



いみず子育て情報

ちやいる.COM
どっとこむ

第19号 平成28年9月

特集

『現役ママのイライラ座談会』



目次

特集

『現役ママのイライラ座談会』 ページ ②～⑤

不適切な行動の段階って？〈アドラー心理学〉 ページ ⑥

わが家の記念日 ページ ⑦

わらべうたあそび ページ ⑧



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっとこむ)」は、射水市で子育てしているパパ・ママのための子育て情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中のママを中心とした射水市少子化対策ワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

子育ては楽しい、嬉しいことばかりではないですよ。
親だって子どもにイライラすることがたくさんあると思います。
でも、イライラしているのはあなただけではないんです！
今回の特集では、現役のママさんに、子どもに対してイライラしたできごとや、
そのイライラにどう対処しているかなどを赤裸々に語ってもらいました！

1 子どもにイライラするのはどんなとき？

着替えなど、自分でできることをやってくれないとき。自分でやらせるか迷うが、自分でやらせようとする私のやるが進まないなど、余計に手間がかかる！



「走らない！」と注意しているのに、走って転んだ時に「痛い！」と言うとき。「それくらい痛くないでしょ！」とイラッとした気持ちが思わず口に出る。

特集

ママの本音が盛りだくさん！

現役ママのイ

下の子どもの授乳時に、トイレトレーニング中の上の子が「おしっこ！」と言うとき。トイレトレーニング中であるため、「おしっこできたね！」と褒めなければならぬとわかっているが、タイミングが悪い！

大人の言うことに対して反抗して、理屈的な口調になる！

上の子に、「目の前にあるものをとって！」といっても「どこ？どこ？」とおちゃらけてなかなか持ってこない！「目の前にあるでしょ！」とイライラした口調で言ってしまう。



0歳の子どもの行動。
家事など自分のやりたいことが進まない！





座談会に参加して下さった方々

- 少子化対策ワーク会議委員のママさん
- 小杉北部子育て支援センターに通うママさん

上の2人のお兄ちゃんがケンカをしたり、宿題をしなかったり、テレビばかり見ている姿を見るとイライラする！

4歳の子どもが赤ちゃん返りをするとき！



子どもが物を散らかして、片付けないとき！

公園で遊んでいて帰ろうとしても「友達はまだ遊んでいるのに…」と駄々をこねる！

ライラ座談会

こんな意見も・・・

子どもが同じことをしても、自分の気持ちの持ち方で、イラッとする時とそうではない時がある。

子どもの八つ当たりに対してイラッとするけれど、子どもがなぜ八つ当たりをするのかは、自分で思いをうまく表現できないからかもと思う。

おおらかに子どもをみたいという自分の思いと裏腹に、子どもを注意するたびにイライラ…。そんな時、周りの目を気にしている自分に気づいた。子どもに対してイライラするのは、大人が思う「いい子」でいてほしいというエゴじゃないかと思えてきた。そして「いい子」の枠にはめようとして、それに外れた行動をしたらイラッとしていることに気付いた。

子どもに対して、イライラするというよりは、自分がうまく家事や育児をこなせないことをはがゆく感じる。

子どもにイライラして叱ってしまい、そのあとに自己嫌悪に陥ってしまう。

わたしのイライラ対処法！

5分～10分ほどゲームをするなど、完全に自分の世界に入る。

そうすることによって気持ちを切り替えることができる。

散歩をする。子どもがあとからついてくるため、一緒に散歩をする。仲直りしようを意識するため、散歩が終わった後は仲良くなれる。

とにかく家から出て、誰か（友達など）と話すようにしている。

釣りに行く！

昼ドラをみる！

子どもが小さいころのビデオやアルバムをみる。今の成長や当時のあどけなさを思い出し、イライラがおさまる。

子どもを公園の目の届くところで遊ばせるなどして、ママ同士でイライラを話して発散する。



食べる！とにかく、大人だけが食べられるものを食べる。

実家のおじいちゃんの家に行き、子どもを見てもらう。自分も実家でリラックスできる。

週1回のヨガを楽しむ！

コーヒーを飲んで落ち着く。

子どもにイライラしなくなった時って？

他の人の目を気にしなくなったとき。子育ても自分のやりたいようにするようにしたら、イライラすることが減った。

子どもがとりあえず生きていればいいと思ったとき。

子どもに期待する行動は、自分の理想であって、子どもにとっての理想の行動ではないと気付いたとき。

子育てが10年を超えたとき。

1人目の子育てはすべてがはじめてで、世間の情報と違う子どもの成長ぶりや、様子であったりするとイライラしていたが、2人目のときは、その情報に頼りすぎないようになったから。



