

# イライラに対処する

## 4 エピソード

### ついイライラしてしまうお母さん

聡子さんには4歳の翔太君と1歳になったばかりの美里ちゃんの二人の子どもがいます。

翔太君が赤ちゃんのときはそうでもなかったのですが、美里ちゃんが生まれてからは、二人の子育てで時々イライラしてしまうことがあります。

食事のときに、翔太君がお味噌汁をこぼしたりすると、すぐに手が出て、頭をたたいてしまいます。美里ちゃんのおもちゃを翔太君が取ろうとすると、「お兄ちゃんなのに、どうして我慢ができないの」と、またたたいてしまうのです。子どもが二人とも泣き出したり、言うことを聞かないときには、もう何もかも嫌になって、自分だけどこかに行ってしまう気持ちになります。でも、寝ている子どもたちの寝顔を見ているときは、「ごめんね、すぐ怒るお母さんで…」と申し訳ないやら、情けない気持ちになるのですが、昼間に二人の子どもが好き勝手にしだすと、また頭の中がめちゃくちゃになるような気がするのです。

夫に子どもが言うことを聞いてくれないと相談すると、「お前がちゃんと子育てしないからだ」と言われ、ますます落ち込んでしまいます。時々この子たちがいなければとさえ思うこともあります。本当はよいお母さんになりたいのですが、すぐに子どもに手が出る自分をどうしたらよいか、分かりません。



① 子どもと接していて、どういう状況のときに、イライラしたり、自分を抑えられなくなったりしますか？

② 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？

③ ②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

④ ②で記入した考えに対して、別の考え方や対処の仕方はできますか？

⑤ ④のように、別の考えや対処の仕方をする事で、イライラがどの程度和らぎますか？③と同じように数字で表してみましょう。

/ 100



ワークシートに記入したことをもとに4～5人のグループで話し合ってみましょう。

① このエピソードのように、子どもと接していて、イライラしたり、自分を抑えられなくなったときに、①どのように考えたり、対処したりすると、よりイライラが大きくなるか、②どのように考えたり、対処したりすると、イライラが和らぐか、について、話し合ってみましょう。

メモ：

② 自分にもできそうな、参考になる状況や気持ちに対する対処法はありましたか？