

ようやく運動会も終わりホッと一息。次々、新たなイベントが待っている2学期。イベントが得意なお子さんはいらっしゃいますが、ママのりあに通う多くのお子さんは行身が苦手で、ママたちの気苦労も絶えませんよね。ママの方が悲鳴をあげ泣きたくなること、いっぱいあるでしょう。泣きたい時は泣きましょう。

以前、「あなたのストレス度」をチェックしていただきました。ストレス度「重」の方がたくさんいらっしゃいました。今回は大まかな自分のタイプを知り、ストレスに向き合う参考にさせていただければと思います。

### あなたはどのタイプ？

#### 1

基本的な性質は...

外向タイプ

内向タイプ

外界に向いている。 ← 興味の方角 → 自分の内面に向いている。

みんなでにぎやかに騒いでいるとき。 ← 心が安定するのは？ → 一人で好きなことをしているとき。

だれかに話を聞いてほしい。 ← 落ち込んだときは？ → 一人になりたい。

#### 2

結論の出し方は...

思考タイプ

感情タイプ

客観的・論理的に考えをまとめ、対象から距離をおいて思考し、判断する。問題解決型。 ← 判断の仕方 → 主観的に人の感情・調子を重視しながら、自分の価値観を中心に判断する。情動中心型。

説明が欲しい。納得したい。 ← 悩んでいるときは？ → ねぎらい・共感が欲しい。

(～親子のストレスを減らす15のヒント～より)

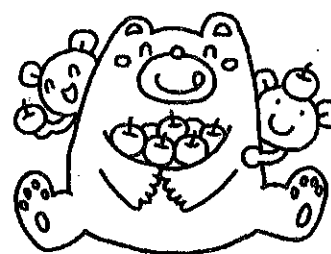
いかがですか？ママにもどちらかのタイプがあるように、お子さんにもどちらかのタイプがあります。ママのタイプとお子さんのタイプが違っていると、関わるにも頭をひねりする必要があります。ちなみにトラブルが起きた場合、お子さんは一人で悶々としていたいのには「今、教えなきゃ！」

とママがアレコレ説明をすると「うるさい！ たまれ！」となるでしょう。また、お子さんは「今一つのでき！ もう少し改善のようはある」と思っているのに「寝めることが大切！」とママが手放してあげずに寝めると「めんどくさ！」となってしまう。基本、お子さんの様子をじっくりと見て寄り添う姿勢でいると、お子さんがママに、どうしてほしいのか？ が見えてきます。どうして欲しいのか分かって、も「それはムリ～」ということも大きくなればなるほど増えます。それこそストレスですよ。ストレスは皆がかわっているもの。上手につき合い折り合いをつけ、ストレスがなくなっても笑っていられると良いなあと思う今日この頃です。そのためには悩みは一人で抱え込まず信頼できる誰かに即、相談しましょう。「ホットライン」も定着し多くのママたちが利用して下さり感謝です。わたしもおかげさまで携帯でお喋りすることに慣れてきました。

実りの秋です。美味しいくだものをたくさん食べて身体もリフレッシュしましょう。(ひでみ)

### ☆ おねがい ☆

受給者証の更新の際は、お手元に新しい受給者証が届き、いただいた必ず事業所に提出して下さい。更新の手続きがありますので、よろしくお願い致します。



ママのりあ

〒252-0324  
相模原市南区相武台1-21-5  
電話 046-244-4537  
FAX 046-244-4538