



# 『美羽（みう）の”頑張らない子育て術”』



## はじめに

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は 最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<https://get.adobe.com/jp/reader/>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用ください。

このレポートの著作権は佐橋美羽に属します。著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。このレポートの作成

には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

読み始める前に知っておいてください

- 1 【大好き！ぎゅ～を7秒】 スキンシップは最強
- 2 【子どももママ自身も褒める】 すごいところを頑張って探すわけではありません
- 3 【ただ見てみる】 見守ることも待つことも共通することは信じるということ
- 4 【受け止める】 言葉を繰り返す・「いいよ」と言ってみる
- 5 【心を楽しにする魔法の言葉】 「まあいいか」を合言葉に！
- 6 【マルチタスクは非効率！？】 一つ決めて脳のスペースを作る
- 7 【ストレスと向き合う】 コーピングリストを作ろう

まとめ

## レポートを読み進める前に知っておいてください

はじめまして！本レポート「美羽（みう）の”頑張らない子育て術”」をダウンロードしていただきありがとうございます。本レポートは、美羽（みう）が作成しております。

まず、簡単ではありますが私の自己紹介をしておきます。私美羽は、保育士として14年、いろいろなお子さんと関わってきました。5年前に長男を出産し、保育士

経験を少し活かすことのできた楽しい育児から一転、次男が生まれてあっという間に余裕がなくなり、イライラ育児となってしまいました。毎日イライラを抑えられず子ども達に当たって、自己嫌悪だった時期に“子育てコーチング”を学び始めました。

現在、自分の経験を、自分と同じような思いや悩みを持つママに伝えたい、一緒に成長していきたいという思いで子育てに関しての学びの気づきや自分の子育て経験を発信しております。

ここでお伝えしておきたいのが、私がこのような「レポート」として自分の知識や経験をお伝えするなんて、1年前は全く考えられなかったということです。確かに保育士の経験はありましたが、「子どものお世話の仕方や遊びの種類をほんの少し知っている程度」でした。そして、それを自分の子育てに活かして「いつもニコニコ笑顔で子ども達を優しく受け止められる理想的なママ」になることはできませんでした。

むしろ全く逆の状態で、育児、仕事、家事で余裕がないからと子ども達の気持ちを無視し、自分のペースに乗せようとしていつも怒鳴ってばかりのママになってしまっていました。

そのような状態から“子育てコーチング”を取り入れた育児を、講座のとおり毎日実践し続けた結果、感情的に怒鳴ることはなくなり、ちょうどよく“気を抜いて”子育てや家事（ついでに仕事も）ができるようになりました。

「子育てに終わりはない」と多くのママが言うように、お世話は減るけど悩みは尽きない長い子育て期間を、心に余裕をもって過ごしたい、楽しみたいですね。

そのための第一歩として、基本的な考え方や子どもとのかかわり方のコツをお伝えします。このレポートにある”頑張らない方法”を実践していけば、先ほどお伝えした余裕のある子育て期間を実現出来ます。

毎日することが多くて大変ですが、このレポートを手にした今、**あなたは変わる準備ができています**はずです。今日は疲れたから、仕事が忙しかったから...と何もしたくない時もあると思います。お子さんと一緒に朝まで寝落ちしてしまったなんてこともあると思います。

でも、この**レポートにある方法を実践し続けてみてください**。

お子さんはママのことが大好きです。あなたももちろんお子さんのことが大好きですよ。それがお互いにしっかり伝わる方法でもありますので、必ず変化がみられるはずですよ。

まずは1つ実践して出来た**自分を褒めてあげてください**。そして、日々の小さなことでも、出来たことを喜び楽しみながらあなたの子育てに取り入れていってほしいと思います。

気軽にやってみることのできるものばかりなので、あまり気負わずに「**今日できそう**」と感じたものから**取り組んでみてください**。先ほどから何度もお伝えしているとおり、**何よりもまず行動してみてください**が大切です！

