



子育てストレスと

上手に付き合うヒント

Felien(フェリアン) 津村 薫

【1】 ストレスのしくみを知りましょう

子育てには、いろんなストレスを伴うものですが、ストレスの仕組みを知ることは大切です。ストレスのプロセスについてお話していきますね。

◆「心身の調子」

たとえば、「心身の調子」同じ出来事でも怒ったり怒らなかつたりするのは、心身の状態が関係しています。よく眠れない。疲れを感じる。体調が良くない時はストレスへの抵抗力も弱まっています。

◆ストレスサー

また「ストレスを引き起こす要因」のことをストレスサーと言いますが、子どもがいうことをきかない、用事が片付かない、いつも時間に追われている、配偶者がいる場合は相手が非協力的であったり、その他の人間関係などがストレスサーになることもあるでしょう。

◆考え方、受けとめ方

次に、「あなた自身の考え方や受けとめ方」があります。同じ事が起きてもある人にとっては強いストレスになる出来事が、別の人にとっては大してストレスにならないことがあります。それはその人の考え方、受けとめ方に違いがあります。

ストレスに関係の深い考え方、受けとめ方にはこの3つがあります。

1. 嫌なこと、不安であるかどうか
2. 対処できるかどうか
3. 言動や結果についてどう捉えたか

たとえば、少し気の張るお客を自宅に迎えることになった時に、「まあ、子どもがいたら家は散らかるものだし、ある程度片付けとけばいいよね」と思えるか、「きちんとしていないと恥ずかしい」と思うかなど、それをどれだけ嫌なこと、不安なこととして捉えるかです。

次に、「まだ一週間あるから、ぼちぼち片付ければいいや」など、対処できると考えれば、ストレスは強くならないでしょうが、「もう一週間しかない！無理だ！」と思えば不安や焦りが高まることになります。

自分自身が「まあ、いいか」と思えたり、「悔いが残ってしまった」など、どう捉えたかなどが関係しています。そんな経緯があって、心身にストレス反応が生じます。イライラ、ゆううつ、不安感、悲しさ、虚しさ、くよくよ、さらに強くなると、罪悪感や無

力感、絶望感などにつながることもあります。このようなストレスとどう付き合えばいいのでしょうか。

【2】子育てで生じるストレスを知り、子どもへの良い関わりをしましょう

あなたはわが子にどんな子に育ててほしいと思いますか。親として、期待を膨らませるのは当然ですが、大人はしばしば、「理想の子ども」という幻想に振り回されがちです。完璧な子どもなどいませんし、子どもは、ほどほどによい子であり、ほどほどに困った子である必要があります。

また、ストレスは思考や認知のゆがみをもたらします。「自動思考」という言葉がありますが、たとえば、子どもが片付けない、食べてくれないといった行動で、「この子はいつもそうだ！私を困らせたいんだ」と決めつけてしまったり、「どうせ全部私の育て方が悪いんでしょうよ」といじけなくなったり、子どもの少しの失敗に「こんなことしていたら、もうどこも行ける学校なんかないよ」と言いたくなったり、「白か黒か、敵か味方か」「あの人はきっと自分のことをこんなふうに思っているに違いない」と決めつけたりするなどです。

※ 参考文献／「自動思考」について『ストレスに負けない技術』日本実業出版社(2005)

自動思考の対処法としては、「止める」ことをお勧めします。ストップ！と大きな声を出してみたり、ブレーキをかけるイメージを持ってみるなどが良いかもしれません。ものを深く考えるのは良いことですが、ゆがんだ思考でどん底までいかないよう、早めに対処しましょう。

また、子どもとのコミュニケーションをできる限り良いものにしていきましょう。

たとえば子どもの話をきく場合、同じきく、でも「聞く」「訊く」「聴く」といろいろありますが、「聴く」のが大切です。体の半分を耳にして、十四の心を聴くというものです。たとえば、子どもの「面倒くさい」「嫌い」「どっか行ったらいいねん」などという NG ワードにひっかからずにじっくり聴いてあげましょう。嫌な気持ちが言えることは、とても良いことです。

良い聴き方として、子どもの言っていることを、「〇〇なんやね」と繰り返して聴いてみる（リフレクティブリスニング）、その後、子どもの気持ちを「だからくやしかったんやね」「腹が立ったんやね」などと言葉にする（寄り添う：アクティブリスニング）という方法があります。

ただ、頭ではわかっているのに、どうしても怒りの感情が抑えられないこともあります。そんな時はどうすればいいのでしょうか。怒りについて考えてみましょう

怒りは、実は大切な感情です。私たちの正当な怒りが社会のゆがみや不正を正すという側面もあります。でも、扱い方を間違えると相手を傷つけるだけでなく、自分も傷つく。だからこそ扱い方が難しいと思われる感情ですね。でも、そもそも、感じてはいいけ

