

子育てのイライラで悩んでいる方へ

子育て中の保護者の脳はこどもの安全を守ろうと意識していて、すぐそこに危険があるかもしれないと常に緊張しています。すると、ちょっとしたことにもイライラしやすく、身を守る正しい方法がわからず不安になることもあります。

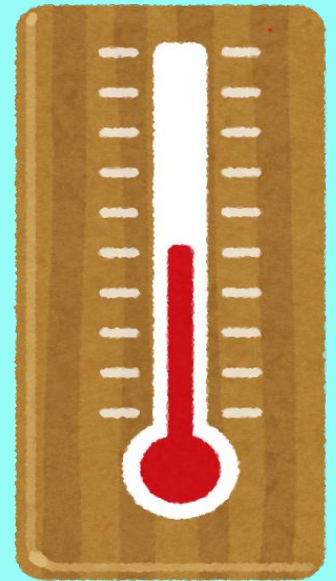
そんな時には「もう絶対にイライラしないようにするぞ！」と頑張るよりも、一日のどこかで親もこどももホッとできる時間を持てるように意識してみると良いでしょう。

一緒に美味しいお菓子を食べる、一緒に湯船につかる…親子でホッと一息つければどんなことでもかまいません。一日の終わりに「イライラすることもあったけど、ホッとできた瞬間もあったなあ」と思えば、あなたの頑張りが良い方向へ進みだすことと思います。

どれくらいイライラしているのだろう

それでもいつも親子でホッとできるわけではないかもしれません。
そんな時は右のイラストを参考にするとわかりやすいでしょう。

これは、イライラを温度計で表しているものです。
いろいろなストレスが積み重なると、イライラの温度は上がって
いきます。100℃まで上がりきってしまうと、冷ますのが難しく
なってしまいますので、50～60℃ぐらいの時点で温度を
下げるためにリラックスできる時間をつくるといいかもしれません。



こんなことはありませんか・・・？

まずは、いま自分がどのくらいストレスを感じているのか考えてみましょう。

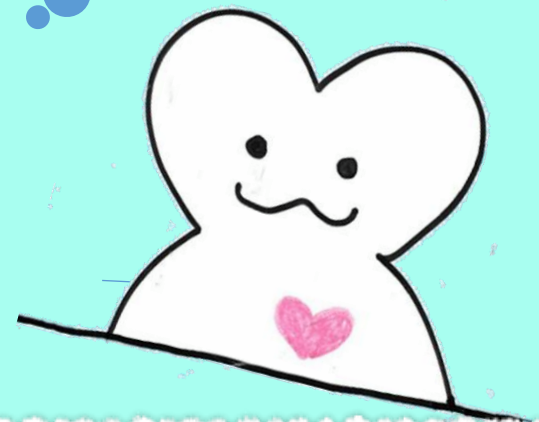
<こころ>

- ☐ なんだか最近、イライラする
- ☐ 気持ちがそわそわする
- ☐ なにもやる気が起きない
- ☐ 疲れやすくなった気がする
- ☐ いつもより集中できない
- ☐ 気づくと涙がでてる

<からだ>

- ☐ お腹をくだしている
- ☐ いつもより食欲がわからない
- ☐ いつもより肩がこる
- ☐ いつもよりお金を使いすぎてしまった
- ☐ お酒・タバコの量が増えた