では、実際に”頑張らない子育て術”をお伝えしていきます！

# 1 【大好き！ぎゅ～を7秒】スキンシップは最強

「幸せホルモン」という言葉を聞いたことはありますか？

スキンシップによって脳内ホルモンの"オキシトシン"が分泌されて、心を穏やかにしたり安心した気持ちにしたりします。

赤ちゃんが泣いた時は、抱っこをされると泣き止みます。

抱っこでゆらゆら揺れていると眠ってしまいます。

これも幸せホルモンによる安心感ですね。子育てには欠かせないホルモンです！

## 7秒間抱きしめる

この“オキシトシン”というホルモンは、**7秒間の肌のふれあいで分泌される**と言われています。

今このレポートを読んでいる時、お子さんはそばにいますか？

もしいたら実際に7秒間抱きしめてみてください！

どうですか？なぜだか「幸せ～(・´o`・)」な気分になりませんか？

私がなぜこの方法をお伝えしたかったかという、このたった7秒間で、自分自身が本当に心穏やかになったからなのです。

私は、半年前まで本当に毎日イライラして少しのことで子ども達に怒鳴り散らして、自分のストレスをぶつけていました。

私のイライラをぶつけられ泣いて抱っこを求める子どもをしかたなく抱きしめた時に、本当に不思議なくらい心が落ち着いたのです。子どもを抱きしめながら深呼吸ができて、気持ちを切り替えてまた子ども達と向き合えました。

イライラしていると子ども達と離れたくなりますよね。でも離れようとする子どもも追いかけてくるし、それがまたイライラを強め...となりがちです。

だから、私のようにいっそイライラしたままでも、抱きしめてみた方が気持ちが落ち着くかもしれません。

ママのイライラを察知して不安な子どもも、抱きしめられることで安心できます。ぜひ一度試してみてください。

## 心の余裕は時間の余裕にもつながる

いつもイライラしていたり不安な気持ちだったりすると

子どもへの関わりだけではなく家事や仕事もはかどりませんね。

7秒間の行動で、その後の1時間(10分でもいい！)が充実した時間になったら良いですよ！

心の余裕は、時間の余裕にもつながります。(迷いなく決断し、無駄なく行動できます)

## 習慣にする

7秒間の効果を感じていただけたら、

それを持続させるために7秒間の"ぎゅ〜"を増やしてみてください。

\*朝起きておはようのぎゅ～

\*寝る前のぎゅ～

\*ただいまのぎゅ～

\*頑張ったね！のぎゅ～

どのようなタイミングでもいいです。

一番続けられそうな場面でお子さんとスキンシップをとる習慣を作ってみてください。

## 子どもが落ち着かない時にも効果的

ママの気持ちを落ち着かせる以外に、子どものイヤイヤなどへの対応にも効果があります。

例えば、「○したい～」 「○○したくない～」など。

我が家は主に「保育園行きたくない～」 「ママ仕事いかないで～」の時に使います。

忙しい朝からそんなにじっくりと関わるなんて！と思いますが、子どもが「もういい」と言うまで、一度抱きしめてみてください。本当に、意外と7秒間くらいで済みます。長くても10秒くらいかな？だから、この7秒は本当なのだなあといつも実感しています。

甘えん坊のお子さんをお持ちの方はぜひ試してみてください。

(本当に時間のない時は、できずにごめんねすることもあります。こちら無理はせず、できる範囲で良いと思います。)

## 2【子どもを褒める】すごいところを頑張って探すわけではありません

「子どもをほめましょう！」と言われたら、どのようなことを思い浮かべますか？

「そんなにほめるところがないのだけど...」

「ほめ方がわからない」

「子どもをほめるとどうなるの？」

「ほめすぎは良くないと聞いたけど...」

当てはまるものはありましたか？

### ほめると子育てが楽になるの？

- ・いつも誰かの指示を待っている子
- ・何かをする時には「やってもいい？」と許可をもらわないと心配になる子
- ・少しのつまづきで「もうだめだ～」と諦めてしまう子

