

～エピソード～
ついイライラしてしまうお母さん



2人の子育てでイライラする聡子さん。「どうして我慢できないの！」とお兄ちゃんをすぐにたたいてしまいます。

子どもが泣いて、いうことを聞かない時には、何もかも嫌になってしまいます。

寝顔を見て「ごめんね…。もう怒らないからね」と思うのですが、子どもたちが勝手にすると、また、頭の中がめちゃくちゃになってしまいます。

本当はいいお母さんになりたいのです！



お母さんの気持ち、わかりますか？

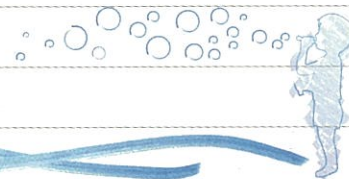
はい いいえ

① 子育てでイライラしたり、自分を抑えられなくなったときに、どんなことを感じたり、考えたりしましたか？

Blank lined area for writing the answer to question 1.

② ①のように感じたり、考えたりする結果、どれくらい強いイライラを感じますか？最大を100として数字で表してみましょう。

/ 100



③ ①の考えに対して、別の考え方や対応の仕方はできますか？

Blank lined area for writing the answer to question 3.

④ ③のようにするとイライラがどのくらいまで和らぎますか？もう一度、イライラ度を数字で表してみましょう。

/ 100