



～子育てを楽しむちいさなヒント～

「日々の子育てお疲れさまです」と、まずはお伝えしたいと思います。

お子さんがいる皆様に伺います。「子育てを楽しめない、もうやめたい」という気持ちを0点とします。「子育ては毎日楽しくて面白いなあ」という気持ちを100点だとしたら、今の気持ちは何点ですか？

気持ちって、ちょっと楽しいことがあったり、子どもたちと一緒に笑ったりすると、その前が40点だったとしても案外すぐに90点に変わりますよね。半面、子どもがグズグズいつまでもゲームをやめなかったり、約束を守らなかったら数秒単位で気持ちに変化して50点や30点になることもあります。

その時々自分の気持ちを点数化することは「自分のイライラ感から一瞬はなれることができる」という効用があるようです。日々の生活の中に取り入れてみませんか？

また、子育てにはストレスがかかります。多くの方が、気持ちがいっぱいになって感情的に子どもにきつい言葉を投げつけたり、当たったりした経験があるのではないのでしょうか。そんなときはその場を少し離れることが役立つこともあります。子どもにはあとから謝るといいでしょう。

また、子ども家庭支援センターにご相談いただき、自分の気持ちを言葉にして一旦外に出すと楽になってストレス低減につながりやすくなると思います。

ぜひ、お気軽にご利用ください。お待ちしております。