



ママの心のケア

毎日の育児による疲れからストレスを抱えているママも多いはず。子育てが思うようにいかず、心身ともにグッタリ…。そんなママのために、イライラ解消法など心のケアについてオレンジリボン運動を行うNPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事の高祖常子先生に伺いました。

Q. 育児で精神的に疲れようにするための対処法は?

子育てをしていると、毎日いろんなことが起こります。子どもとの楽しい時間もあるけれど、「言つ」とこと聞かなかつたり、泣きやまなかつたり、友だちとケンカしたり…。そして、予防接種や、急な病気への対応、もちろん食事や家事など…、パパと一緒に子育てをしている家庭もあると思いますが、ほん多くのことをママが頑張って対応しているのが現状でしょう。育児や家事はアウトプット、外に向かう力。自分の心が満たされないと、家族のためにご飯を作ったり、子どもの相手をしたり、頑張ることができません。だからこそ、ママ自身が、自分の心を見つめることは、とても大切なことなのです。

子育てを「ママ一人で頑張らない」とです。アフリカには、「子ども一人を育てるには、村中の人が必要だ」ということわざがあるそうですが。たくさん人の手を借りましょ。パパと一緒に子育てする。話し相手を持つ。一時保育やファミリーサポートなどを利用して、ママの時間を確保する。など、心の余裕があるときに、ママにとってのいろいろな子育て資源を確保しておきましょう。心が疲れると、体も疲れます。心も体も疲れていては、子どもに笑顔で向き合うことが難しくなります。まずは、ママの心と体を休めましょう。

Q. 子どもが言つことを聞かずイライラしてしまいます

「イライラの原因は何?」と、客観的に考えてみましょう。言つことを聞かないから、「ご飯をこぼしたから…」というのは、ママのイララのスイッチを押してしまっただけ。子どもの発達からみれば、ごく普通の行動であることがほとんどです。「こうあるべき」「こうして欲しい」という思いが強いと、その通りに行かないことが「イライラ」になります。でも、その大本は、そもそもママの中にはないでしようか。自分の時間が取れない、やりたいことができない、パパが子育てをしてくれないなど、時間があるときに、イライラの原因を見つめてみましょう。そして、時間が取れないなら、一時保育などを利用したり、パパと話す時間を取りなど、その原因を改善できる方法を見つけて、少しでもやつてみましょう。

Q. イライラして子どもにあたってしまいそうになります

子育てをしている多くのママが、少なからずイライラを感じているはず。イライラが爆発しそうになった時に、沈める方法があります。また、どうしても子どもに怒りをぶつけてしまいそうなときは、子どもを安全なところに置いて、少しの時間、離れましょう。ゆっくりと数を数えるのもひとつの方法です。

Q. オレンジリボン運動って何ですか?

「子どもへの虐待をなくそう」という市民活動です。さまざまな団体や企業、行政とも連携を取りながら、啓蒙・啓発活動を進めています。子育て中の親子に声をかけたり、困ついたら手を貸したり助けたりと言うことも、オレンジリボン運動につながる心がけです。

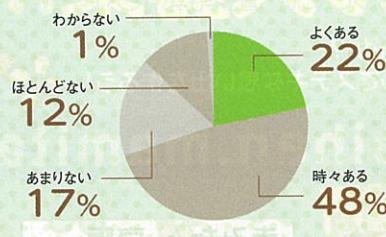
教えてくれたのは…
高祖常子先生

Profile

NPO法人
児童虐待防止全国ネットワーク 理事
育児情報誌「miku(ミク)」編集長
NPO活動や、育児情報誌の編集・執筆、講演などを通じて、親子の関わり、ポジティブな子育てについて伝えている。3児の母。
<http://www.rangeribbon.jp/>

まみたん
会員さんに
聞いてみました!!

Q 育児で精神的な疲れを感じる事がありますか?



育児疲れの解消法を教えてください

- よく寝てよく食べ休憩を充分にとる。子どもは皆で育てていくものだから、時には人に頼る。(honey・0歳)
- 買物や友達とお出かけ。(わんころ・0歳)
- 子どもと一緒に遊ぶ。(匿名希望・3歳)
- 子どもを寝かせたあとに、ゆっくり1人でお風呂に入る。(朝は苦手ママ・5歳)
- パパに子どもを任せ、自分の趣味や息抜きをする。(かずたんママ・6歳)