



子どもと一緒に過ごす 「自分時間」

一般財団法人地域社会ライフプラン協会
津山義行

サ

クラ、ツツジ、フジ、サツキ…と花の彩りを楽しむ季節を迎えました。私は、散歩、とりわけ（柄にもなく）色とりどりの花や木々を眺めながら歩き回るのが大好きです。

また、春先は多くのスポーツのシーズンが幕を開ける時期であり、野球への興味が強い私は、プロ野球・大学野球・高校野球と様々な世代の大会に眼が向いています。

もっとも、現状、我が家の休日は4歳の息子を中心に時間が回っており、自分で好きなように季節の楽しみを味わう時間的余裕がありません。

知人・友人の近況をSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）でリアルタイムに知る機会も増えていますが、一味違った充実したプライベートを楽しんでいる方々が多く、我が身と比較して、羨ましく、感心することしきりです。

しかし、「子どものために自分の時間が取れません」というのは、冷静に考えてみれば、単なる言い訳や勘違いに過ぎないのではないかと思います。少し時間を遡ってみて、私自身の過去の状況を振り返ってみました。

- ・息子出生時～生後6ヶ月頃：乳児の面倒を四六時中見なければならぬ状況にはあるものの、眠っている時間も多く、その隙間時間を趣味の読書に充てていた。
- ・6ヶ月～2歳頃：どこに連れ出しても外出すること自体を喜んでくれたので、息子と一緒に自分の好きな場所の散歩（ごく希に野球観戦も）を楽しんでいた。



・3歳頃～現在：息子の趣味嗜好が確立してきたので、休日の外出は専ら彼が好きな場所（遊園地・ヒーローショー等）ばかり（私もそれなりに楽しんではいりますが、自分の本来の趣味には直結していない）。
——思えば、息子がもう少し小さい頃は、今と比べ、上手く時間を活用して「子育てと趣味を兼ねた時間」をひねり出していたではありませんか！

更に最近、私がライフプランの業務に関連する知識を家で勉強する際、息子が真似をして（？）平仮名のドリルで字の練習を始める姿も見られました。このようなことも、親子でそれぞれの時間をシェアするヒントになっていくのではないかと思います。

私の場合、今のところ、ライフプランの構成要素のうち「仕事」「家族」の時間的割合が圧倒的に多いですが、年齢を重ねるにつれ「自分時間」の重要性が増してくるはずですが、今後、そのシフトを滑らかに進めるためにも、子どもとの休日の過ごし方を今一度工夫し、また、自分自身の「やりたいことのネタ」を徐々にストックしていこうと考えているところです。