

子育てを
応援します！










子育てストレスを減らす 3つのヒント



Introduction

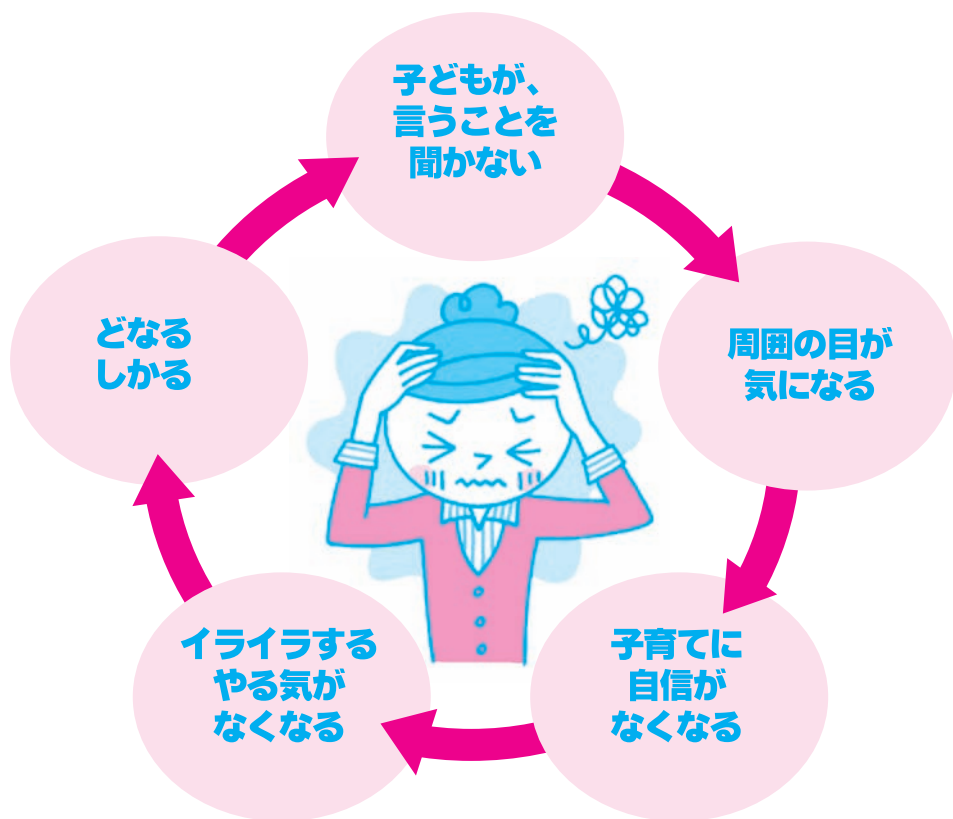
こんなことはありませんか？

なぜかわからないけどイライラする、すごく疲れる、気分が落ち込む……。あなたはどんなことでストレスを感じますか？

<p>自分の時間が ない</p> 	<p>姑との関係が 苦痛</p> 	<p>夫が育児・家事に 協力してくれない</p> 
<p>子どもが言うこと を聞かない</p> 	<p>子どもの育ちが 不安</p> 	<p>育児に自信が 持てない</p> 
<p>この子のせいで… と思うことがある</p> 	<p>だれにも認めて もらえない</p> 	<p>自分の存在感が ない</p> 
<p>経済的不安が ある</p> 	<p>やりがい 持てない</p> 	<p>外で働きたい (仕事、辞めたくな かったのに……)</p> 

ストレスが、どんどん積み重なって…

子育てママのストレスの大半が、育児ストレス！ 1つのストレスが解消されないまま、どんどん積み重なって悪循環にはまっていく。こうなると、ストレスのレベルは、どんどん高くなってしまいます。