「どうでもいいや・・・」という境地に至ったとき。

家族の協力☆

子育てにおいて、夫の協力が救いになった。お風呂に入れてくれたり、洗濯をしてくれたり。

「ありがとう」という気持ちになれるし、心に余裕ができる。

夫に子どもを預けて、自分の時間を作るようにしている。

上の子たちが末っ子のお世話をよくしてくれる。上の子がお世話をしたがるので、お願いすることもある。



夫と役割分担をしている。私のルール、夫のルールがそれぞれあり、庭木の栽培などを夫がしていて、子どもの沐浴などは妻である自分の役割だと思っている。

やっぱり子どもってかわいい♡

「お母さん好き」となんでもないときに言ってくれる！

兄弟げんかをしていたと思っても、すぐに仲直りして、一緒に遊んでいる！

他の兄弟と一緒にではなく、一人で私（母）と出かける時に子どものテンションが上がっている。「お母さんと2人でうれしい？」と聞くと、「うん！」と答えてくれる！

0歳の子どものおっぱいを飲んだあとの笑顔！

座談会を終えて・・・

他のママさんたちのイライラ話に、みなさんうなずきながら聞き入っていました。いろいろなイライラを抱えながら子育てをがんばっていることがわかりました！自分なりのイライラ発散法を見つけることができればいいですね♪



不適切な行動の段階って？

～美奈子先生とまゆみちゃんの会話から PART 3～

まゆみ 「美奈子先生、アドラー心理学の[幸せになる勇氣]っていう本、出ましたよね。」

美奈子先生 「そうそう。[嫌われる勇氣]の続編だね。」

まゆみ 「前回、アドラー心理学では、マイナスの感情で育てないほうがいいと学んだんですが、叱って教えないといけないことも、あると思うんですが・・・」

美奈子先生 「まゆみちゃん、叱らないで教える方法があるんだけど、知ってる？」

まゆみ 「え～？叱らないで教える方法があるんですか？」

美奈子先生 「今日は、叱らない方法についてお話するね。子どもの不適切な行動には、段階があるんですよ。その段階に応じた対応もあるんだよ。」

まゆみ 「子どもの不適切に段階なんてあるんですか？」

美奈子先生 「表1にまとめてみました。①～⑥の段階があるんです。」

まゆみ 「この表は・・・親が子どもの不適切な行動の段階を見極めることが大切なんです。」

美奈子先生 「そうだね。①の対応策は、不適切だと知らなければ『不適切だよ』と伝え、適切な方法を教えてあげたらいいね。」

まゆみ 「②のように不適切だと知っていても、③の適切な方法がわからない子は、不適切な行動を続けるしかないんですね。」

美奈子先生 「そうそう。③の子には『不適切だとわかっているんだね』と伝えて・・・」

まゆみ 「そのあと、適切な方法を教えてあげたらいいんですね？」

美奈子先生 「まゆみちゃん わかってるー」

まゆみ 「④のように適切な行動がわかっているけど、できない⑤⑥の段階もあるんですね。」

美奈子先生 「⑤は、親が『この子は、頑張れば10のうち8できる子』とっていて、5の姿を見て、 $8-5=3$ 、3足りないと思ってしまうんですよ。」

まゆみ 「『ちゃんとしなさい』とか、『どうしてできないの！』と言ってしまうのは、3足りないと言っているようなもんなんですね。」

美奈子先生 「その通り！ ⑤の子は、頑張って8でしょう。いつも8を求められるのは苦しいよね。そんなときは『5もできているね』と、できているところに注目できるといいね。」

まゆみ 「⑥は最悪！ 泣けばおもちゃを買ってもらえるのがこれですね。」

美奈子先生 「そんなときは、笑顔で『ママは、そこの出口で待ってるね』と言って、相手役をおりて、おもちゃを置いて出口に来ようとしたら『約束守って来てくれたんだね。ママ嬉しいよ。』と適切な行動を認めてあげてね。これで、まゆみちゃんも叱らないで教える方法がわかったんじゃない？」

まゆみ 「はい。段階に応じてやってみます。」

美奈子先生はこんな方♪

各病院の心療内科を歴任。
道文心理研究所所長として
カウンセラーの育成、講演会、
心理学勉強会を手がける。



平成24年「りばてい-One」
を設立、代表を務める。

また、三人の息子を育てた母でもある。

臨床心理士
坂本 美奈子 先生（射水市在住）



表 1

①不適切な行動だと知らない
(不適切だと知らせ、適切な方法を教える)

②不適切な行動だと知っている

③適切な行動を知らない
(適切な方法を教える)

④適切な行動を知っている

⑤適切な行動では目的を達成できないと思っている。
(できているところに注目する)

⑥不適切な行動で目的を達成している。
(不適切な行動の相手役をおりる。
適切な行動を認める。)