- ・何でも自分から挑戦してやってみる子
- ・多少の失敗ではへこたれない子
- ・いつも自分の好きなことを楽しんでいる子

上記の2人の子どもをイメージした時、どちらの子どもの方が子育てしやすいと思いますか？

後者の方が育てやすそうですね。

後者の「子育てがしやすい子」は自分に自信があります。「自己肯定感」が高いとも言います。



「自己肯定感」とは

- ・自分は認められている
- ・自分は愛されている
- ・自分はありのままでいい

という思いのことです。

「自分は他の人よりすごいんだ！」「失敗なんて絶対しない！」という”**自信過剰**”とは違います。

人と比べることなく、失敗する自分、苦手なことがある自分も「自分なんだ」と受け入れることができるというイメージです。

子どもの頃から、この自己肯定感をもてるようなかわりをする中で、大人になっても**困難を乗り越え、自分で自分の道を進むことができるようになります。**

そのためのかかわりの一つが「ほめる」ことなのですね。大人の私達もほめられるとやっぱり嬉しいですね。そしてつい頑張っちゃったりして...笑

子どもも同じです。ほめることで、前向きな気持ちになり、頑張ろうという気持ちをもちやすくなります。

その結果、ママが「あれしなさい」「こればだめ」と言わなくてもよくなり、子育ても頑張らなくてよくなる！というのが私の考えです。

ですので、今日からお子さんのことをどんどんほめていきましょう！

## **ただほめればいいわけではない**

「子どもをほめよう！」と言ったくせにほめればいいわけではないってどういうこと！？と思いましたよね。

なんと、ほめ方にも種類があり、**ほめ方によっては、子どもの意欲や努力する力を奪ってしまうこともあるのです！**

子どもの自己肯定感が上がるほめ方をお伝えしていくのですが、まずは、「ほめる」と言えばどのような言葉を思い浮かべますか？

「すごいね」「えらいね」  
「かわいいね」「やさしいね」  
「最後まで頑張ったね」  
「いろいろな方法でやったんだね」

いつも使っている言葉はありましたか？

この中には、実はあまりよくないほめ方があるのです。何を隠そう、私は見事によくないほめ方を多用していました。

では、上記のほめ方のどこが良いのか、どこが良くないのかをお伝えしていきますね。

## **ほめ方の種類**

### **◆テキトーほめ** 「すごいね」「えらいね」「上手だね」

- ・**具体性にかけている**ため、自分の優れているところ（長所）や努力が必要などころに気づくことができない。
- ・褒められ依存症になる可能性がある。（ほめられないと自信が持てない、常にほめられたいという気持ちが強くなるため、ほめられないと不機嫌になったり不安になったりする）

- ・興味がなくなってしまう可能性がある。（どうやったら褒められるかを考えて行動するようになる、楽しいと思っていたことに意味を感じなくなる）

◆うわべほめ 「かわいいね」「やさしいね」  
「頭がいいね」「足が速いね」

- ・ **見た目や能力など表面上の特徴をほめているだけで**、その子の内面をほめているわけではない。
- ・ チャレンジ精神が低下してしまう可能性がある。（失敗や、周囲からのイメージが下がることを避けるために難しいことに挑戦しようとしなくなったり、言い訳をしたりするようになる）
- ・ モチベーションが低くなってしまう可能性がある。（自己評価をする必要がなくなる、褒められすぎると、この程度でいいのかと努力をしなくなる）

