

お〜4才児とのヨガ暮らし

Vol.2

● 見守るということ

6月のある朝、4才の息子は朝食も食べずに、母と父と3人、車に乗りこむことになりました。

「赤ちゃんが生まれるよ。暑しい陣痛があって緊張気味の母のとなりでニコニコ顔😊の彼は、「ばくが守ってあげるよ」と手を握りしめてくれました。

● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○
1年ほど前、ヨグの集中コースで

こんな練習をしたことがあります。

3人ペアで、1人がポーズをとり、

あとの2人はそれを見守る。見守る人は

「ここが辛いよ」「もっとこうしてあげたい」と相手にMAX

に気持ちを向けながらも、ただただ

何もしていなくて見守る。この体験がどうだったのか

みんなまでシェアした時、こんなことを言った人がいました。

「見守るのは何もしないことなのに、無関心とちがう」

○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○
分娩室の前で、「ここからはお母さんは…」と

そう言われた。息子の顔色がサッと変わり、口が「へ」の字に

結ばれました。不安。心配。さみしさ。そして…無力感。

分娩台の上で、母は一人になり、泣きました。

「何もできない」彼に、的確かに守られていることを伝えなかった。

私たちはもっと、ただただ「見守る」といふ自信を持てたい。

4才の我が子が教えてくれた、大切な大切なことであ。

(にしかわ)