

心の相談室こころラボ

# ママのストレス危険度 チェックリスト

あてはまる項目がありますか？

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ていない
3. 同年代のママ友があまりいない
4. この1週間のうちに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出来る人がいない
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

# 1つでも あてはまったあなたは…

今の生活にストレスを抱えています。  
そして、そのストレスからあなた自身が辛くなっ  
たり、また、そのストレスの影響で子どもに適切  
な対応を取れなくなっている可能性があります。

- ・ 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
- ・ あなた自身を大切にするための  
「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。

このストレスをコントロールしていくためにも、  
まずはイライラの原因について知り、自分の中に  
起こっていることを理解していきましょう。

# ママのイライラの原因

## イライラする時

どんな時に子どもにイライラしますか？

- ・ご飯を食べてくれない
- ・なかなか寝てくれない
- ・子どもが言うことをきかない
- ・子どもの兄弟げんか
- ・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です。

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」という考えや新年があります。

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。

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。