

I-2 子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

いつも笑顔で子育てをしたい。親ならみんなそう思っています。しかし、することも考えることも多くて、イライラしてしまうことだってあるのです。

【エピソード】

今日は日曜日。智子さん家族は外出して帰りが遅くなってしまいました。智子さんが忙しく夕食を作っている間、子どもたちは部屋中におもちゃを出して遊んでいます。お父さんは横になってテレビを見ている。夕食も遅くなってしまいイライラしている智子さんは、子どもたちに「早く片付けなさい」と怒鳴ってしまいました。

ワーク1

- この後、子どもたちとお父さんはどうしたと思いますか？

ワーク2


- もし、智子さんが「あっ、私、イライラしている」と自分のイライラ感情に気付いたとしたら、子どもたちにどのような対応ができると思いますか？

ワーク3

- エピソードのように、お子さんにイライラして怒鳴ったり、ガミガミ怒ってしまうことはありませんか？
あなたはどんな時にイライラしてしまいますか？

ワーク4

- イライラしている時に、あなたならどんなことをしてイライラ感情をコントロールできそうですか？



ふりかえり

- 感想を發表し合いましょう。

子育てに関するイライラ

- 何を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)
- 保育園ではできてい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ことなのに、未だに身についていない。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、やっぱりイラっとして怒鳴ります。(36歳)
- 急いでいて時間があまりない時や遊んだものを片づけてい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「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いるときに、吐き所がなく、些細なことで怒鳴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うれしいが、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)

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

(山崎洋美「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&魔法の言葉かけ

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！頭のて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。

(山崎洋美「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)

②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。

③カウントアップ呼吸(①②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。

④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。」

⑤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) ○○がぐずぐずしてなかなか夕食を食べない。「○○は何か他の物を食べたのだろうか?」「怒ることと食べるようになるだろうか」

(岡山県教育庁人権・同和教育課 人権教育指導資料V「人権学習ワークシート集 上」平成20年2月

自分の感情とうまく付き合うためにP78 から)

I-2

子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

対象：乳幼児を子育て中の保護者
時間：80分程度

ねらい	子育てのイライラしてしまう感情とうまく付き合っていく基本を学ぶ。		
実施のポイント (評価など)	○子育てのイライラ感情を共感することができる。 ○子育てのイライラ感情とうまく付き合う方法を共有することができる。		
事前準備	○名札 ○筆記用具 ○資料		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 15分	ワークの趣旨説明 ○名札づくり ○アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	・3～4人のグループをつくる。 ・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを話してもらい、参加者の緊張や場の雰囲気や和らぐようにする。	名札
展 開 10分	ワーク1 ・エピソードを読む。 ・子どもたちとお父さんの行動を想像してグループで話し合う。	◎どこにでも誰にでもありそうな状況であることに気付くことをねらいとする。	
10分	ワーク2 ・イライラ感情に気付いたとしたらどんな対応ができるかグループで話し合う。	◎自分のイライラしている感情を認めると、平静に対応できることに気付くことをねらいとする。	
15分	ワーク3 ・資料1を読む。 ・グループでイライラした経験を出し合い、発表する。	◎イライラは誰もがもっている感情であることを全体で共感することをねらいとする。	資料1(P.60)
20分	ワーク4 ・グループでイライラ感情をコントロールする方法を話し合い、発表する。	◎いろいろなコントロールの方法を全体で共有することをねらいとする。	
まとめ 10分	ふりかえり ・資料2、3を読む。 ・今日の感想を記入する。	・資料2を読み、子育てはイライラすることも多いが、無理をせずうまく付き合いながら楽しむように伝え、まとめる。 ・時間があれば、資料3を見ながら実際にやってみる。	資料2(P.61) 資料3(P.62)