ママに聞いた！

わが家の記念日



★ 高野純子さん ★

夏を感じたお出かけ！

夏は、夏の匂いを感じられるところへ出かけることが多いです。称名滝へは、山の匂いを感じながら30分ほど歩くとつきました。滝の間近まで行くと水しぶきとともに爽快な風が感じられました。傾斜のある坂道にはところどころ山から水が流れていて、みんなで後先考えずにズックのまま入って「冷たい！」と言いながらずぶぬれになりました。帰りに寄った、まんだら遊苑では、夫と男の子2人のまるでお化け屋敷でも入

ったかのようなビビりまくりの表情が印象的でした。

長男：悠太くん

次男：陽人くん

長女：莉来ちゃん



家族それぞれの釣り！

夏休みに、新湊沖でキス釣りをしてきました。長男の悠太はイソメ（釣りに使うエサ）をグイッと針にさし、慣れた手つきで竿を操ります。次男の陽人は、まだ針にうまくさせないため、お父さんにエサをつけてもらって糸を垂らします。未っ子の莉来はイソメも触れないので、お父さんの竿がヒットしたらリールを巻く係。私は海を眺めながら誰かが釣るまでサンドイッチを食べたり写真を撮ったり。子どもたちはどう感じているかわかりませんが、穏やかな早朝の夏の海で、日の出をみたり、魚を釣ったりして過ごす時間は最高でした。



★ 久保山倫子さん ★

小麦アレルギー負荷試験により除去食の終了！

生後3か月でアトピー性皮膚炎、6か月で小麦、卵のアレルギーを発症し、除去食としながら定期的に病院に通院して、ようやく2歳で除去食を終了することができました。それまでお友達とお出かけしても、自分の食べるものが限られたもので他の子どもたちが食べているパンやクッキーを羨ましそうに見ていたのかわいそうに思っていました。皮膚がかさかさしてかゆそうにしたり、なんでも食べることでできる子に産んであげられなかったと思うと、申し訳ない気持ちになりました。現在は、嬉しそうにパンを食べる様子を見ると嬉しくなってしまう。

長男：陽仁くん



立会出産！

海外赴任中の主人が予定日直前に帰国してくれて、予定日の前日に生まれたため、立会出産になりました。2人目なので、落ち着いて出産に臨めるようにとヨガに通ったりしており、出産本番ではその成果を発揮することができました。ただしあまりにリラックスしすぎて眠くなってしまい、一人目の時よりも分娩時間が長くなってしまいました(笑)。

同日に出産された他のお母さんとも知り合えて、良い入院生活になりました。

長女：和奏ちゃん



わらべうたあそび

みなさん、わらべうたあそびって知っていますか？

「名前は聞いたことはあるけど、具体的にどんなものなんだろう？」と、詳しくは知らない人が多いのではないのでしょうか。

ここでは、お子さんと一緒に楽しむことができる「わらべうたあそび」を紹介します！

1 いちりにり (くすぐりあそび)

メロディはありません♪

いちり

にり

さんり

しり しり しり

つまさき

くるぶし

ひざ

おしり

この順番で体をやさしくおさえたり、つまんだりしてあげてください。

頭、首、胴、おしりの順番でもいいですよ♪「しり しり しり」ではおしりの両脇をくすぐってあげてください。



2 上から下から (布あそび)



う え か ら し た か ら お か ぜ こ い こ い こ い

びゅー



メロディーに合わせて、**お子さんの前で自由に布を動かします**♪最後に「びゅー」といって布を投げると楽しいですよ。

バックナンバー
(第1号~第18号)
も見てね☆

わらべうたは、子どもたちの遊びや生活の中から生まれ、昔から歌い継がれてきたものです。人は、ひとの声を一番心地よく受け入れるようにできているので、母親や父親、まわりの人がゆったりと語りかけたり、歌いかけてたりしてください。愛情ある温かなふれあいのなかで、心が穏やかになり情緒が安定します。乳児期では、親子で行う歌が多く、言葉のリズムや大人とのコミュニケーションを楽しみ、聞く、話すなどの言葉の土台ができたり、身体への刺激や運動になったりもします。

☆ご協力：新湊作道子育て支援センター

新湊作道子育て支援センターでは、毎月「わらべうた遊び」を行っています。
親子でわらべうた遊びを楽しんでみましょう♪

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

平成28年9月発行

編集：射水市少子化対策ワーク会議委員

発行：射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

(~10/7) 〒934-8555 射水市本町2丁目10番30号

0766-82-1965

(10/11~) 〒939-0294 射水市新開発410番地1

0766-51-6629

メールアドレス：kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/child/>

イラスト 高野 絵理子さん (ワーク委員)