よりよい
親子関係のために

ストレスを減らす3つのヒント

NPO法人 えじそんくらぶ

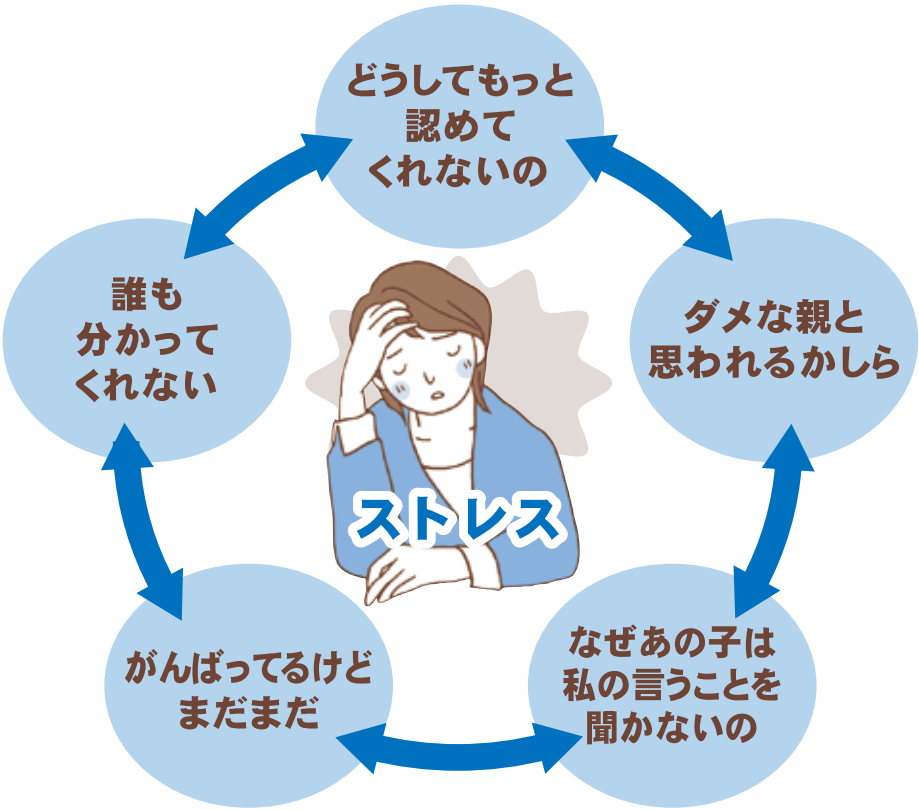
Introduction
こんなことありませんか？

わが子には健やかに育ってほしいと思うあまり、子育て中はついイライラしたり、怒ってしまったり、焦ってしまったり、落ち込んだり…。
あなたはどんなストレスを感じますか？

ご近所の人の目が何かと気になる。	他の子と我が子を比べてしまう。	夫や親の理解や支援がもっとほしい。
自分のための時間が全然ない。	子どもの将来が心配。	すぐ感情的に子どもに怒鳴ってしまう。
子どもが何も話さない。勉強しないでゲームばかりしてる。	子育て・家事ばっかりでなんだかむなしい。社会から取り残された気がする。	仕事との両立が難しい。
子どもが朝起きない。不登校など今後が心配。	子どもが反抗的ですぐ口答えする。	家事・子育てをがんばってるのに誰も認めてくれない。

ストレスはそのままにしておくと、どんどんふくらんでいきます。

ひとりで考えていると、子育てのこと、家族のこと、将来のこと、自分自身のこと…いろいろなストレスが次々とわいてきて、マイナスの「セルフトーク」が頭の中にあふれ、止まらなくなりませんか？



マイナスのセルフトーク・ストップ!!

こんな時は、どうしたらいいでしょうか？
3つのヒントを参考にしてみてください。

ヒント1 ものごとの見方を変えてみましょう

ある朝、子どもが元気のない声で、はじめてこんなことを言いました。

あなたはどう思いますか？

子どもによっては、学校に行きたくないことやおなかが痛いことも、口に出して表現できず、自分を追い詰めてしまうことがあります。
また、ストレスがあることに気がつかないで、がんばってしまう子もいます。

