

イライラと上手に付き合う

♪エピソード♪

今日は、いつもより起きる時間が遅かったので、朝食を食べ終わるのも遅くなってしまいました。お母さんは急いで後片づけをしています。ユキオくんは幼稚園にもうすぐ行くというのに、おもちゃを出して遊びだしました。お父さんは座って新聞を読んでいます。お母さんはイライラするばかり。ユキオくん「何やってるの!」と、つい怒鳴ってしまいました。

- ① このお母さんはどうしてイライラしていると思いますか。
また、最近、イライラしてお子さんを怒鳴ってしまったことはありますか。

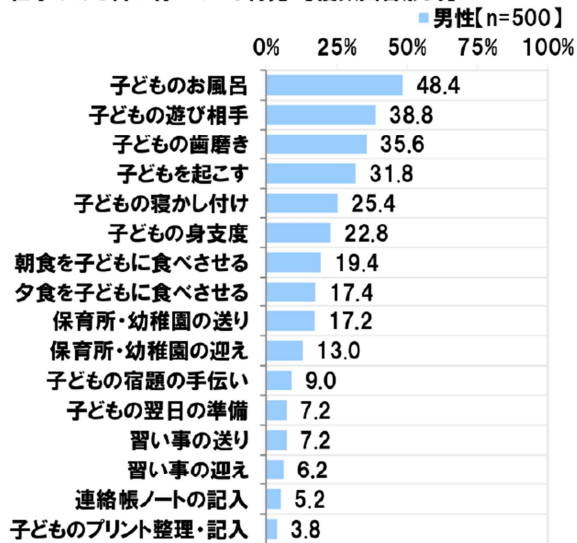


- ② イライラしている時に、どんなことをしたら感情をコントロールできそうですか。*

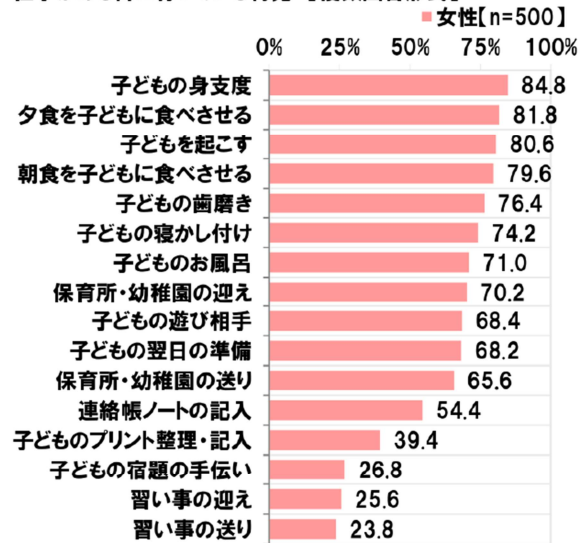
③イライラを減らすために、家族に協力してもらいたいことは何ですか。

資料

仕事がある日に行っている育児【複数回答形式】



仕事がある日に行っている育児【複数回答形式】



日本労働組合連合会「男性の育児等家庭的責任に関する意識調査2020」より

自分を大切にできないならば、子どもを大切にすることもできない。

子育ては大事ですが、一日中、わき目もふらずに集中しては疲れてしまいます。親のイライラは、子どもに伝わっていくものです。

大変な子育てだからこそ、自分の時間をつくり、心を健康に保つことが大切です。夫婦で助け合ったり、子育てサポーターや子育てネットワークといった育児を手伝う仲間や仕組みを活用したりして、リフレッシュする時間をつくりましょう。

また、ひとりで悩まずに、家庭教育相談・保健所・保健センター・児童相談所などにも勇気を出して相談してみましょう。親が幸せで笑顔でいる家庭でこそ、子どもも幸せを感じられます。

(文部科学省「ドキドキ子育て家庭教育手帳 乳幼児編」より)