

今日もイライラ！？

子育てにおいては、子どもが自分の思い通りにならないことは当たり前のことです。ときには、そのことが原因でイライラがつのり、怒りを爆発させてしまうこともあるでしょうし、その後ひどい自己嫌悪に陥ってしまうこともあるかと思えます。

こうしたことは誰にでも経験があることで、何ら特別なことではありません。怒りは感情であり、感情を持つこと自体は、止めることはできません。

しかし、怒りの感情を持ったときに、どうするかを考えることはできます。

イライラの原因は子どもにあるように見えて、実は、それ以外の原因から子どもにあたってしまっただけかもしれません。ストレスを減らす方法を考えたり、怒りが暴発する前に冷静になる方法を考えたりするなど、感情のままに行動することをコントロールするやり方を見つけてみてはどうですか。

どうしても頑張りすぎてしまうという人には、いろいろな対処方法もあります。自分一人で抱え込まないよう、今の自分を見つめ直すことも大切です。



＜日頃の生活であること＞



資料：ベネッセ教育総合研究所「第3回子育て生活基本調査(幼児版) 2008年」
※「よくある」と「時々ある」の合計

＜怒りをコントロールするやり方の例＞

- イライラが募り、怒りを爆発させそうになったときは、何回か深呼吸を繰り返すことや、10までゆっくり数えてみるなど、ひと呼吸置く工夫をしてみる。
- なぜ怒りを爆発させそうになるのか、考える。原因が分かれば、予測が付きやすし、対処法を前もって考えることもできる。

参考資料：「Nobody's perfect 普及版～カナダ生まれの子育てテキスト～ 完璧な親なんていない！」ひとなる書房(平成15年)

育児を頑張り過ぎている時の対処法

1.家事の手を抜く

(優先順位をつける、OKラインを下げる)

2.子どもから離れて休む、息抜きする

3.子どもをぶにぶにする、じっと見つめる、 においをかぐ、体温を感じる

4.赤ちゃんの時の写真を見る、イメージする 子どもの笑い声の録音を聴く

5.気持ちを外に吐き出す (グチを話す、書く)

6.人に優しくしてもらう

(有料可。美容院・マッサージ等)

7.人に頼んで休む

(保育・家事代行・宅配サービスの活用)

8.プロに相談する、カウンセリングを受ける

9.医療機関の受診 (婦人科、心療内科等)

10.「助けて」と言う

<https://www.facebook.com/ideatoolsnote> (c) 楽々かあさん