ものごとを「マイナス」より「プラス」に考えましょう

× マイナスのシナリオ

ずっと
不登校になったら
困るわ

いじめに
あってるのかしら

先生やパパが
なんていうかしら

ダメな親だわ

○ プラスのシナリオ

ゆっくり話す
いい機会かも
一緒に考えればいい

黙って
欠席しないで
よかったわ

自分の思いを
表現できたのね

言いにくいことを
素直に私に言ってくれて
よかった

人は、マイナスのシナリオが増えると、ストレスや不安が増え、怒鳴ったり、怒ったりしてしまいます。こんな時は「ああ、行きたくないのね」と、まず**共感**を示してみましょう。相手が自分の思いを話しやすくなります。
また、プラスのシナリオに切り替え、じっくり課題を見極め、ベストな方法を話し合いましょう。一人で悩まず、だれかに相談することもいいでしょう。

ヒント2 叱責から自己決定をうながす会話へ

何度言っても忘れ物をする子どもに**イライラする…**そんな時、どんな言葉をかけますか？

どうして、いつも忘れ物するの！
そんなことだから、
あなたは何をやってもダメなのよ！
簡単なことじゃない。
あきれてものが言えない！

言われた子どもはどんな気持ちでしょうか。

子どものために言っているつもりが、「なぜ？」「どうして？」という言葉は、否定的なメッセージに聞こえます。

ちょっとした一言から、大喧嘩になることはないですか？まず、**共感を示す**と会話のパターンが変わります。相手の気持ちを評価せず、そのままくり返すことで、同意できなくても、同感でなくても「共感を示す」ことができます。

「なぜできないの」という否定的な言葉でなく、「どうしたらできるかな」と**問題解決法を自ら考え出すような言葉がけ**に変えてはどうでしょう。無理してやらせようとせず、選択肢を示すだけにすると効果的なことがあります。

こんなときどうする？ 子育てQ&A

Q1 子育ての本に書いてあることができません。特に、どうしてもほめることができません。

A 無理してほめる必要はありません。大切なのは自尊感情（自分は欠点があってもそれなりに価値があると思える気持ち）を育てることです。

子どもが成長するに従い、「ほめる」より「認める」ことが大切になってきます。

「大切にされている」という、基本的な自信につながる自尊感情を育てることがポイントです。ですから、口先だけのほめ言葉より、なにか落ち込んでいる日の夕食に子どもの好物のものを作ってあげるなど、言葉以外のメッセージが有効なことがあります。また具体的に「～してくれてありがとう」と感謝することもいいでしょう。直接言うことがむずかしい時は、メールなどを使うという方法もあります。

また、子どもを叱っている時に、自分が叱られたことを思い出し、エスカレートしてしまうことがある人もいます。そんなときは、カウンセラーなどに話を聞いてもらい、心理的なサポートをしてもらうといいでしょう。

Q2 元気がないので話を聞いたら、「学校でいじめられてる」と子どもが言いました。どうしたらいいでしょうか？

A 度合いにもよりますが、いじめや学力低下、部活のトラブルなどがあったときは、先生に相談することはとても大切です。「話しにくいな～」と感じる人もいると思いますが、まずは、日ごろの感謝をしめすところから始めましょう。いきなり、憶測からの先生批判・苦情では先生も構えてしまいます。その上で、冷静に事実を確認して、どうしたらいいか一緒に考えるといいでしょう。

例えばこのケースでは、

1. 自分の子どもが親に言ったことを話す（事実は確認できていないが、というニュアンスで）
2. 学校での現状を先生からきく
3. 1、2にずれがあったらそこから話し合いになります。

茶髪にする、万引き、朝起きない、体の不調などは、なにかのSOSのサインということもあります。頭ごなしにおこらないで、子どもの話を聞いてみてください。

親でなくてもカウンセラーや塾の先生、家庭教師など、子どもがそのとき一番話しやすい人がいいでしょう。

Q3 先生からゴミ箱を急にけるなど衝動性が気になると言われました。どうしたらいいでしょうか？

A 衝動性の原因はたくさんあります。

1. 理解されない感情や思いが溜まっている。
2. 自分自身が嫌になって、気分が滅入っている。
3. ストレスがある。
4. 注目されたくて、わざと悪いことをする。
5. 空腹で寝不足だと落ち着かない、などがあります。

この冊子の10、11ページのストレスマネジメントを参考にして、衝動的になったきっかけはなにか、どんな変化がおこったか、クールダウンする方法はあるか、子どもと話し合ってみてください。まず話をじっくり聞き、穏やかに話をしましょう。

基本は、怒りの感情を否定しないこと、「…なのでイライラしたんだね。」と共感をしめすことがポイントで、感情の原因（衝動性を引き起こすもの）と行動（衝動性の結果）の関係に子どもが自ら気がつくように話ができると理想です。

