

==ママ友付き合い==

第二子が生まれ、新たなママ友付き合いが始まってかれこれ9か月。独身時代からの友人や仕事仲間とはまた違った新たなジャンルの友人です。

第一子が生まれたばかりのころは、ママ友を作らなくっちゃ！！と少々張り切っていた面もありましたが、第二子であることに加え、わたしの体力も第一子のころと比べて格段に落ちていると認めざるを得ない今日この頃ですので、あの頃よりも力を抜いてママ友との関係を考えられるようになってきた気がします。

つまり、無理はしなくていい、という思いです。

もし、ママ友を作らなくっちゃ、と疲れた体に鞭打って出かけていたり、できたママ友との付き合いから帰ると、ぐったりしていることが多いのなら、自分の中でもう一度ママ友との付き合い方を整理しなおしてみるのもいいでしょう。

たとえば、『自分軸』と『子ども軸』を縦横十字のグラフにして考えるといいかもかもしれません。自分のプラスの軸は「たのしい・らく」マイナスの軸は「つらい・つかれる」。子どものプラス軸は「いい体験になる・たのしそう」マイナス軸は「つかれている・不機嫌になる」。これをもとにして、その時の状態をグラフ上にあらわしてみます。自分にも子どもにもマイナスゾーンなら再考の余地ありです。今の状態を客観的に評価してみましょう。そして、無理のない回数、時間、場所、などを具体的にシュミレーションしてみるといいかもしれません。帰る時間を最初に伝えておけば途中で帰りやすいでしょうし、次回誘うね（誘ってね）、と一緒に過ごしたい気持ちを示しつつ断れば、その時は思いきって断っても大丈夫ではないでしょうか。

無理をしないのは勇気も要りますが、子どもがいても自分を見失わないように過ごしていきたいものです。

（臨床心理士 藤井あづさ）