

## 子育てに関するイライラ

- ・何度言っても同じことを繰り返し、改善されないときはイライラします。(39歳)
- ・保育園ではできてることを家ではできなかつたり、やらなかつたりするときイライラする。(28歳)
- ・言うことを聞かない時。それこそ小さいときから言ってきた事なのに、未だに身につけていない。出しっぱなし、開けっぱなし、脱ぎっぱなし…etc 私自身仕事をしているので、帰ってから家事をしなければいけないのに、家の中が散らかっていると、やっぱりイラッとして怒鳴ります。(36歳)
- ・急いで時間があまりない時や遊んだものを片付けてないで次から次に散らかして…結局私が片付けることが多いのでつい「片付けて」と怒鳴ってしまいます。(28歳)
- ・夫が全く使えないとイライラする。子どもを優先せず、夫の自己中心的なふるまいのせいでイライラする。(31歳)
- ・自分にストレスが溜まってる時に、吐き所がなく、些細なことで怒ってしまう時がある。(31歳)
- ・家族からこうしたら？などアドバイスをもらうことは嬉しいが、同時に常にチェックされているようでイライラする。(34歳)
- ・自分の思うようにならなかつたりすると焦ったりしてイライラすることがあります。(28歳)
- ・夫は仕事でほとんど不在、自分の家族も遠く頼れない。疲れが溜まった時にこの状況を感じると、自分しかこの子の世話をする人間がないことにプレッシャーを感じてイライラする。(37歳)

(子育てに関する調査 株式会社mediba 2010年8月 から)



### ○もしも怒りをぶつけてしまったら

勢いに任せて子どもにイライラをぶつけてしまってから、あとで反省・・・なんてことよくあります。そんな時は、子どもの寝顔に「ごめんね」とつぶやくのではなく、起きている間にちゃんと謝りましょう。

大丈夫！次のようなステップで自分の気持ちを伝えればうまくいきます。

- ① まず、謝る→②自分の気持ちを伝える→③怒りをぶつけてしまったことを具体的に謝る→④子どもがどういう気持ちだったかを聞く

(山崎洋実「ママでいるのがつらくなったら読むマンガ」P34 主婦の友社 2010年から)

### ○スリスリの儀式&魔法の言葉がけ

寝る前に、お子さんをぎゅっと抱きしめて、スリスリしてあげましょう！頭のとっぺんから手の指先にかけて「気持ちいい～」と感じるツボがたくさんあるそうですから、頭から肩、腕、手の指先へと、優しくなでてあげましょう。夜寝る前に親子でスキンシップの時間をとると、子どもは1日の疲れをリセットすることができます。

そして、もうひとつ。スリスリしながら「私の子だから、大丈夫」とささやいてください。人生には楽しいことも、つらいことも起こります。苦しい時、逃げ出したくなる時に、一番役立つのは「私、大丈夫！」という自分を肯定する気持ち。あなたのお子さんが、窮地に立たされたときにこの言葉を真っ先に思い出してくれるよう、魔法の言葉をたくさんかけてあげましょう。

毎日できなくても大丈夫、週1回でもかまいません。スリスリできない日は、魔法の言葉だけでもOK！無理をしないことが大切です。



(山崎洋実「ママでいるのがつらくなったら読むマンガ」P66 主婦の友社 2010年から)

## 平静を保つのに使えるテクニック

### ① 深呼吸

大きく息を吸い、口から息を吐く。(肩の力が抜けるような感じがしたらOK)



### ① カウントアップ

心の中で静かにゆっくりと数を数える。「1・2・3・4・・・」と1から順に、少なくとも5、できれば10以上数える。



### ② カウントアップ呼吸 (①と②の組み合わせ)

「1・2・3・4」と数えながら鼻から息を吸い、5で息を止めて「6・7・8・9・10」で口から息を静かに吐いていく。



### ③ 自己呼びかけ (おまじない)

イライラして怒鳴りそうな時に、心の中で自分に言葉をかける。

(例)「ストップ、ストップ」「落ち着いて、落ち着いて…」「大丈夫。私はうまく言える。」



### ④ リフレーミング

状況に対する自分の見方や考え方を変えるために、自分で自分に質問する。

(例)〇〇がぐずぐずしてなかなか夕食を食べない。「〇〇は何か他の物を食べたのだろうか?」「怒ることで食べるようになるだろうか」