また、あまりにも衝動性が強く、人を傷つけるようであれば、専門的なサポートが必要な場合も考えられますので、カウンセラーや教育センターなどに相談するといいでしょう。ADHDなど発達障害があるのに、支援が得られずに衝動性が高くなることもあります。

ADHD等に関する情報は、NPO法人えじそんくらぶ（http://www.e-club.jp）をご覧下さい。

ヒント3 自分にあった方法でストレス解消

子育て以外にも、色々なストレスを抱えている親がいます。ストレスの原因や出かたは、人それぞれですから、発想法もそれぞれです。子どもも子どもなりのストレスを抱えていることがあります。自分と相手のストレス状態を理解し、お互いにストレスを減らしたいですね。

ストレスの原因

自分のこと

- 時間がない
- やりたくてもできない
- 理想と現実にギャップ
- 自分を責めてしまう

など

対人関係

- 子どもが言うことをきかない
- 先生とうまくいかない
- 家族内でトラブルがある
- 家庭や職場でトラブルがある

など

できごと・環境

- リストラ
- 事故
- 天災
- 引越し
- 住環境（狭い・うるさい）

など

ストレスの出かた

心の変化

- イライラ、ドキドキ
- 不安、自信がなくなる
- 焦り、余裕がなくなる
- 冷静でなくなる、緊張

など

体の変化

- だるい、眠れない
- 無気力、疲れ
- 肩こり、頭痛
- 胃痛、腹痛
- 発汗、どうき
- 食欲がない（ありすぎる）

など

おすすめ! プチストレス発散法

あなたはどんなことでストレスを発散しますか？
お子さんはどんなことで発散できるでしょうか？

深呼吸

散歩

マッサージ

おしゃべり

音楽や読書を楽しむ

ボランティア

スポーツストレッチ

ガーデニング

手記より 大切なストレスマネジメント
～ストレスは自分がつくる、自分で減らせる～

少し前の私は、とても強いストレスを感じていました。それは子育てや家事に対する理想が高すぎて、自分で自分を苦しめていたからです。小さい頃から「何をやらせてもだめ」などと両親から叱責されて育った私は、完璧を目指し、特に「家庭」に高い理想像を描いていました。

それが、結果的に主人や子どもの言動をネガティブに捉えて、イライラしてしまう。理想の家庭に近づけようと、思えば思うほど、意味のない一言に過敏に反応してけんかして、理想の家庭からはどんどん離れていました。

ストレスマネジメント講座を受けた今思うことは、理想が高すぎて達成感が得られず、「プチストレス発散」ができていなかったことが、子ども達とうまくいかない原因のひとつだったということです。

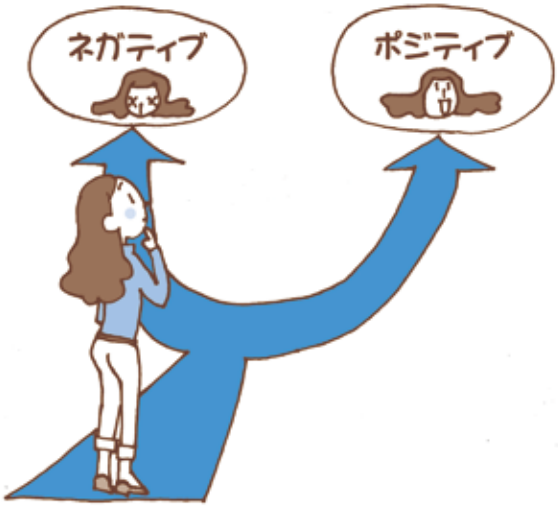
主人や子供、そして自分自身に対して小さな目標を置いて、小さくても達成感を味わい、それを積み重ねることができたら、また、私自身が「ま、いいよね♪」と自分を許してあげる、助けを求めていいといった視点や考え方を変える気持ち

を持ち、自分自身へのごほうびなどが日々できていたら、私のストレスは大きくならなかったと思うのです。

主人や子供とのギクシャクとした距離感は、相手に「共感」することで縮まることがわかりました。今までは相手が自分の価値観とずれていると「なぜできないの？」という言葉になり、相手を否定・拒絶してしまい、その結果、関係は更に悪化していきました。

「相手と自分は違っていい」。同感でもなく、同意でもなく、ただただ相手との違いを受け止めるだけでいい。否定・拒絶ではなく、相手を尊重し、許可することが相手の自尊心を高め、また自分自身の自尊心をも高め、傷つけないことであるとわかりました。「あなたは○○と思っているのね、でも私は○○と思っているわ」と、最初に共感するコミュニケーションの大切さを痛感しました。

