

# ついイライラしてしまうお母さん

○エピソードを読んで記入しましょう

## エピソード

小学校1年生のはるとさんと4歳のかいとさん兄弟。いたずらざかりの2人の子育てでイライラするお母さん。「どうして言うことをきかないの!」と、ついお兄ちゃんのはるとさんばかりを怒ってしまいます。子供がいうことを聞かないときには、何もかも嫌になってしまいます。

2人の寝顔を見て「ごめんね……。もう怒らないからね。」と思うのですが、子供たちが勝手にすると、また、頭の中がめっ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!

音声付き動画で  
見ることができます!



お母さんの気持ち、わかりますか?  はい  いいえ

① 子育てでどのようなときにイライラしますか? 思いつく場面をあげてください。

② 『①』 のようなとき、あなたのイライラは、どのくらい強いですか?  
最大を 100 として数字で表してみましょう。

/ 100

③ あなたはそのようなとき、どのように気分を変えていますか?

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