

私のおすすめ

子育て中のお母さんの ストレス発散法！

春の足音が少しずつ聞こえてくる季節。それでもまだまだ寒い日が続く、外に出るのがおっくうというお母さんも多いでしょう。毎日、家の中で子どもの世話や家事に追われていると、疲れやイライラからストレスがたまるといふ声を聞きます。

そこで、今回は子育て中のお母さんへのアドバイスとして、先輩ママの上手なストレス発散法を紹介しましょう。

◆先輩ママはこうしてストレス発散！

(N)ままとんきっずでは、おしゃべりしながら子育ての不安やストレスを軽くし、知恵を学ぶ「子育てのための育自力講座」を開催しています。講座の『参考事例集』から、先輩ママたちのストレス発散法を【行動編】と【心がけ編】に分けて集めました。

【行動編】

♪毎日が単調で取り残された感があります。友人が仕事を始めたと聞くと焦ります。夫が休みの日に家で寝ていると腹が立ちます。そこで、一人で映画を観に行ったりします。気分転換が必要です。

♪子どもが寝たあと、夫と話したり親に電話したり、パン作りや読書など好きなことをします。

♪ママ友とおしゃべり。メールやネットのコミュニティサイトを利用することも。



アロマキャンドルやバラ風呂でお姫様気分！



パン作りは一心にこねて食べて一石二鳥

♪一人でゆっくりとお風呂に入ります。

♪夫の実家に夫と子どもを遊びに行かせます。テレビやDVDを観て、甘いものを食べて、一人の時間を満喫します。

♪怒り過ぎてしまいそうなときは子どもから離れます。トイレで泣く・買い物に行く・散歩する・不満を紙に書きなぐるなどすると心が落ち着きます。

今月は ⇒ (N) ままとんきっず がお伝えします！

今年で子育て支援活動21年。お母さんたちが主体となって、親子が集うサロン運営・グループ保育・各種講座の開催・産後サポート・子育て支援センター運営などを展開。情報誌・単行本の発行物は40冊を超え、一部は海外でも翻訳出版。最新刊『子育てしながら輝いて生きる—0～6歳 育児を楽しくするママたちの声—』も大好評。2010年の内閣府「チャイルド・ユースサポート章」を受賞。

<連絡先>川崎市多摩区菅稲田堤3-5-43

☎/FAX 044-945-8662

URL <http://www.mamaton.jp.org/>

♪「人に頼ってはいけない」と親から厳しく教えられました。でも限界で、育児サポートやシルバー人材センターに相談しました。「助けて」と素直に言えたことで、自分にも他人にも厳しかった性格が優しくなったと思います。

【心がけ編】

♪子どもが他人に迷惑をかけないようにと神経質に怒ってばかりいました。でも、細かいことは気にしないようにしたら、気持ちがラクになりました。

♪子どもはほめるとニコリいい顔をします。寝顔を見ていると優しい気持ちになれます。

♪子どもの行動はプロセスを見守ると、その理由が見えてきます。大人の感覚とは違うものです。

♪育児を完璧にしようとしなくていい。自分をかわいがる時間を持つことが大事だと思います。

♪感情を少しずつ出して、我慢をためないようにしています。つい感情が高ぶってしまっても子どもには汚い言葉を使わないように気をつけています。



子どもの寝顔は地上に舞い降りた天使の寝顔♪

子育てはストレスがたまるもの。しかし、お母さんの笑顔は子どもにとって大切なものです。一人で頑張ろうとせず、夫や家族、ママ友、地域の子育て支援施設などの力をどんどん借りましょう。

また、しゃぼん玉の力を借りるのもおすすめ。不満やストレスを吹き込むように膨らまし、パチンと弾けると消えてなくなるかのようです。しゃぼん玉は子どもたちも大好き。一緒に遊んでスッキリです。

インフォメーション

■ままとんオリジナル「子育てのための育自力講座」
※全11回開催。1回のみ参加可。保育あり
※詳しくは、ままとんきっずホームページ(上記)を参照