

子育てが楽に楽しくなる ママ友作り



教材作成者

幼児期の子育てアドバイザー かがりいさ

【推奨環境】

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は株式会社Adventure Lifeに属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

1. 園ママは友達ではない

2. ママ友は園ママだけではない

3. ママ友を作るメリット

4. ママ友と仲良くなる方法

5. ママ友とのトラブル

1. 園ママは友達ではない

子どものためにママ友を作らなきゃと思っている方も多いですね。

たしかに園ママを作るといろいろなメリットもあります。

ただ、子どものためだからと、子どものためだけを思って、

自分が無理してまで園ママを作る必要はないと思います。

園ママは友達ではありません。



子どもの幼稚園、保育園時代に仲良くなった園ママというのは、

余程気が合う人だったり、子ども同士が同じ進路であったりすると、高校や大学に入るまでママ友の関係が続く場合もありますが、殆どは、幼稚園や保育園、小学校、長くても中学校くらいで終わってしまう人が多いです。

なので、そこまで深い仲にする必要はありません。

あまり深い仲にしてしまうことで、こちらも心を許してしまっ、話さなくて良いことまでいろいろ話しすぎてしまったり、またうまくいろいろな情報を聞き出されてしまい、それをネタにされて悪口を言われたり、ネット上に書かれたりしてしまうこともありますので、友達ではなく、あくまで、園ママは“同級生の子を持つお母さん”と思うようにして、程よい距離を保って関わるようにしましょう。

そして、自分が“作りたくないな”“めんどくさいな”
と思うのであれば、園ママを作る必要はありません。
自分が“園ママが欲しい！”と思う人だけが作れば良いのです。

そして、もし園ママを作るのであっても、
みんなの輪に入りたいからと、無理をしてまで

自分の苦手な人と付き合う必要はありません。

自分の気の合う人とだけ関わるようにしましょう。



2. ママ友は園ママだけではない

ママ友というのは、園で仲良くなったママと
思っている方が多いですが、園ママだけではありません。
近所の子どものいるママ、自分の友達で子どもがいるママ、
地域の施設や公園で会うママ、全てがママ友です。

もし、

- ・ 大人数で付き合うのが苦手
- ・ 園では幅にされたらイヤだしめんどくさい
- ・ 園ママは合う人がいなさそうで付き合いにくい

という方であれば、近所や地域のママ友、
同い年の子どもがいる友達と付き合うだけで
十分だと思いますよ～！！

園ママだけがママ友ではありませんし、必ずしも
園でママ友を作らなければならないというわけでは
ないので[気楽に考えましょう](#)(*^^*)