◆過程・努力ほめ 「最後まで頑張ったね」

「いろいろな方法でやったんだね」

- ・ 結果ではなく、**過程（プロセス）、努力、姿勢、やり方**をほめている。
- ・ 失敗してもまた挑戦しようと思える。

### ほめる時のポイント

なんとなく褒め方の違いがわかりましたか？**子どもをほめる時は、「過程・努力ほめ」を心がける**とよいですね！

では、次にほめる時のポイントをお伝えします。

✔ 成果よりも、過程（プロセス）、努力、姿勢、やり方をほめる。

✔ 何が良かったのかを具体的にほめる。

（最後まで頑張った、別の方法を考えてみた など）

✔ 途中経過の努力や姿勢、工夫を見ていない場合は、無理に過程をほめようとせず、見たままのことを伝えたり、質問したりする。

例：たくさんの色を使って絵を描いていたら「カラフルになったね」

ブロックで作ったものを見せられた時、「どこが一番大変だった？」

✔ むやみにコメントしない。

（子どもは評価してほしいのではなく、大好きな人と発見や達成感など、気持ちを共感したいのです）

✔ 微笑んでうなづく、抱きしめるだけでもOK！

✔ 集中している時はそっと見守る

✔ 本当に「すごい」と思ったのなら伝えてOK！

子どもには親が本当にそう思っているのか真剣さが伝わります。

## 見たままを伝えることから！

良いほめ方も、ほめ方のポイントも分かりましたね。でも、今日からすぐ"過程・努力ほめ"をしましょう！といわれても、なかなかハードルが高いと思います。

ですので、まずは「ほめる」というよりも、**「見たままを言葉にする」**ことから始めてみることをおすすめします。

"すごいところ"や"良いところ"を探さなくてよいです。

「今日はその服にしたんだね」「さっき、何かの絵を描いてたよね、何を描いていたの?」「いいウンチでたねー!」と、**子どもが毎日当たり前前にしていることを言葉にして伝えるのです。**

その**"当たり前を認められる"**ことが子どもにとっては「自分はこのままでいいんだ」と思えることにつながります。

補足ですが、私は特に「いいウンチが出たね」（今日はちょっと固めだった?とかほめるというより確認も含めています）は、子どもが生まれた時からどんなタイミングで出ても言葉にしています。生理現象だから当たり前ですよ。

でも、学校で大便ができない子や、トイレトレーニングで「漏らすことは失敗」と思ってしまって我慢してしまう子もいます。だから、私は毎日おしっこやうんちが出ることはとっても良いこと！と子どもに伝えています。

このように「**そんなことでできて当たり前**」と**思っていることこそ言葉にして伝えて**みてください。大げさにほめなくていいんです。「○○してるんだね〜」です。

それが習慣化してくると、お子さんも「ここは〇〇にしたんだよ」「今日はこれをする！」といろいろなことを自分で思いついてやって報告してくれるようになりますよ。ぜひ試してみてください！

## つい出てしまう「すごいね」「えらいね」でも大丈夫！

ここまでほめ方の種類やポイントを伝えてきましたが、私は実は今でも「すごいね」「えらいじゃん」が無意識に第一声で出るくらい、"テキトーほめ"が癖づいてしまっています。私と同じような方もいると思います。

そんな時は、「すごいね、自分で最後までやってみたんだ！」「かっこいいね、ここは透明のブロック使ってみたの？」と、つい出てしまう第一声に、具体的に良かったところを付け加えたり、質問したりするように意識してみてください。

"すごいね+過程をほめる"のイメージです。

はじめから完璧を目指さずできることからやってみることが気持ちを楽にして子育てができるようになるコツです。

## 3 【ただ見てみる】見守ることも待つことも共通することは信じるということ

子育てで一番簡単なのに一番難しいことはなんだと思いますか？

私は、「ただ見る」こと！だと思います。

- ・子どもが何かに挑戦しようとしている時
- ・子どもと何かを約束した時
- ・きょうだい同士でケンカしそうな時

- ・子どもが歩いている先に障害物があった時

「ただ見る」ことができますか？

ここでいう「見る」は「**見守る**」と「**待つ**」の二つの意味があります。  
それぞれについてお伝えしていきます。

## **見守る=信じる**

- ・新しい挑戦を見守る
- ・困っているようだけど声をかけずに見守る
- ・絶対失敗しそうだけどそのまま見守る
- ・公園などで危険がないように見守る

この4つの見守りのうち3つの見守りには共通点があります。

それは「**できると信じていること**」です。

「見守る」を辞書で引くと

1. 間違いや事故がないように注意してみる。  
事の成り行きを注視する。
2. 目をそらさないでじっと見る。  
注意深く見る。

とあります。

共通点のある3つの見守りは、「事の成り行きを見る」の意味合いが強そうですね。その中に「**子どもを信じて**」をプラスします。ぜひ、この見守りをしてほしいのです。