私はずっと自分自身でストレスをコントロールすることなんて、できるわけないと思っていました。ストレスの原因は「外的なもの＝自分ではどうにもならない周囲で起きること」だと考えていたからです。



しかし、講座を受けてわかったことは、周囲で起きた出来事を、ネガティブもしくはポジティブのどちらに受けとめるかは、自分自身が決めていることであって、それによって自分自身がストレス

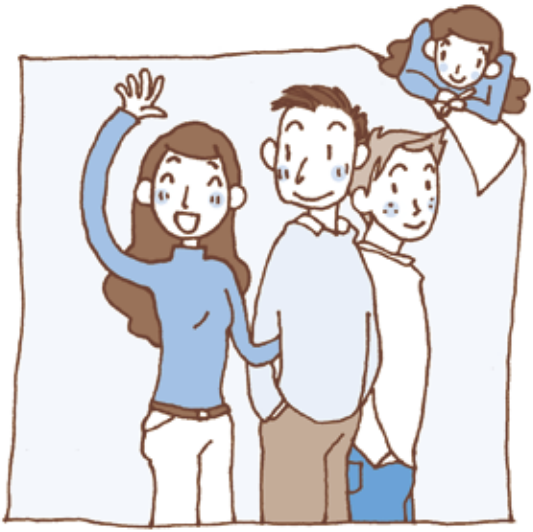
を作り出しているということです。

確かに、自分ではどうにもできない出来事もたくさんあり、嫌なこともたくさん起き、その事実を消すこともできません。でも、その起きてしまった嫌なことをずっと引きずってしまって、楽しく幸せなことを見逃してしまっては、損だということに気がつきました。

今、私には反抗期まっただ中の中学生の息子がいて、日々「理想と現実」のギャップに苦悩しています。痛いほど息子の気持ちがわかるはずなのに、気がつくと叱責ばかりしていた私の両親と同じことをしてしまっている自分がいる。でも、これも私なのだと自分自身を受け止めて、まず自分を大切にし、少しでもストレスを減らし、自分らしく無理せず生きていこうと思います。

反抗期の子どもにじっくりと向き合うことで、自分を振り返るきっかけになりました。子育ては、実は自分の親との関係が影響しているということに気がつきました。そのことで自己理解が深まったことに、価値があるといえるかもしれません。

「過去は変えられないけれど、未来は変えられる。」人生のシナリオを作り、プロデュースするのは「自分」なのですね。



ひとりで悩まないで…

子どもと親は、ある時期「自立と依存」の狭間で混乱します。そのバランスがうまく取れないと「過干渉や放任」になってしまい、親子関係は大変微妙です。

親もトラブルを乗り越えて、「思春期」というトンネルを通過してきました。そのとき、救われたことはなんでしたか?「本音を話し、素の自分を受け入れてもらうこと」はその一つだったかもしれません。子どもの話を聴くと「その時にその子にあった自立のために必要な支援」のヒントが少し見えてきます。しかし、親自身に多くのストレスがあると余裕がなく、子どものストレスやSOSに気がつかない場合もあるでしょう。

「しつけのできないダメな親」といわれるのではないか、という不安があって、相談したくてもなかなかできないということもあるかもしれません。でも専門的なアドバイスが親子両方のストレスを一気に減らすこともあります。同じような悩みを持つ親同士、家族でもいいのです。相談してみましょう。完璧な人など、いません。一人で悩まないで助けを求めてください。

NPO法人えじそんくらぶ代表　高山恵子

〈参考書籍〉「おっちょこちょいにつけるクスリ」　高山恵子 編者（ぶどう社）

よりよい親子関係のために ～ストレスを減らす3つのヒント～

2009年3月発行

著　者 ／ 高山 恵子　浜島 美樹
イラスト ／ 横 春賀
編　集 ／ 株式会社 クリエーションアカデミー　http://www.meltcom.co.jp
印刷所 ／ シマザキ印刷
発行者 ／ NPO法人えじそんくらぶ
〒358-0003　埼玉県入間市豊岡 1-1-1-924
TEL / FAX 04-2962-8683
Eメール info@e-club.jp
ホームページ http://www.e-club.jp（ダウンロード可）

コピーOK

非売品

利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。（変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」「コピー」「無料配布」をする場合に限られます。

●この冊子は、独立行政法人福祉医療機構（WAM）の助成により発行するものです●