

「あ～あ、イライラする～！！」

そんな時、どうしたらいい？



日々、子どもと接しているとイライラしたり、つい大きな声で怒ってしまったりする時があると思います。怒りの原因は子どもにあると思いがちです。しかし表面に出ている「怒り」の感情のもとには、別の問題や感情が隠れていることが多くあります。

例えば、

- ◆体調が万全でない（寝不足、生理痛、頭痛、風邪などの体調不良）
- ◆悲しい（何度も言っているのに子どもや夫が分かってくれない、やってくれない）
- ◆むなしい（頑張って子育てや家事をしているのに報われない）
- ◆つらい（家事に、子育てに、仕事に・・・もうヘトヘト）
- ◆不安（こんな調子で、これから小学校に入学してから大丈夫？）
- ◆あせり（時間が無い、仕事に間に合わない、とにかく早く～急いで！！）



怒りの感情はある程度はコントロールできますが、たまってくるとどこかにぶつけて発散したくなります。怒りは弱い方へ向かいやすいので、怒りのはけ口になりやすいのが子どもです。怒りは誰もが持つ感情の一つです。怒りは身を守るための感情ですので、ゼロにすることはできませんが、怒りをしずめ気持ちを落ち着かせる方法があります。代表的なものをいくつかご紹介します。

## 怒りをしずめ、自分自身を落ち着かせる方法

子どもから少し離れて気持ちを落ち着かせましょう。

誰も傷つけずに感情を発散する方法を持っているのはとても大切なことです。

- ・深呼吸をする
- ・部屋からでる
- ・ガムをかむ
- ・トイレに行く
- ・水やお茶を飲む
- ・1～6まで数を数える

※気持ちの高ぶりは、長くても数分で落ち着きます。

※子どもが小さい場合は危なくないように、子どもの様子が見える範囲で見守りながら離れましょう

自分自身ではうまく感情がコントロールできない状態が2週間以上続く場合は、うつ病などの病気が疑われます。悩みや苦しみを一人で抱え込まずに、早めに周囲の人に助けを求めましょう。早めに対処することがとても大切です。

**相談窓口** ←相談窓口の一覧はこちら

