

ママのストレス危険度 チェックリスト

ママと子どものための心の相談室 こころラボ



IN THIS ISSUE

ママのイライラ
原因と対処法

ストレスをコントロールする
5つの方法



当てはまる項目は ありますか？

新型コロナウイルス感染防止のため
生活に影響が出ている人も多く、
そのストレスが出ているママが増えています。

次の項目に当てはまるものはありますか？

1. 今の生活にストレスを感じている。
2. 絵本の読み聞かせをあまりしない。
3. 同年代のママ友があまりいない。
4. この1週間の中で、子どもを叩いたことがある。
5. パパと話をする機会が少ない
6. 子育てについて相談できる人がいない。
7. 夜、寝付けない日がある。
8. 子どもが可愛くないと思う。
9. 子育てに自信がない。
10. どんな時でもきちんとしていたい。



上記のチェックリストは、鬱などの病気になるリスク、子どもを虐待するリスク、家族関係が悪化するリスクの項目から抜粋した内容をもとに作りました。

ママのストレスが増加すると、それは子どもの安全や、健全な親子関係にまで影響がおよんでしまうのです。

今こそ、ママ自身の心身の健康を普段以上に意識していくことが、子どもの幸せのためにも大切です。

チェックリストに1つでも当てはまることがあったママ

チェックリストでいくつ当てはまったか、その数が大切なわけではありません。

ただ、多くの項目が当てはまったママは、かなりストレスを抱えている危険性がとても高いです。

- ・パパやママ友、その他協力してもらえる人に助けを求めること
- ・自分の時間を持つこと
- ・子育ては完璧でなくていい。完璧でない方がいいこと。

これらのことを頭の片隅に入れておいてくださいね。

イライラの原因や対処法、ストレスのコントロールについては、次のページより詳しく説明しています。ご確認ください。



ママと子どものための心の相談室 ころろラボ

子どものために、いつも頑張っているママ。
いつも子どものことばかりで、自分のことは後回し。
気づくと頑張り過ぎて、疲れていませんか？
少しは休んで、ママ自身も労わって。

子どもにとって、何よりも嬉しいことは
笑顔のママと一緒にいること。
ママが笑顔でそばにいてくれたらそれだけでいい。
ころろラボではママの笑顔のためのお手伝いをしています。

ママのイライラの原因と対処法

イライラする時

どんな時に子どもにイライラしていますか？

- ・ご飯を食べてくれない
- ・寝てくれない
- ・子どもが言うことをきかない
- ・兄弟げんか
- ・なかなか泣き止まない
- ・何度も同じ注意を繰り返す

などが多くのママのお悩みで聞く背景です。

これらをさらに深く考えると、それはママの予定や期待通りに物事が運ばない時。

状況をコントロール出来ない時。

ということになります。

イライラの原因

イライラするのはママの予定や期待通りに物事が運ばない時。

状況をコントロール出来ない時。ということをお伝えしましたが、それはどういうことなのでしょう。

ママは無意識の中に育児や子育てに関する「こうあるべき」「こうすべき」という考えや信念があります。

例えば、「寝てくれない子ども」にイライラするママは「子どもは20時までには寝るべき」という考えがあるとします。19:30にはお布団に入っていて欲しい（ママの期待）のに、遊んでいていつまでも布団に入らない。

それに対して初めは優しく声掛けやリマインドをして、それでもママの期待通りにならないと、イライラ。

ママのイライラには、このようにママの育児に関する信念や考え、そして時にはママ自身の欲求、願望が隠されています。

「子どもは早寝早起きをすべき」という考えはいつもあったとします。そしてさらに・子どもが寝た後に家事を済ませてしまいたい。・お気に入りのドラマを観たい。・こっそりご褒美スイーツを食べたい。・読みかけの読書の続きをしたい。などと、何かやりたいことがあった時にさっさと寝てくれないと「早く寝て!」とイライラしてしまうこともあります。

人は、

- ・予定が狂う
- ・期待通りに進まない
- ・欲求や願望が叶わない

といった、状況コントロールが出来ないことに対してイライラを感じます。

ママのイライラの原因と対処法

子育てにおいてコントロール出来ないことはいっぱい。むしろコントロール出来ないことだらけです。このことがわかると、子育てママがイライラしてしまうことも納得出来ますね。

