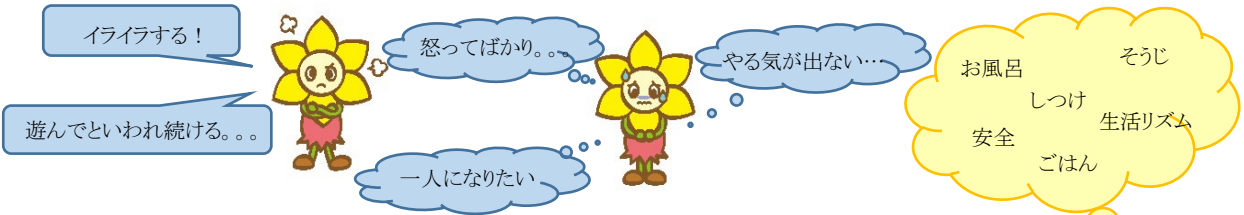


気持ちにゆとりを ~心の癒し編~

大人の思い通りにはいかない子育て。
 時には気持ちの余裕がなく、ひとりになりたいと思うこともありますよね。
 そんな気持ちになるのは、あなたのせいではありません。
 この記事では気持ちのコントロールについてのヒントをお伝えします。

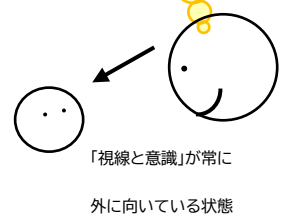


いつも子どもや家族のこと、家のことに頭とエネルギーを使っています。

➡ つまり自分の外側のこと

一方で自分の心はケアされず、疲れきります…。

➡ つまり自分の内側のこと

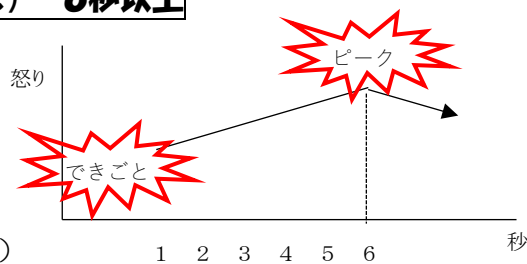


STEP① 自分に集中できる時間を持ちましょう

短時間コース (子どもから離れられないとき) 6秒以上

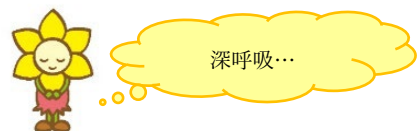
🌀 6秒数える

怒りのピークは6秒。
 6秒間数を数えてやり過ごしましょう。
 (“アンガーマネジメント”という、
 怒りをコントロールする方法の一つです。)



🌀 呼吸に集中してみる

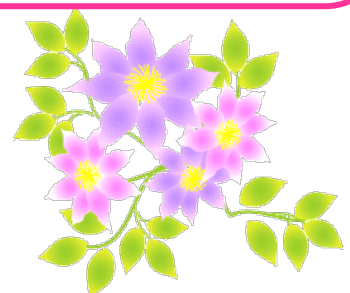
5秒かけて吸って ➡ 5秒かけて吐く



~子どもは“泣くもの”~

赤ちゃんの頃は、泣くことが運動やストレス
 解消に。泣くことも大事なのです。
 幼児期には、言葉で伝えられない気持ちを
 代弁してあげながら、対応してみましょう。

西区マスコットキャラクター
 「にしまろちゃん」



中時間コース（こどもから少し離れても大丈夫なとき） 5分以上

☞ こどもの気配は感じられる程度離れている、他の場所へ避難する。

トイレで一息 / 洗面所で雑誌を読む
庭で草むしり / ベランダでコーヒーを飲む



キッチンカウンターの影も
落ち着く〜♡

中時間・長時間コース（取れる時間の分やってみましょう）

☞ 好きなこと、気の向くことに集中する

しゃべる / ぐちる / 歌う / 運動する / テレビを観る
編み物をする / 音楽を聴く / ピアノを弾く

とにかく気持ちを“ノートに書く”のもおススメ。
書く手が止まるまで書きます。

（ジャーナリングという、一人でできる気持ちのアウトプット法です）

☞ 忙しいとあまり使わない感覚に集中する

味覚：甘いものをじっくり味わう
嗅覚：アロマ
触覚：マッサージ



Point!

自分のやりたいことに
集中できるとスッキリ！

長時間コース（こどもからしっかり離れても大丈夫なとき） 30分以上

☞ 誰かに預かってもらう

ゆっくりお風呂に入る / 一人でドライブに行く / 眠る
カフェに行く / 押し活をする 等
普段、ゆっくりと時間が取れないものをする時間ができると嬉しいですね。



“自分時間”

自分の外へ向いている意識やエネルギーを、
自分の気が向くことや、好きなことへの集中力、
自身のケアに使うと、心のバランスが取りやすくなります。

「遊びやおもちゃの紹介編」
「生活リズム編」にも、ちょっとの工夫が
紹介されています♪ぜひご覧ください。



～ちょっとだけ工夫のすすめ～

余裕のある時には、自分のやりたいことにこどもを
巻き込み、一緒に楽しむのもいいですね。

- ・家事のお手伝い…こどもは担当を任せると嬉しい！
- ・お散歩や買い物…こどもにコース検討やリスト作りをさせて
- ・ママとネイル屋さんごっこや、パパとカラオケ大会 など
思い切ってレクリエーションにしよう！

STEP② SOSの求め方

心に溜まったストレスや辛さを解消するには、どこかにその思いを吐き出したいところ。
ぱあっと飲む！ぱあっと買い物に行く！旅に出る！ワイワイおしゃべりをする！等、すぐにできない
ときにどうしたらいいのかのヒントをお伝えします。

「セル7SOS」



叩いてしまった
怒鳴ってしまった

自分自身がギリギリの状態・
いっぱいいっぱいの状態で
あることを知る

仕方なかった

自分の一部分を認めてあげましょう。

大事なのは、“叩いてしまった・怒鳴ってしまった”のは自分の“**一部分**”ということです。
良くなかった一部分については、こどもに謝れると良いです。

そして、“結構楽しく過ごせた部分（良かった部分）”や“まあまあの部分”
があることを思い出してください。



自分を責めてしまう時は、責めた後でもよいので良かった部分をセットで認めてあげてください。
それが「セル7SOS」です。

「怒りすぎたね」
「さっきはごめんね」
「怖かった？」

自分で解決する以外に「誰かにSOS」を求めることも必要になります。
様々な思いは自分の中に溜まる一方・・・イライラするのは当然で自然なことです。

共感の言葉

…そこで今度は、こどものいろんな部分をよく観察してください。

観察の結果、分かったことを「共感」の言葉にしてあげます。

「やりたいのにできなかったのね」「もっと遊びたいね」

そして解決できることなら手伝います。

×「何度言ったらわかるの」 ➡ ○「これをこのかごに入れて」
→具体的に伝えてあげます

楽しく過ごせた部分、穏やかにいられた部分を思い出してください。
だめだったところだらけ、という訳でもないのでは？

“共感のことは”は
相手を“認めることは”です。

～「いいよ」の魔法～

“ダメ”という否定の言葉を“～したらいいよ”に言い換えることで、こどもは否定された感がなく、親も前向きな気持ちに。また具体的に何をしたらいいのかわかります。

それでも気持ちが落ち着かない時もあります。

いつでもお電話お待ちしております。

西区 こども家庭相談 ☎320-8470

西区こども家庭支援課 令和7年3月更新