安心のタネを提供し、育てていただくのです。安心のタネが育ってくると「大丈夫なんだね」と見守っていただける雰囲気になってきます。

誰よりもお子さんと一緒に長くいるのはあなたです。自信を持って、相手のために安心のタネをまいてあげてください。

### ≡WORK≡

あなたには、どんな安心のタネがありますか？ 「この子は絶対大丈夫！」と思いつくと安心のタネはどんどん見つかります。たくさん持っておきましょう。

# 幸せな思考を習慣づける

## Step16 「ない」ではなく「ある」を見る

人は欠けているところが気になりやすい生き物です。欠けている部分を埋めれば、完璧になるんじゃないか？と足りないものを補填しようとしてします。

それは悪いことではないのです。「成長したい」「よりよくなりたい」という本能ですから、元気ならどんどん伸ばしていきましょう。

でも、元気がない時は、そのことで落ち込んでしまうこともありますね。「私には何もない…」と心細くなったことはないでしょうか？

そんな時はあえて「既にある」ものに目を向けましょう。

想像してみてください。ある日突然、この日常が当たり前ではなくなったら…災害など、いつどこで起こるか分かりませんから、本当に人ごとではありませんね。

「失って初めて気付くありがたみ」とはよく聞きますが、私たちには想像力があります。失わなくても「既にあるありがたみ」を感じることができるのではないのでしょうか。

「あるのが当たり前」になっていること、それはあなたの宝物です。あなたは宝物に囲まれているんですよ。

### ≡WORK≡

既にあるもの、できていることを挙げてみましょう。どんな小さなことでもOK！ 100個ぐらいあるかも。

# 幸せな思考を習慣づける

## Step17 「やりたい」で動く

あなたは行動する時「やりたい」と思って動きますか？ それとも「やらなきゃ」と思っているのでしょうか？

私たちは子どもの頃からたくさんの「やらなきゃ」に囲まれて成長してきました。そうすることが、この社会で生きていくのに必要なことだと思ってきたのではないのでしょうか？

しかし、この「やらなきゃ」が重くのしかかってくる場合があります。義務感が強まると、行動するエネルギーを下げ、その人のエネルギーも奪うことがあります。

そんな時、無理は禁物。「やらなきゃ」と義務感で頑張るよりも「やりたい」という欲求に変える方法を探った方が楽です。「やりたい」はエネルギーを軽く、高くしてくれますからね。

「やらなきゃ」を「やりたい」に変換するには

- ① 先延ばしにして、やりたくなるタイミングを待つ
  - ② やりたくなるように自分を持っていく  
(やりたくなる目的や報酬など、視点を変えて考えてみる)
  - ③ 誰かに助けを求めて、やりたくなるスイッチを入れる
- の3つの方法があります。

「やらなきゃ」を減らすと、しんどさも減りますよ。

### ≡WORK≡

「やらなきゃ」と思ったら一度ストップ！ 「やりたい」に変換できないか考えてみましょう。

# 幸せな思考を習慣づける

## Step18

### 誰かに幸せにしてもらうのではなく 自分で幸せになれる

「この子にアトピーがなかったら…」そう思ったことは一度や二度ではないでしょう。アトピーがあることで、さまざまなことに気を使い「もっと気楽になりたい」という思いが生まれるのは当たり前です。子どもの健康な体を願い「何とか治したい」と思うのも自然なことです。

でも、ここまでワークを進めてくださったあなたは「アトピー＝不幸」と思っているのでしょうか？

私たちの幸せはアトピー次第？ いいえ、「子どものアトピーが治ったらハッピーエンド」「アトピー治癒がゴール」ではないですね。人生はアトピーだけではないですもの。

私たちは、いつの間にか自分の幸福度を他に委ねてしまっていることがあります。あなたは、いつ死んでも後悔のないように生きられていますか？

私たちは自分の人生を自由につくれる、ということ思い出しましょう。あなたを幸せにできるのは、あなただけです。

親がワクワク、生き生きした姿を、これから生きる子どもたちに見せてあげませんか？

## ≡WORK≡

あなたの好きなことは何ですか？好きなことに没頭している自分の姿を思い描いてみましょう。

# お疲れさまでした！

18項目にわたるワーク、本当にお疲れさまでした！

まずは、自分をめちゃくちゃ褒めてあげてください。

私からも花丸を百億個差し上げます！

「あなたは素晴らしいです！ 最高です！」×百億回送りますので、両手を広げて受け取ってくださいね。

ワークをする中で「どういうことだろう？」と分からなかったことはありませんか？

モヤモヤは抱えこまず、お早めにinfo@yuru-ato.com宛までメールでお問い合わせくださいませ。必ずお返事させていただきます。

アトピー子育てですっかり疲弊した私が自分と向き合い、メンタルを整えていったお話は、無料メルマガ「アトピーと闘わない子育て」でお読みいただけます。メルマガの詳細およびご登録はこちらからできます。

<https://yuru-ato.com/newsletter/>  
ご興味がありましたら、ぜひどうぞ。

このたびは、このワークブックをお手元に置いてくださり、本当にありがとうございました。

共にHappyにあふれる子育てと人生をつくりましょう！

あしだ ちか