ストップ！ ストレス

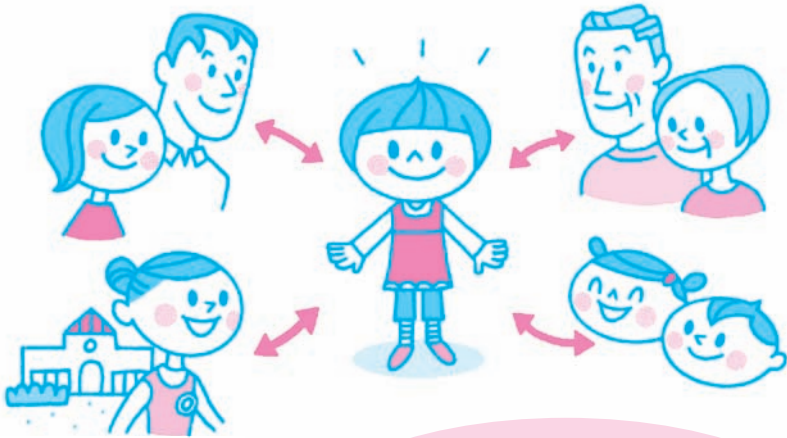
ヒント 1

子どもは、 ひとりひとり違います

子どもには「変わりやすいところ」と「変わりにくいところ」がある。そんなふうと考えられると、子どもの見かたがずいぶん違ってきます。

1 「変わりやすい」ところ

家族、友だち、先生……。子どもの自信ややる気、思いやりの心などは、人とのかかわりの中で育っていきます。ちょっとがんばって「できた!」と実感できる課題や、失敗しても「よくがんばったね」といったねぎらいのことばが大切です。「自分は大切にされている」という安心感を与えるようにしましょう。



かかわりかた
を知ること、子どもが
ぐんと成長するかも



2 「変わりにくい」ところ

もともと、「できること」と「できなこと」に大きなアンバランスがある子どもや、発達がゆるやかな子どもがいます。早期に専門家に相談すると、具体的なアドバイスを受けることができ、子育てが楽になることもあります。気になることがあったら、気軽に相談しましょう。



早く気づいて**相談**
することで、楽になるかも



ヒント 2

「ダメな子ね！」となる前に、考えてみましょう

何回言っても言うことを聞かない。よくありますよね。でも、ちょっと待って。そのときの子どもの「気持ち」を、考えてみませんか？

片付けて！

と言っているのに、ちっとも片付けない。これって、どうして？



①聞こえていない

遠くでどなっていますか？
子どもには聞こえていないのかも。



近くで注目させてから、
話してみましょう。

②うっかり忘れている

指示を聞いても、すぐに忘れてしま
う、うっかり屋さんがいます。



「何をやるんだっけ？」
と、確認を。

③意味がわからない

「片付ける」の意味がわからない子
どももいます。



「ボールをこの箱に入れ
ようね」と、具体的に。

④わざと

注目されたくて、「わざと」やる子も
います。ママが好きなんですね。



よい行動を見つけて、
ほめてあげましょう。

ホントは、悪い子なんかじゃないのかも…



こんなときどうする？

子育てQ&A

Q1 時間がなく、子育てが十分にできません。
親も遠方で手伝ってもらえず、イライラして
つい、どなってしまういます。

A 社会福祉協議会のファミリーサポート
(育児支援)などがありますので、まず
は役所の児童福祉担当窓口にお問い合わせ
てみましょう。

また、シルバー人材センターでも保育園や幼稚園、塾の送り迎えや、家事の手伝い、病後の保育など、子育て経験のあるおばあちゃんおじいちゃんがお手伝いしてくれるところがあります。ちょっとストレス発散したい時にも、気軽にお願いしてみましょう。



Q2 ことばの遅れや、偏食が気になります。
家族は、そのうちよくなるというのですが……。

A 病院に行くほどではないけれど、気になることがあつたりしますよね。保健所の保健師さんに、相談してみるといいでしょう。必要に応じて、ことばの先生や栄養士さんなどの紹介もしてくれます。

Q3 息子が多動で、担任の先生に「ADHDかもしれない」と言われました。ADHDってなんですか？

A

ADHDのあるお子さんは、知的な遅れはないことが多いです。

しかし、気がそれる、待つのが苦手、走り回るといったようすが見られ、集中することも苦手です。指示をすぐに忘れ、集団行動が苦手なので、叱られやすくなります。二次的に反抗したり、自信を失ったりしないよう、適切にかかわる必要があります。

多動の子がすべてADHDというわけではありません。ひとりで悩まず、子育て支援センターなどに、相談してみましょう。

※NPO法人えじそんくらぶのホームページ(<http://www.e-club.jp>)では、ADHD、子育ての無料の情報を提供しています。活用してください。

Q4 「早くしなさい！」と何回言っても、ぐずぐず……。いいかげんイライラしてしまいます。

A

これも実は、P.7の「わからない」の応用ですね。「早く!」と言われても、何を早くするのか、わからない子もいます。省略せずに、「パンを早く食べようね」などと、具体的に、近くで、おだやかに言うと効果があります。

同様に「そんなことしないの!」も、「そんなことってどんなこと?」と思っているかもしれません。子どもがわかることばで伝えましょう。



ヒント 3

自分に合った方法で ストレス発散

子育て以外にも、いろいろなストレスを抱えているママがいます。そう、ストレスの原因やその出かたは人それぞれ。さらには、ストレスの発散法も人によって違います。自分に合った発散法を見つけましょう。

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聞かない
- ・先生とうまくいかない
- ・家族内でトラブルがある
- ・ママ友と話が合わない

など



できごと・環境

- ・リストラ
- ・事故
- ・天災
- ・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?