新しい挑戦をする時には、子どもは成功法を求めてはいません。自分で考えたやり方を試したいのです。

困っている時、失敗した時、親なら助けてあげたいですよね？でもそこはぐっと我慢です。子どもが自分で「助けて」や「もう一回する！」と言えることを信じるのです。向上心と、トラブルを対処する力を育てるチャンスです！

「助けたい！」「手伝いたい！」「こうしたらうまくいくのに…」という気持ちで見るとではなく、「さて、どうするのかなあ？」「そっちを選んだのかあ～！」「なんでそう思ったんだろ？」と一歩引いて、実況中継アナウンサーになったつもりで見ると、ウズウズしなくてすむと思いますよ笑

もし、途中でお子さんがママの方を見てきたら、うなづいたり、にこっと微笑むだけでお子さんは安心します。

## 待つ=信じる

私は、ある子育て本を読んで「子育て=待つこと」という考えにとても共感しました。

子どもが生まれたばかりの頃は、「いつ目が開くかな」「いつ笑ってくれるかな」「次はどんなことができるようになるのかな」と次々に見られる成長を楽しみに待っていましたよね。

それが、子どもが大きくなるにつれて、「どうしてこれができないの!？」「またこんなことして…」と、できないことや心配なことに目が向きやすくなりいつの間にか楽しみに成長を待つことができなくなってしまうのですよね。



だからこそ、待ってほしいのです。「見守る」と同じで「待つ」のも「子どもを信じて」いないとできないのです！

「うちの子は大丈夫」「あなたはできるよ」と無条件に子どもを信じることで、それが子どもにも伝わり、本当に自分に自信をもっているいろいろなことに挑戦したり、諦めずに頑張ったりできる子になるのです。

(自己肯定感が高い子とも言います)

ママが「あれしなさい」「これができるようになった方がいいんじゃない？」と言わなくても、勝手に子どもができるようになったら素晴らしいですよ！

「いつかはできるわ～」 「あら、いつの間にかできるようになってた!？」というくらいが丁度いいのかもしれない。

小さいことから良いのです。何か楽しみに待つことを決めてみてください。

## ママは子どもにとっての安全基地

ママの元から離れ、行きたいところに行き、転んで泣いたらママの元に戻ってくる。戻ったら、ママに抱きしめてもらえて、また元気になって挑戦しに行く。

この、「ここに戻ってくれば安心」と思えるような「安全基地」をママにつくってほしい、またはママ自身にその「安全基地」になってほしいです。

「見守る」も「待つ」も自分のお子さんを信じていないとできません。同様に、お子さんもママを信じていないと安全基地から出られないし、戻ってきません。

お互いを信じて、一緒に成長していけると良いですよ！

## 4【受け止める】言葉を繰り返す・「いいよ」と言ってみる

「子どもを受け止めてあげて」とよく言われますよね。私も、保育士として保護者の方とお話しするときによく言います。でも、「受け止め方が分からない」「何をどう“受け止める”の？」と思ったことはありませんか？

子どもを受け止める具体的な方法を2つお伝えします。

### ◆繰り返す

一つ目は、**子どもが言った言葉をそのまま繰り返す**ことです。


例えば、夕食前に「おやつ食べたい〜」と子どもに言われたら、「そうだね、おやつ食べたいね」と繰り返します。でも、おやつは食べさせません。

一度言葉を繰り返した後で「でも、ご飯が食べられなくなっちゃうからご飯の後ならいいよ」と、すぐにはかなえてあげられないことを伝えます。

この一回のやりとりで納得してくれるお子さんがいたら素晴らしい！笑

このやりとりは数回続くと思ってください。

でも、この「言葉の繰り返し」なしで、「ダメ！今おやつ食べたら、ご飯食べられなくなるでしょ！」と子どもの要求を否定すると、

「食べたい〜！」「ダメ」のやりとりがただ長引き、お互いにイライラしてしまいます。

子どもがわがままを言う時は、子ども自身も、なんとなくダメなことと分かっていることが多いと私は感じています。まだ話せない1歳さんとかでも「分かってて泣いてるでしょ～」ということがありませんか？