また、ママが疲れている時。

精神的に、身体的にママの疲れがたまっている時は、ママの気持ちのゆとりがなくなり、イライラしやすくなります。

これは、本能的な「休みたい」という心や身体からのサインです。

後から思うと「大した事なかった」と思えることでイライラしている時は、心や身体からのメッセージです。

最近頑張りすぎていませんか？ 意識的に自分をいたわることを大切にしてくださいね。

そして、ホルモンバランスの変化。

妊娠や出産、そして毎月訪れる月経のサイクル。この女性ホルモンの変動によって、イライラしやすい時期があるママもいます。

生理前にイライラしやすくなるというママはカレンダーやアプリでその時期を意識して、イライラしやすい時にはそのことを自覚しているだけで時間の過ごし方や子どもへの接し方を工夫出来ることもあります。

気分の変動があまりに激しい場合には、婦人科などの専門医にきちんとご相談してくださいね。

イライラの対処法

イライラする原因がコントロール出来ないことにあることはわかったけれど、じゃあ、どうしたらいいの？

こちらでは、ママがイライラを感じていると察知したときに取り入れていただきたい9つの対処法をお伝えします。

1. まずは深呼吸

深呼吸をすることは、心拍低下につながります。イライラしている時は感情が高ぶっている時。深呼吸は身体的にリラックスさせる効果があり、それがイライラを少し下げてください。

ママのイライラの原因と対処法

深呼吸をしても、イライラが収まらない時は、可能であればその場を離れる・子どもと少し距離を置くなど、5分でもいいので物理的に離れることをしてみましょう。

2. 「頑張ってるね」自分を褒める

ママは毎日とっても頑張っているのです。でも、その頑張りを褒めてくれる人はなかなかいないもの。

パパや子どもに「いつもありがとう」と頑張りを認める言葉や感謝の言葉をもらえることが理想ですが、他人の言動はコントロール出来ません。（またコントロール！笑）

まずは自分で出来ることを。自分で自分を褒めることをしてあげましょう。気持ちがポジティブになりますよ。

3. パパやママ友、大人と話をする

赤ちゃんや子どもとばかり時間を過ごしていると、相手中心の時間ばかりで、ママの「私を見て！私の話を聞いて！」という欲求が満たされずに、イライラしやすくなっていることがあります。

そんな時は、大人と話をすること。ママ友と一緒に公園で子どもを遊ばせながら話をしたり、パパにたまには早く帰って来てもらって話をしたり、ママ自身のことを聴いてもらえる時間を確保しましょう。

ママ自身が満たされていることで、イライラしにくくなります。

4. 美味しいスイーツやご飯でご褒美をあげる

イライラ、ストレス解消には美味しいもの！

美味しいものを食べると、心が満たされますよね。人間には様々な欲求がありますが、それをいつも全て満たしてあげることは難しいこと

比較的簡単に、わかりやすく満たしてあげる方法がこれです。満たされていると、気持ちにゆとりが出てきますね。

5. 映画やドラマで現実逃避

すぐに解決しない問題や課題がある場合などそのことからすぐに開放されることは難しいかもしれません。長期間、同じ課題にさらされていると、疲れがたまり、イライラしやすくなります。

ママのイライラの原因と対処法

映画やドラマを観て、別世界を疑似体験したり、思いっきり泣く、笑う、などをすることで、感情発散させてあげることが出来ます。

6. 子どもの赤ちゃんの時の写真を見る

可愛い我が子。でもイライラする時はあります。

そんな日は、子どもと一緒に、もしくは子どもが寝てから、子どもが一番可愛い写真を見てみましょう。

心がほんわか。イライラしていたことなんて忘れてしまいます。子どもへの愛情を再確認。明日からの気持ちが和らぎます。

7. 一人ゆったりお風呂でリラックス

たまにはパパに子どものお風呂を任せたり、子どもが寝た後に、もう一度ゆったりお風呂に入り、のんびり身体を労ってあげましょう。

子どもと一緒にだと慌ただしくて、なかなかのんびり入れません。筋肉の緊張をほぐしてあげて、自分でマッサージ。心も身体もほぐれることで、イライラも治ります。

8. アロマや音楽でリラックス

イライラしている時は頭に血が上ってカッカしたりイライラすることばかり考えてしまいがちです。

そんな時は、意識的に五感に働きかけるリラックスを取り入れることで意識をイライラから外に向けてあげることが出来ます。

いい香りのアロマを嗅ぐ。気持ちのゆったりする音楽を聴く。冷たい空気に触れて頭を冷やす。そんなことを取り入れることで、少し冷静さを取り戻しやすくなります。

9. スポーツやショッピングでストレス発散

イライラは発散させることが大切です。いつでもお手軽に出来る方法ではありませんが、イライラを感じやすい時期やストレスが溜まってきていると感じた時には家族に協力をしてもらいママの好きなことをする！

