



公認心理師監修

ママのイライラ 9つの対処法

子育て中に
イライラするのは
仕方のないこと。

ママに大切なことは
そのイライラを
どうコントロールするのか。

ママのイライラ9つの対処法

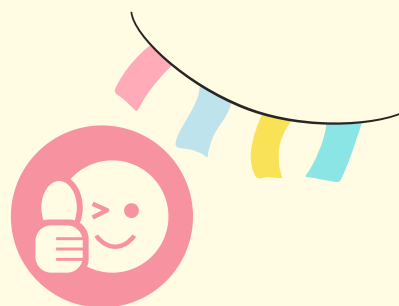
1. まずは深呼吸



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れることにもなります。

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。

ママのイライラ9つの対処法

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、大人と話をする事。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。

ママのイライラ9つの対処法

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。

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、などを行うことで、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。

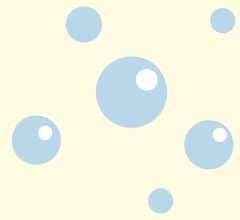
でもイライラする時はあります。

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。出産のことを思い出すために、日記を読み返したり、産まれたたての新生児の頃のムービーを観るのもいいですね。

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。

ママのイライラ9つの対処法

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。

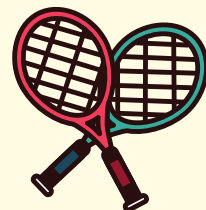
気持ちのゆったりする音楽を聴く。

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。

ママのイライラ9つの対処法

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！

