



じめじめした梅雨から暑い夏へ！気温や気圧の変化に「ついていけない」と思うママも多いと思います。お子さんも幼稚園や保育園、学校等、新しいクラスや先生に慣れて緊張がほぐれる頃です。「行きたくない」「やりたくない」「めんどくさい」「できない」等の主張が強くなります。ホント、手がかり神経も使う…ママたちのイライラも蓄積しているのではないのでしょうか？イライラして当たり前。人間が本能的にもっている大切な感情の一つに「怒り」があります。怒りをため込んでいくと、そのことが大きなストレスになったり、限界を越えたところで爆発してしまうこともあります。わたしは、おさえられないタイプなので、人のことばに「カッ！」とくると、即、言い返してしまいます。「やばいなあ〜」と思いながらも怒りから逃れられず、たぶん、表情にも態度にも出ていると思います。なので、ストレスはたまりません。わたしの場合、気を許している相手にしか怒りを出さない傾向があります。気を許していない相手にカッときた時は、即、気を許せる相手に「ババ〜ッ」とはき出して、大きく深呼吸して、「バカ・アホ・マヌケ・あんぽんたん※ ま！いっか！」と口にする行為を何度も繰り返しながらクールダウンしていくという対処法をとっています。自分がこの方法で怒りと付き合えるようになったのは、たぶん母親になってからだだと思います。それだけ母親になると怒ることが増えるのだと思います。気が合わない人とも、関わるのがめんどくさいタイプの人とも、子ども絡みで付き合えなければならないので大変です。

わたしとは逆に、カッ！ときても我慢して大人の態度で接することのできる人は素晴らしいと思う反面、ストレスが少しずつ蓄積されていく心配があります。ストレスが身体に出る人は危険を察知しやすいので良いのですが、気付かないまま過ごしていると心の病気になる可能性があります。あやしいなあーと思ったら薬などを処方していただき、治療すれば良いのです。

ママたちと話していて必ず話題に出ることは「最近イライラする。イライラが止められない」「イライラする自分が嫌だ」ということです。子育てにイライラはつきものです。子どもは自分の思うようにいかないし、頑張ってもむくわれないし、意思疎通も上手くいかないし、時間もたないし、子どもにすぐ怒ってしまう自分が嫌になるし、子どもの将来も心配だし、夫や家族は自分を見てくれない、話も聞いてくれない、認めてくれない等々…イライラがつのると悪い方へ悪い方へと考えが巡り頭がぐるぐるし「わたし、ちょっと変かも？」とってしまう。自分だけがおかしいと思っていないですか？

決して、決して！そうではありません。みんなぐるぐるしながらイライラしながら子育てしています。だから一人で悩まないでね。わたしからのお願いです。「先生忙しいから」と最近よく耳にしますが、ご遠慮なく。そのためにホットラインを設けました。そして先月号で職員の紹介をしました。わたし以外の職員にもどうぞ遠慮なく相談して下さいね。わたしが「素晴らしい」と見込んで来ている職員ばかりですから、きっと力になってくれるはずです。話したことは必ずわたしの耳にも入るように伝えてありますから悩み戸惑いはため込まず、すぐにはき出して下さいね。

そろそろモニタリングもさせて頂きます。お子さんの今のありのままを見つめ目標を確認し、少し先の将来を見据えながらお話ししましょう。☆☆☆☆☆

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

ママのりあ

ね