

# 怒り・イライラ そんな自分との付き合い方



臨床心理士・公認心理師 坂東 香

長いなあと思っていた夏休みが終わり、新学期が始まって少し時間が経ちましたが、子どもさんのご様子はいかがでしょう。

夏休みのように、子どもさんと過ごす時間が長くなると、ついつい怒りやイライラが大きくなってしまふこともあるかと思ひます。お父さん・お母さんも、親である前に一人の人間です。うれしいときと同じようにイライラするときがあつて当然です。怒りたくないのに、ついつい怒つてしまひ、後から自己嫌悪に陥るといふ経験をしたことがある方も多しと思ひます。私自身も二人の小学生を育てる母親で、このような経験も一度や二度ではありません。日々自分のイライラと格闘中です。そこで、今回は、子育ての中での怒りやイライラと少しでも上手に付き合ふ方法を考へてみたいと思ひます。

## ① 自分の調子を知つておく

いつもならイライラしないよふなことでイライラしてしまふ…そんな経験はありませんか。イライラと付き合ふ中で重要なことは、自分の調子を知つておくことです。“今日は調子がよくないからイライラしてしまふんだな”と思ふことで、少しイライラとの距離を置くことができます。相手といふよりも先に、自分のコンディションに目を向けてそれを自覚しておくことが、イライラと上手に付き合ふポイントとなるよふに思ひます。

さらに、どうしてもイライラが止められないときは、少しがんばりすぎているのかもかもしれません。そんな自分を認めてあげることも大事です。

## ② 子どものいいところに目を向ける

イライラしている状態のときは、どうしても悪いところにばかり目がいき、ネガティブになりがちです。そんなときは、ほめることのできる場面、ほめざるを得ない場面を設定してみてください。簡単なお手伝いをお願いして、やつてもらふことにより、自然に“ありがとう”と言えたりほめることができたりします。言われた側だけでなく、言つた側も少し心が軽くなります。

## ③ 積極的に休む

イライラと上手に付き合つていくためには、積極的休息も大切です。すべきことは山のよふにあることと思ひますが、常に完璧でなくとも、“今日はやめておこふ”“また明日しよう”といふ日があつていいのです。積極的に休むことで、イライラと距離を置くことができます。お父さん・お母さん、忙しい毎日の中であつてはいる自分自身をぜひほめて認めてあげてください。

## ④ 人に頼る・助けを求める

誰かに頼つたり、助けを求めたりすることは、決して恥ずかしいことではなく、大切なスキルです。一人で抱え込まず、そのスキルを存分に活用してください。

## ⑤ ほつとできる時間を作る

みなさんにとって、ほつとできるのはどんなときですか。おいしいものを食べる、買い物に行く、旅行に行く、友だちとしゃべり倒す、好きなテレビを見る、好きな音楽を聴く、好きな漫画を読むなど…。お父さん・お母さんにとって、リフレッシュの時間をしっかりと確保することは、

長く続く子育ての中でとても大切です。

“子育ては思い通りにならないもの” どこかで言われた言葉ですが、それを痛感する毎日です。その中で、お父さん・お母さんがリフレッシュしながら自分自身も大切に少しだけでも楽しく子育てをすることで、子どもさんも笑顔になると思います。さあ今日も、自分らしく子どもと向き合っていきたいと思います。

