

密室育児のイライラを解消しよう 親子でアンガーマネジメント

～イライラの正体～

思い通りにならない!

～してほしい!

なんとなく! 雰囲気!

怒りは「二次感情」

「不安」「寂しさ」「不甲斐なさ」といった一次感情

→ **怒り**という形で表現される

○アンガーマネジメントで怒りをコントロール

怒ること自体は悪いことではないのですが、怒ってばかりの自分がかっかりしたり、ストレスに感じたりしますよね。ちょっとしたコツで怒りはコントロールすることができると考えられています。

衝動 イラっとしたら6秒がまん

「子どもが言うことをきかない」「パートナーが家事・育児をしない」

イラっとしたら、ゆっくり6秒数えてみてください。

思考 “～べき” “～しなくちゃ” は余計なストレス

疲れたときは、手抜きで OK。

凝り固まった思考は、実行不可能だったときにストレスとなりイライラのもとになってしまいます。

行動 あなたが怒っても変わらないこともある

どうにもならないことに怒ったり不満に思ったり…余計にストレスですよ。

ときには「しょうがない」「まあ、いいか」と考えてみませんか。

○子どもと一緒にアンガーマネジメント

6秒がまん お子さんがイライラしているときは
一緒にゆっくり6秒数えてみましょう。

数を数えることが難しい場合は、深呼吸でも OK

手足ゆらゆら 怒っているときは、自然と体に力が入っています。

お子さんの手を優しくもって、ゆらゆらしてみましょう。

胸トントン お子さんの寝かしつけで行われる“トントン”。

“トントン”には気持ちを落ち着かせる効果があります。

最後に：自分では抑えきれない怒りを感じたり、子どもの異変に気付いたら、誰かに相談することがとても大切です。