当てはまるものが多いほど、ストレスを感じていると
思われます



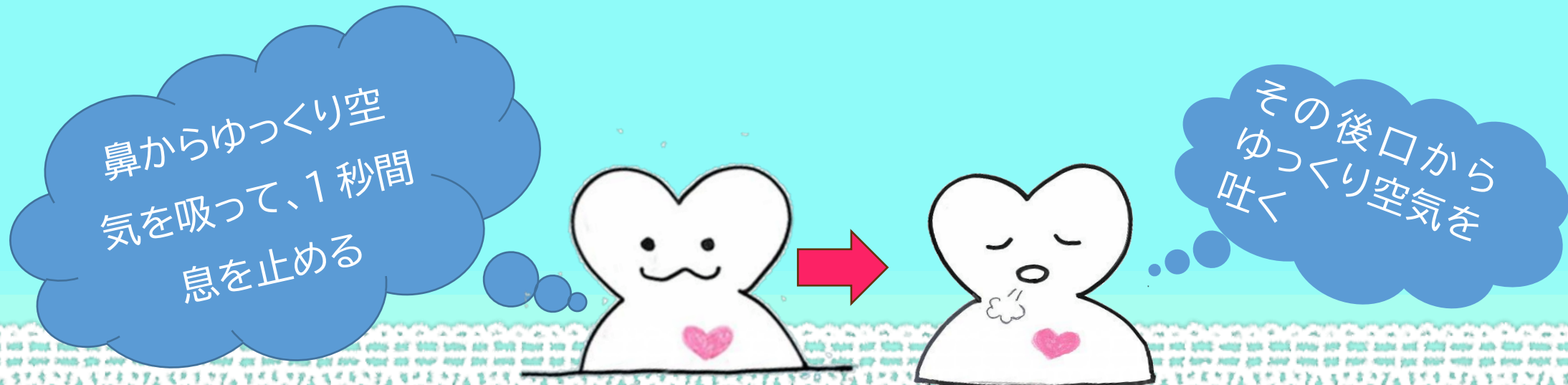
リラックスしよう①(こころとからだはつながっています)

少しでも「ストレスが溜まっているな」と思った時点で、ゆっくりリラックスできる時間を作ってみてください。

からだの緊張をほぐすことで、こころの緊張もやわらぐと言われています。

簡単にできるリラックス法の一つに“深呼吸”があります。

ゆっくりとした深呼吸は、“こころを整える”ことにもつながりますよ。



リラックスしよう②(“自分にやさしく”こころのエクササイズ)

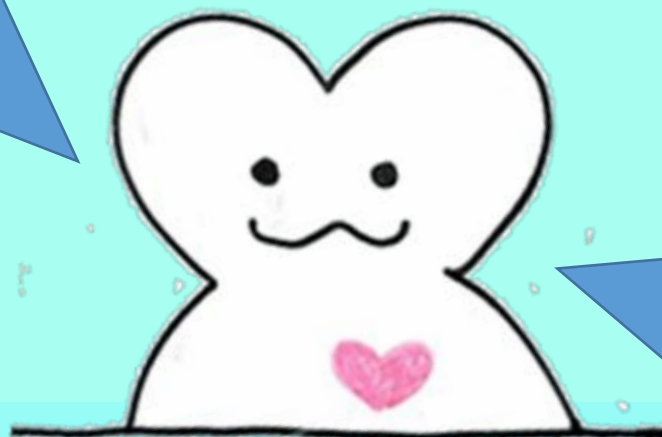
子育ての真っ最中。こどものことばかり考えて、うれしい・楽しい・悲しい・さみしいといった自分の気持ちをないがしろにしていますか？

親だって不安を感じて当然です。

そんな自分にやさしく声掛けをしてみましょう。

もし、あなたの大切な人が、あなたと同じ経験をしていたとします。

あなたは、その人に思いやりの気持ちを持ってどのような言葉をかけますか？



思い浮かべた
同じ言葉を
自分にも
かけてあげてく
ださい。

子育て支援センターでは電話での相談も受け付けています。

受付日時：月曜日～土曜日（日曜・祝日を除く） 9 時～17 時

相談専用電話

南本町子育て支援センター：047(435)8333

高根台子育て支援センター：047(466)3633

ぜひ、ご利用ください。お電話お待ちしております。

- 内容に関するご意見、お問い合わせは下記までご連絡ください。

船橋市地域子育て支援部地域子育て支援課

電子メール：jidoikusei@city.funabashi.lg.jp 電話 047(436)2407