



## 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ないようにするための対処法は？

子育てをしていると、毎日いろいろ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、言うことを聞かなかったり、泣きやまなかったり、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、ほほ多くのことをママが頑張らなければならないのが現状でしょう。育児や家事はアウトプット、外に向かう力。自分の中の心が満たされていないと、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。

「イライラの原因は何？」と、客観的に考えてみましょう。言うことを聞かないから、ご飯をこぼしたから…というのは、ママのイライラのスイッチを押してしまっただけ。子どもの発達から見れば、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、もともとママの中にあつたのではないでしょうか。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るなど、その原因を改善できる方法を見つけて、少しでもやってみましょう。



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、講演などを通して、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.orangeribbon.jp/>

子育てをママ一人で頑張らないことです。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。たくさん人の手を借りましょう。パパも一緒に子育てする。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、ママにとつ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 イライラして子どもにあたってしまうようになりますか？

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なときに、沈める方法を見つけておきましょう。深呼吸する、音楽をかける、窓を開けて空気に当たる、手を流水で洗う…などの方法があります。また、どうしても子どもに怒りをぶつけてしまいそうときには、子どもを安全なところに置いて、少しの間、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 育児で精神的な疲れを感じる事がありますか？

よくある	22%
時々ある	48%
あまりない	17%
わからない	1%

Q 育児で精神的な疲れを感じる事がありますか？

まみたん会員さんに聞いてみました!!

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て、自分の趣味や息抜きをする。(かずたんママ・6歳)