スポーツ、ショッピング、なんでもかまいません。

日中にその時間がとれなければ、夜にでも、一人になる時間を大切にしましょう。ママである前に一人の人間ですからね！

ストレスをコントロールする 5つの方法

1. 生活リズムを保つこと

ストレスが溜まってくると、子どもの寝た後にドラマや映画を観たり、晩酌をしたり、情報収集のためにインターネットサーフィンをしたり...気づくと就寝時間を大幅に過ぎている! なんてこともあると思います。

ストレス発散のための「癒し」となる活動も大切ですが、基本は生活リズムを保つことが人間の体調を整える上で大切です。

出来るだけ決まった時間に起きて、食べて、寝る。まずはこのベースを維持することを心がけましょう。

睡眠の乱れは、自律神経の乱れに繋がりがやすいですので、たまに夜更かししてしまうことがあっても、次の日は決まった時間に朝日をしっかりと浴びて、人間の身体の中にある体内時計、サーカディアンリズムを整えてあげることも効果的です。

2. たくさん話をしましょう

外出や集まりが制限されているなか、日中は子どもと二人きり、というママも多いかと思います。子ども相手だと、話す内容やトピックが限られてしまいます。旦那さんが帰宅してから、もしくはお子さんが寝た後にご両親やお友だちなどに電話・LINEなどでコミュニケーションをとることはとても大切です。

不安やマイナスの考えは、自分の中だけで抱えていると堂々巡りをして、その度合いが強くなってしまうこともあります。

言葉にして誰かに伝えるということをするだけで、自分の考えや気持ちを冷静にとらえることが出来、その考えが極端になってしまうことを防ぐことも出来ます。

また、話をすることで、客観的な視点からの意見を聞くことが出来ることも大切です。

3. ストレス発散をしましょう

生活リズムを保つことも大切ですが、やはりストレスがたまった時にはストレス発散!

あなたはどんなストレス発散方法を持っていますか?

- ・読書・映画鑑賞・半身浴・ヨガ・瞑想
- ・お料理・お菓子作り・ガーデニング

これらはお家で出来そうですね。

・ジョギング・テニスなどのスポーツ・ショッピング・マッサージ・旅行・友達と飲みに行くこれらは時間の調整など必要ですが、ご家族の協力があれば思いっきりストレスを発散出来そうですね。

ストレス発散方法については、一つだけではなく、大小手軽さ様々に、なるべくたくさんのバリエーションがあると良いです。

ストレスをコントロールする 5つの方法

4. リフレーミング

「リフレーミング」とは「言い換え」のことです。

例えば、コロナ対策のため、普段通っている習い事がお休みになったとします。その状況を「コロナウイルスのせいで習い事がキャンセルされて家にいなくてはいけない」と捉えると、なんだか嫌な気持ちになりますね。

それをポジティブにどのように言い換えられるでしょうか。「いつも外出で慌ただしいけれど、コロナの影響で自宅にいる時間がたくさん。（この機会に、子どもと一緒に時間をかけてお料理をして、食育に繋げよう!）」と捉えるとどうでしょう？

家にいるからこそ出来る、普段と違ったワクワクが出てきそうですね。

5. 正しい情報を確認する

インターネットをただみていると、それはそれは膨大な情報が溢れています。そして、SNSなど、個人が気軽に投稿できるツールに関しては、個人の様々な意見が見えるメリットの反面、その情報の真偽・正確さには疑問が残ります。

趣味で色々知りたいことはいいですが、正確な情報を入手したい時には、できる情報機関からの発信を確認しましょう。

コロナに関しては、厚労省などの情報もありますが、私はこちらがわかりやすいと思います。

東京都の情報です。

<https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/>

日本心理臨床学会「新型コロナウイルス対応に関する情報」

https://www.ajcp.info/heart311/rtin_r_Smith