3. ママ友を作るメリット

ママ友を作ることでメリットもいくつかあります。

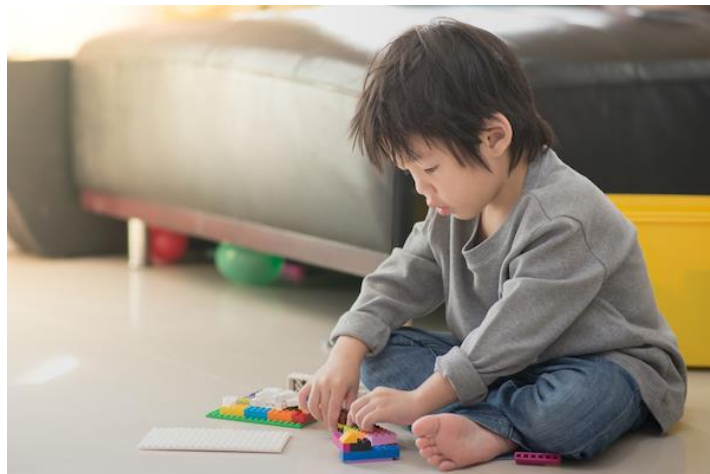
せっかくママ友を作るのであれば、

最大限にメリットを活かしたいですね！

1. 子どもとの友達作りに協力できる

子どもの性格によっては、内気でなかなか自分から

友達に声かけられない、友達が作れないという子どももいます。



そのような場合、お母さんの友達に年の近い

子どもがいれば、その子どもと遊んだり

することができますし、友達も増やせますよね。

そして、そのようにして年の近い子どもと

交流することに慣れていけば、自然と自信にも繋がって、

もしかしたら園でも自分から声をかけたり

他の子どもたちと関わったりできるようになるかもしれませんよ。

2. 悩みを相談できる

子育てをしていれば、トイレトレーニングが進まない、

好き嫌いが激しくて全然食べない、など・・・

悩みもたくさん出てくると思います。

その場合に、同世代の子どものママだと同じような

悩みを持っていることも多いですので、

悩みを相談することで、その子どもが実際うまく進んだ方法、効果のあった方法、好き嫌いが克服できた方法などがあれば、いろいろアドバイスをもらうこともできますし、また、悩みを相談できたり話を聞いてもらうだけで、かなり気持ちも楽になりますよ！

3. リフレッシュできる

子育てをしているといろいろストレスも溜まると思います。たまには、大人だって気分転換したいですよね！



ご飯に行ったり買い物に行ったりするだけでも、かなりリフレッシュできますし、悩みを話したり

相談できるだけでもかなり気持ちが楽になりますよ！

あとは、家族と一緒にキャンプやB B Q、

旅行に行ったりするのもいいですね！

大人もリフレッシュしながら楽しめ、また子どもたちも
子どもたち同士で楽しむことができるので、おすすめです！

4. 園での情報交換ができる

今日友達とトラブルがあったとか泣いたとか
先生から怒られたとか、、子どもが自分から
親に話してくれれば一番良いのですが、
年齢が低いとまだうまく話せないですし、
子どもの言っていることが正しいことかもわからないですよ。

また、自分から話すような子ばかりではありません。

先生たちもちょっとしたことだと電話しない場合もあります。

しかしお母さんとしては、ちょっとしたことで

気になったりしますし、教えてほしいですよね・・・？

なので、そのような時に、ママ友（園ママ）を持っていると、
自然に園での情報が入ってきます。



特にあまり話さない内気な子などでしたら、

園ママがいると便利かもしれません。

4. ママ友と仲良くなる方法

人間というのは、人と会う回数が増えれば増えるだけ

好感を抱きやすくなるということが実証されています。

これはザイオンス効果と言われているのですが、
特に大人というのは、どうしても新しく友達を作ること
に対して、ためらってしまったり躊躇してしまう方もいますが、
この効果を使えば、うまく仲良くなっていくことができます。

- ・ クラブや習い事を観に行く
- ・ 参観に行く
- ・ 園まで送迎をする
- ・ 近くの公園や児童館に遊びに行く

これらをするだけで、次第に会う人や挨拶をする人も決まったり、
その人と会う回数が増えれば増えるだけ、どんどん
会話の数も増えていきます。

そして気づいたときには、アドレスを交換し、
一緒にご飯に行ったりするようになっているのです。

このザイオンス効果をうまく使って、
ママ友と上手に交流を作っていきましょう。



5. ママ友とのトラブル

ママ友はいろいろなメリットもありますが、
一方で、SNS でないような嘘を書かれたり、
悪口を言われたりはばにされる、子どもが
いじめられるという方もいます。

本当にいい大人が情けないな・・・と感じます。

そんな大人が子どもを育てているのかと思うと

不安でしかないですし、そのような大人に育てられている

子どもが可哀想に思えてしまいます。

子どもが見ていないところだから大丈夫と油断している

大人たちもいますが、子どもは見ていないと思ったら

大間違い。子どもは本当にいろいろなことを

良く見ていますし、小さな変化にもとても敏感です。

子どもというのは大人の姿を見て育つので、そのような大人に

育てられた子どもというのは、同じように友達を

虐めたりはばにしたりするような子に育ってしまいます。

しかし、いろいろな人がいるので

仕方のないことでもありますよね。。

●ママ友のトラブルの原因と対応策

そんなママ友に SNS など、ないような噂を書かれたり、
また悪口を言われたり、はばにされるといった場合、
これはこちらが以前に何か気に入らないことを
相手にしてしまった、もしくは、相手がこちらの
何かが気に入らない、妬みなどがあります。