深呼吸



散歩



カラオケ



おしゃべり



音楽や読書
を楽しむ



好きなスイーツ
を食べる



スポーツ



ガーデニング



手記
より暗闇の子育てから、
救ってくれたひとこと

息子が1歳半の頃、それまで何ひとつ困らせることがなかったのに、突然、食事を食べなくなりました。朝も昼も夜も食べない、食べても自分の好きなものだけという日が続きました。

強いストレスで、どうにもならないイライラ感に襲われた私は、子どものほっぺを平手打ちしてしまいました。そしてすぐ、幼い我が子をたたいてしまった自分に腹が立ち、自己嫌悪でいっぱいになりました。

これを皮切りに、育児書を読んでもうまくいかない、子どもが理解できない、と悩み始めます。話を聞いているのかわからない。名前を呼んでも、聞こえないかのように遊んでいる……。

この頃から、ほかの子どもたちとのトラブルも増えていきました。友達のおもちゃを無理やり取ろうとし、相手の子が泣き始める。ママ友達も、こんなトラブルが毎日のように続くと、だんだん許して



くれなくなります。息子は「わがまま」とレッテルを貼られ、私も、しつけがなくなっていると、冷やかな視線や無言の威圧感を感じるようになりました。

また、仕事で疲れている主人が帰って来るなり、せきを切ったように毎日の息子のトラブルをしやべる私に、彼もいらいだち、夫婦げんかが絶えなくなっていました。

保育園に通うようになると、さらに問題が増えていきます。先生の話を受けない、ささいなことで友達とけんかする、じっとしてられない、自分の嫌いなことはやらないといった行動が目立ってきました。保育園の先生からは私が責められ、つらくて、自信なんてこれっぽっちも持てませんでした。子どもを保育園に迎えに行った帰りの車中は、子どもが泣くまで怒る、どなることが毎日の日課となっていました。

その後、いろいろな所へ相談に行くものの息子は変わらず……。そこで小学1年の夏、思いきってドクターに相談しました。そのとき言われた言葉に、私は救われたのです。



「お母さん、個性の強いお子さんを育てるのは大変だったでしょう。本当に、今までよくがんばりましたね」

今まで責められることはあっても、ほめられることのなかったダメな母親の私が、初めてほめられた。たったそのひとりで、私は暗闇から解放されました。今までのつらさ、悲しさ、苦しさを洗い流すように、涙が止まりませんでした。温かくやさしい言葉で包んでくれた先生と出会わなかったら、きっと今も私たちは暗闇の中にいたことでしょう。

それから私は、先生に支えられ、子どもの特性に合わせた指示の出しかたなど、多くのことを学びました。それでもつい、大声で怒ってしまう私に、「一番つらい思いをしているのは、わかっているのにできない本人であること」を伝え、決して私を否定することなく、やさしく根気強く、的確に対応方法を教えてくれました。相談機関に行くのは、なんか抵抗があったけど、今思えば、もっと早く相談すればよかったな、と思います。だから同じように子育てで悩むママたちに、「ひとりで悩まないで」と伝えたいのです。



ひとりで悩まないで……

みんなと同じ行動がとれない、親の言うことを聞かない、ついたたいてしまう……。子育てをしていたら、悩みは尽きませんね。でも、それはあなただけではありません。

ひとりで悩まないで、ママ友たち、家族、先生や保健所、地域の子育てセンターなど、気軽に相談してみましょ。だれかに話を聞いてもらうと、少しほっとしたという経験はありませんか？だれでもよいので、ちょっとグチをこぼしてみてください。

だれもが失敗します。だから、ひとりで完璧なママを目指してがんばりすぎないでほしいのです。子どもはみんなの宝物。だから、みんなで育てましょ。できればパパと一緒にこのリーフレットを読んで下さいね。

NPO 法人えじそんくらぶ代表 高山恵子



<参考書籍>

「育てにくい子に悩む 保護者サポートブック」高山恵子 監修（学研）

「おっちょこちょいにつけるクスリ」高山恵子 編著（ぶどう社）

子育てママを応援します! ～子育てストレスを減らす3つのヒント～

2010年3月発行

著者／高山恵子(NPO法人えじそんくらぶ代表)

イラスト／有栖サチコ

編集／小林留美

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)



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

この冊子は、非常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)