ですので、この**"あなたの気持ちは分かっているよ"**と伝えてあげることが大切なのです。

どうしてもかなえられないことにも、「無理に決まってるでしょ！」ではなく、「そうだね、〇〇したかったんだよね、できなくて悲しいね」

ケガをして痛がっている時は「大丈夫！痛くない！泣かない！」ではなく、「痛いね、でも少しずつ痛くなくなっていくよ」

と子どもの**気持ちを否定せずにそのまま気持ちを言葉にして伝えてあげる**ことで「わかってもらえた」と感じ、気持ちを切り替える手助けになるのです。

抱っこや、肩を撫でてあげるなど**スキンシップもプラスするとより安心感ももてます。**

そして、要求の言葉を言わなくなってきたな、泣き方が落ち着いてきたなという頃に別の話題をふり、**気持ちを切り替えるきっかけを作ります。**（「今日は保育園で誰と遊んだの？」など）

もし、**子どもが自分から切り替えられたら「頑張ったね」「我慢できたね」と褒めてあげてくださいね。**

## ◆ 「いいよ」 + 条件

二つめは、「いいよ」で気持ちを受け止めることです。

例えば、スーパーで、「おやつを買って～」と言われたら、「いいよ、でも今日は買う約束をしていないからまた今度買おうね」と伝えます。「いいよ」と一度要求を受け止めてから「でも〇〇してからね」「また今度しようね」と条件を伝えることがポイントです。

「〇〇してからじゃないとダメ」と同じことを伝えているのですが、一度いいよということで、「自分の気持ちを分かってもらえた」と感じることができ、その後のママの言葉も入りやすくなります。

先ほどの「言葉を繰り返す」と同じですね。

この「〇〇してから」という条件は、少し先のことを予測できるようになる4歳頃から理解できるようになってきます。

小さい子には、言葉の繰り返しや気持ちの代弁で受け止めながら、他のことに気持ちをむけてあげると良いですね。泣き止まないからと言ってそこで要求に応えてしまうと、「泣けば言うことを聞いてくれる」と思ってしまうので、そこは、しっかりとママの許容範囲の”線引き”をしてくださいね。

また、「次買ってあげるね」と約束をした時は、その約束はしっかり守ってくださいね。子どもも「ちゃんと待てば買ってもらえる」とわかり、次回もママの話を聞いてくれるようになります。

## 5 【心を楽にする魔法の言葉】 「まあいいか」を合言葉に！

このレポートを読もうと思ってくれたママは、とても頑張り屋さんだと思います。きっと「あれもしなきゃ」「これもしたほうがいいのかも」「私がやるしかない」と日々思っているのではないのでしょうか？