何かをしてしまってまだ謝れていなかったのであれば、
それは一日でも早く謝っておく必要があります。
最近の人は何をするかはわかりません。

このような理由ではばにしたり悪口を言うくらいであれば
放っておけば良いですし、そんなにたいしたことではありませんが、
平気で人を殺したり家を放火したりする人もいますので
甘く考えない方が良いでしょう。

このようになってからでは遅いですし、
家族にも危険が及びますので、早めに解決するようにしましょう。

また、もし以前にトラブルがあり、謝ったのにも関わらず
まだ引きずってネチネチ言っているような場合は
無視で大丈夫です。

こちらはきちんと誠意を見せていても、
ずっと変わらない態度をされるのであれば、
きっと何回言っても同じですし、その何度も謝るという
行為自体を面白がって、ネタにされてしまうことも
ありますので・・・。

そのような人は少し変わっていて、
普通の人では理解しがたい部分がありますし、
他に考えることがないくらい暇人なんです！

だから、そんな人は相手にしなくて大丈夫。

いちいち相手にしていたらこちらが疲れてしまいますし
おかしくなってしまいます。



あとは、自分よりも綺麗、お金がある、
いい家・いい車に乗っている、旦那さんがイケメンなど・・・
相手が自分よりも優れている部分があると
それが気に入らず、いじめるといった手段で

相手を見下し、自分が優位に立とうとするの人も多いです。

そのママ友との関係がどうしたら良くなるのかと

改善法を考えるのではなく、

関わらないようにするのが一番賢い、ベストな考え方です。

●我慢して耐え続ける必要はありません

ただ、性格によっては、無視できないという方も

いると思います。

なので、どの場合でもお母さん自身が精神的に

参ってしまうくらいストレスを感じてしまったり、

悩んでしまうようでしたら

我慢をして耐え続ける必要はありません。

また、**お母さんの精神状態が不安定だと、子どもにも**

うつってしまいます。

いくら元気そうに振舞っていても
子どもは大人のことを良く見ていますし、
いろいろなことを読み取ります。

そして、そのようなお母さんの姿を見ていると、
子どもも幼稚園を嫌がるようになったり、情緒不安定になり
突然泣き出したり暴れたりするようになったりすることも
出てくるので、お母さん自身が大きなストレスを感じ
病んでしまうようであれば、自分自身のためにも、子どものためにも、
無理をしてまで、その園に続ける必要はないと思いますよ。

旦那さんと相談をして、転園を考えられるのがいいと思います。



●ママ友トラブルによって子どもが虐められる場合

また、子どもがいじめられている場合も、これは

すぐに引っ越す・転園された方が良いです。

なんの非もない子どもが、ママ友との不仲によって
虐められるのはおかしいです。

子どもにまでいじめが来ているようであれば、
何かあってからでは遅いですし、子どもの安全を考え、
早めに違う園に転園するのが一番良いです。

ただ、どの園にも変わった人や、愚痴好きな人はいるので、
次の園では絶対にないという保証はありませんが、
とりあえずそのママ友から離れるためにも、
転園を考えられるのも方法かと思います。

ただ、制服代や教材代などまたいろいろとお金がかかってしまいますし、子どもも慣れた園から、先生も友達も全く知らない場所になってしまうので、**子どもの不安も大きい**はずです。

子どものことも考えてあげながら、旦那さんや子どもと相談して決め、もし転園をした際には、**不安いっぱいの子どもをしっかりとフォローしてあげることも忘れないで**あげてくださいね！

