

ついイライラ してしまうお母さん

イライラに
対処する



2人の子育てでイライラするお母さん。
「お兄ちゃんなのに、どうして我慢できないの!」と、つい上の子ばかりを怒ってしまいます。
子供が泣いて、言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、子供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!

① 何もかも嫌になってしまうお母さんの気持ちが、わかりますか?

- とてもわかる
- すこしわかる
- あまりわからない

② 子育てでどのような時にイライラしますか?
思いつく場面をあげてください。

- _____
- _____
- _____
- _____

③ 『②』のような時、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てください。

/ 100

④ あなたはそのような時、どのように気分を変えていますか?

- _____
- _____
- _____
- _____

⑤ 『④』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てください。

/ 100



子育てでイライラすることは誰にでもあります。
そんな時こそ、深呼吸。