わかります。私もそうでした。

子どものためになるなら何でもする！

子どもが困ったら自分が一番にわかってあげなきゃ！

家事もやらなきゃ！

仕事も迷惑をかけないようにしなきゃ！

と頭の中は「しなきゃ」でいっぱい！

でも、“頑張らない子育て”をしていくうちに

私は少しずつ変わってきました。

「1回くらいできなくても、世の中は何も変わらない」

「ママしかできないことなんて、ほぼない」

「毎日、毎日、全部やっている。休憩したほうがいい」

「ママの好きなことをして、子どもに伝えることも大切」

これが私の今の考えです。

この考えに行きつくまでに意識した自分の中での合言葉が

「まあいいか」です。

投げやりな言葉ではないです。 **「適度に気を抜く」ための言葉**です。

「夕食の洗い物してしまわないと！」

→「まあいいか、明日でもできる」

「どうして毎日同じことができないの!？」

→「まあいいか、週に3回はできているよね」

「失敗したらどうしよう！」

→「まあいいか、失敗しても別の方法がきっとある」

とこんな感じです。

## **自分を許すと、相手のことも許せる**

「ちゃんとしなきゃ」と思う人は、自分に厳しい人なのだと思います。自分に厳しい人は、相手にも厳しいのですよね。

「こんなに私はやっているのに！（なぜあなたはできないの!？）」と。

しかし、

**「完璧じゃなくても、まあいいか」「失敗してもまあいいか」  
と自分を許すことができれば、相手のことも許せるようになります。**

それが心に余裕を持てることにつながるのです。

ここぞとばかりの時には、全力で頑張れば良いのです。毎日24時間、完璧を求めて頑張らなくても、意外と何とかできます。

そんなこと言われても...初めの一步が怖いんですよね。ですので、これも小さなことでいいのです。

洗い忘れたお皿があったら、そのままにしてみましょ！笑

子どものリュックから前日の汚れ物が出てきたら、「きゃ〜」と笑ってみましょ！

そのお皿一枚で部屋が汚くなるわけでもないし、

お子さんが突然何もできなくなるわけでもありません。

その「大したことなかったな」を体験してみたいと思います。

今日から使ってみましょ！「まあいいか！」

## 6 【マルチタスクは非効率！？】一つ決めて脳のスペースを作る

### 脳はマルチタスクできない！？

ママは、子育て、家事、仕事...とすることがたくさんあります。

「あれもしなきゃ」「これもやりたいんだけどな...」「〇〇はいつまでにやらなくちゃ！」

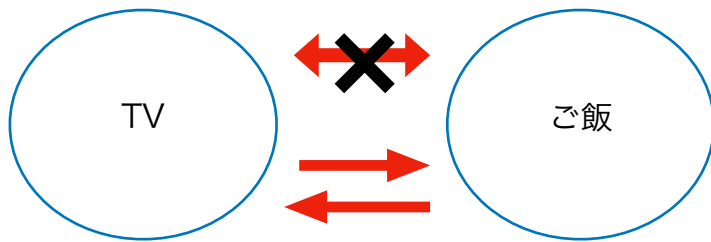
とすることやしたいことを挙げたら、1万個は出てきますよね！？（言い過ぎ？笑）

でも、実はそれって脳にとってかなり負担がかかっているのです。脳は一度に二つ以上のことを処理できないのだそうです。

例えば、「TV（テレビ）を見ながらご飯を食べる」ことは、

「TVを見る」「ご飯を食べる」と二つのことを同時にしているように見えますが、

実は同時なのではなく、脳が交互に切り替えて処理しているだけなのだそうです。



その切り替えにもエネルギーを使うため、効率が良いと思って同時進行していることが、実は脳にとっては効率が良くないことだったのです！

この考えを元にするると、

「あれも」「これも」「そっちも」と多くのことを考えて迷っていると、脳が処理しようとするエネルギーが散乱してしまっ、とっても疲れてしまうのです。

## まず一つ決める！

ですので、一つずつ「これをする！」「あれは今はしない！」と決めることが大切です。**何か一つでも決めると脳にスペースができ、行動しやすくなります。**そして、一つ行動することで「しなければならないこと」も一つ減りますね。一つのことのできたら次にすることをまた決める。ということを繰り返していくのですね。

小さなことでもいいのです。「疲れたから寝る！」でもOKです。「しないこと」**を決めることも大切ですね。**

自分で決めて行動することを増やしていくことで、脳のスペースはもちろん、心にもスペースができて、それまで受け入れられなかったことも、受け入れられるようになります。新たな考えが生まれてくることもあるかもしれません。ぜひ、一つ決めてみてください。

**決めて行動できた自分をほめることも忘れずに！**



## 7【ストレスと向き合う】コーピングリストを作ろう

あなたは、イライラした時やストレスを感じた時、どのような行動をすることが多いですか？私は、ストレスを感じるとすぐに何かを食べたくなります。

"むしゃくしゃしてお菓子を暴食した！"

というのは、ストレスを食べることで代償しただけで、向き合って解決したことにはなりません。でも、

"私はイライラしそうだから、好きなお菓子を食べることで気分を変えようかな"

