「これをするだけでイライラが減る！子育てが楽になる！」（PDF）

- 1　やめる
  - 何か一つ「やらなくちゃいけない」と思っていることをやめてみる。
    - 掃除、洗濯、お皿洗いは、一度くらいやらなくてもなんとかなる
    - 子どもにはまだできないと思っていたことを試しにやめてみる
    - SNSなどからの情報収集も意外とエネルギーを使う。見ないことに慣れると楽。
- 2　ほめる
  - 自分をほめる
    - 毎日当たり前だと思っている家事ができていることがすごい！
    - 大人になったら人から褒められることが少ないので、自分で自分をほめましょう！
  - 子どもをほめる
    - いいうんちが出たね！
    - 今日は絵を描いたんだね
    - 見たままを言葉にするだけで、子どもは見てもらえたと感じる
- 3　「まあいいか」と言ってみる
  - これからの合言葉にする
    - 頑張りすぎなので、少し休憩の気持ちで一呼吸おいてみるのに使うのもGOOD！
    - できない自分を許すと、子どもも許せるようになる
  - 意外と何とかなることが多い
- 4　大好き！ぎゅーを７秒
  - スキンシップは最高！
  - 子どももももちろんうれしいし、ママも心が穏やかになる
    - 幸せホルモン"オキシトシン"は７秒間の肌のふれあいで分泌される
    - 恥ずかしがる子へは、手をつなぐ、頭をなでるなどでもOK！
- 5　任せる
  - 子どもに任せる
    - 意外と張り切ってできることが多い
    - 完璧を求めないことが大切
    - 例：お皿洗いは水遊びになってもOK
    - 例：名前シールは２歳でも貼ることができる！
  - パパに任せる
    - パパも経験を積むことでパパ力アップする
    - 完璧を求めないことが大切
  - 祖父母に任せる
    - 多少甘くても、緩くても、「たまに」だと思えば気が楽になる
  - 保育園、幼稚園に任せる
    - 生活習慣、お絵かき、はさみなど…お友達と一緒にできるようになることの方が多い！
  - 子育てサービスに任せる
    - 家族だけで解決できない時は、託児、病児預かり、ベビーシッターなども選択肢に入れる
    - 行政が行っているサービスで利用料補助制度などもある
  - ママじゃなくても大丈夫なことは任せてみる
- 6　ただ見てみる
  - 見守る
    - 見守る＝信じる
    - 「この子は今何をしようとしているのだろう」「どんな気持ちでこの行動をしているのだろう」と観察してみる
    - 信じることで子どもも自信を持てる
  - 待つ
    - 親の役割は子どもの成長を待つこと
    - 「どうしてまだできないのだろう」ではなく「いつできるようになるのかな(^^)」と楽しみに待つのがポイント
- 7　実況中継する
  - 怒りの感情をコントロールする方法の一つ
    - 怒りの感情は消すことはできない
    - 怒りのレベルを下げたり、表現方法を変えたりしてコントロールしていく
  - 例：「さぁ、これで片付けようと言ったのは３回目です。しかしどうでしょう、○○くんは全く動く気配もありません。ママのイライラはレベル８まできています。このまま今日も爆発させてしまうのでしょうか！」
    - 自分の状況を自分で説明しているうちに冷静になったり、なんだが面白くなり、爆発せずに済むこともある。
- 8　「いいよ」と言ってみる
  - ①「いいよ」で気持ちを受け止める
  - ②「いいよ」の後に「でも○○してからね」「また今度しようね」と条件を伝える
    - 「○○してからじゃないとダメ」と同じことを言っているが、子どもにとっては気持ちを分かってもらえた安心感を持てる
  - ４歳頃からわかるようになってくる
- 9　繰り返す
  - 子どもの言葉を繰り返すだけで「わかってもらえた」と感じる
  - かなえてあげられないことでも「そうだね、○○したいね」と言ってあげるだけで落ち着くことがある
    - 少し落ち着いたら別の話題を振って気持ちを切り替えるきっかけを与える
- １０　とにかく決める
  - 何か一つでも決めると心にスペースができる
    - 迷ったままのものがたくさんあると、エネルギーが散乱する
  - 小さなことでもいい「疲れたから寝る！」などでもOK
    - 自分で決めて行動することを増やしていく
    - 決めて行動できたことをほめることを忘れずに！

Presented with xmind