と意識して食べることで、ストレスを軽減させるための方法に変わります。これを"コーピング"と言います。

コーピングとは、「悪循環から抜け出すために”意図的に”行う対応策」です。

ストレスをどう避けるのかではなく、そのストレスを感じる状況から、自分は何を学べるのか、得られるのかに意識を持っていくのです。

### コーピングの引き出しを作っておく

コーピングの方法としては

- ◆リラクゼーション
- ◆優先順位をつける
- ◆否定的思考への挑戦
- ◆目標設定
- ◆バランスの取れた生活を送る

などがあります。どれも特別な技術や知識を必要とするものではないですね。

「あ、今イライラしそうかも」と感じた段階で、少し意識することが大切です。

そして、同時にそのストレスを感じた時にどの方法でコーピングするのかの引き出し(選択肢)をたくさんもっておくことも大切です。

では、上記のコーピングの説明と、具体的な方法の例をお伝えします。

### ◆リラクゼーション

例 コーヒーを飲む

無添加のおやつを食べる

ヨガ、瞑想、散歩などもいいですね！

### ◆優先順位をつける

家事より子ども達と遊ぶことを優先する

(部屋の汚さによるストレスより子ども達の要求に応えられないストレスと向き合うイメージです)

### ◆否定的思考への挑戦

不合理な信念(こだわっていてもプラスにならない考え)になっていないかを考える

例) 何事も完璧にこなさないと良い母親にはなれない

→人には向き不向きがあるし、状況によってできないことを受け入れることも大切。全てできなくても、それが子どもにとって良い母親ではないとは限らない。

## ◆目標設定

今週は子どもの良いところを10個伝えてみよう！など決めておく。

ストレスを感じた時こそ、目標のどこにいるかを振り返ってみる。

目標は合っていたかな、修正できるところはないかなと考えてみる。

## ◆バランスの取れた生活を送る

食事や睡眠を大切に、体のストレスを軽減させる。

どうでしたか？ご自分に置き換えて、具体的なコーピングのイメージをもつことができましたか？

一番考えやすいのは、リラクゼーションかなと思います。

リラクゼーションだけでも、自宅でできるもの、外出先でできるものなどを考えて、リストを作っておくとすぐに思い出して対応できますね！

私は、リラクゼーションのことを考えているだけでも癒された気分になりました。  
笑 ぜひ考えてみてくださいね！

そして、次にストレスを感じた時にリストを思い出してコーピングできれば、もうはなまるです！ご自分をたくさん褒めてくださいね！

## ✔まとめ

さて、『美羽（みう）の”頑張らない子育て術”』はどうでしたか？約25ページにわたる長い文章になってしまいましたが、それくらい大切に、私がぜひあなたに獲得してほしい考え方や子育て術なのだということをわかっていただけたかと思えます。

これから、お子さんは成長していくにつれ、その月齢、年齢に応じた悩みや困り感はどんどん出てくると思います。でも、このレポートを読んで実践した方法で乗り切ることができることはたくさんあると思います。子どもにも「あなたは大丈夫よ」と伝えることは大切ですが、ママであるあなた自身も「私は大丈夫」と思うことがとても大切です

忙しい中、レポートをすべて読み、実践したのですから、どんなことがあっても大丈夫！お子さんと一緒に解決できます。そして、この思いを持ち続けるためには、ぜひ実践を継続してくださいね。

子育ては、相手が“人”です。自分ではコントロールできないわけですから、うまくいくことばかりではないかもしれません。でも、それも含めて、今できること、ママが今やってみたいことを大切にひとつひとつ行動し、辛い現状・困っている現状を変えていって欲しいと思います。行動し続けることで必ず変わります！心から応援しています。

私も行動あるのみ！一緒に”頑張らない子育て”を楽しみましょう(^ ^)

それでは、最後までありがとうございました。そしてお疲れ様でした。

今後も、メルマガで美羽の気づきや経験をお伝えしていきます。それがあなたの「変わりたい」「やってみたい」と思えるきっかけになると嬉しいです。これからもどうぞよろしく願いいたします。

美羽（みう）

<https://miu-kosodate.com/>



美羽(みう)の子育てメルマガ

<https://miu-kosodate.com/mailmagazine/fr>