ない感情などありません。なかったことにする、感じないようにする、押し殺すといったことは決して良い方法ではありません。「いま、自分はこんなふうに感じてるな」と自分の気持ちをちゃんとキャッチしながら、行動とは区別できることが大切です。「この子らが私を怒らせる」、余裕がないとそう思いがちですが、自分の感情の責任者は自分自身であることも視野に入れておきましょう。

また、「怒り出すと止まらない」と苦しむ方は多くいますが、自分の怒りの行動がさらに怒りを増長させていることがあります。かん高い声と早口、物に当たることなどは怒りを強めるので注意しましょう。「10 数える間にやめなさいよ」といったカウントがマイナスに働くこともあります。怒りは弱いうちに手を打つのが大切です。

対処法としてお勧めは、深呼吸です。腹が立った時、人は胸で浅く呼吸して体に酸素が行き渡らず、ストレスをさらに高めがちです。怒りを感じてから6秒数えると、感情がコントロールしやすいことも知られています。

また、目標は「～しない」ではなく、「～する」という設定をすることが大切です。たとえば「腹が立っても叩かない」「腹が立っても怒鳴らない」よりは、「腹が立った時には深呼吸しよう」「数を数えてみよう」「歌を歌ってみよう」「体を動かしてみよう」と、良い行動に変えることを心がけてみてください。

人がコミュニケーションを変えることは簡単ではありません。怒鳴ったり叩いたりした方がとっと早く感じてしまうかもしれません。でもその後で苦しむのもまたお母さんです。本当はこんなことしたかった訳じゃない。言いたかった訳じゃないと。大事なことを伝えたかったからこそ叱るのだし、叱らない育児が良い訳ではありません。ただ、頑張っているお母さんが苦しむようなことがあってはならないと思います。歯を食いしばって耐えることも感心できません。怒りを大切に扱いながら、良い行動に変えていけるといいですね。どうすれば一番ご自分にとってしっくりくるか、良い方法を模索してみてください。

【3】良い対処法をしましょう

子育て中のイライラ・怒りにどう対処してゆくかについてお話をしましたが、ストレスに対する対処法のことをコーピングといいます。その鉄則は、「自分と他者を傷つけない」ことです。また、「飲酒」・「喫煙」・「食べる」・「買い物」・「ギャンブル」などもやりすぎではいけないコーピングです。時間を忘れてのめりこみがちな「ゲーム」や「インターネット」にも注意しましょう。

お勧めのコーピングとしては、泣く、笑う、誰かに話す、深呼吸、歌う、体を動かすなどいろいろあります。体を動かすことはとてもお勧めしたいことです。心と体は繋がっています。子育て中の方は体も酷使しがちですが、全身運動で血行が良い訳ではなく、肩がこっているとか腰が痛いとか、一部分を酷使している方が多いように思えます。

非運動性活動によるエネルギーの消費を、NEAT(正しくはNon-Exercise-Activity-

Thermogenesis) といいますが、生活の中に体を動かすことを積極的に取り入れてみましょう。子育て中で重い荷物などを持っている時は難しいでしょうが、エスカレーターやエレベーターではなく、できるだけ階段を利用する、洗濯物を干す時にスクワットしてみる。ちょっとお腹を引っ込めて腹筋しながら洗い物をする。食器をしまう時に背伸びをするなど、ちょっとした身体運動の積み重ねは病気を遠ざけたり、気持ちを前向きにしてくれることが知られています。

(いずれの動きも呼吸を止めないことが大切なので、気をつけましょう)

なお、大切なことですが、ストレスは完全にゼロにしたり、避けたりすればいいとも限らないのです。お肉料理に塩・胡椒があればおいしくなるように、ストレスがあることで刺激や成長につながる場合があります。「ストレスは人生のスパイス」とはストレス学者として名高いハンス・セリエの有名な言葉です。

【4】子育てストレスと上手に付き合うために大切なセルフケア

子育てを取り巻く社会の環境は変わり、不安な中で子育てをせねばならない、そんな状況はストレスを高めがちでしょう。でも、私は冒頭で子どもはほどほどに良い子であり、ほどほどに困った子でいいのだと申しました。親も「ほど良い親」が一番良いのです。

また、お母さんは特に自分の心身を後回しにしがちですが、普段からバランスのよい生活を心がけましょう。栄養・睡眠・運動を大切にしてください。そして、早めに周囲にSOSを出せるようになってください。自分自身の心身を大切にする、ひとりきりで抱えず「助けられ上手」になることが大切です。「助けて」と言えることは「人の強さ」です。そして、頑張っで誠実に生きようとしてもゆがみがちなのが、私たち人間の弱さでもあります。誠実に振り返り、良い自己点検をすることも、肩の力を抜く子育て



でのヒントだと思います。

【参考文献】FLC21子育てナビシリーズ 三学出版

②『子どもの叱り方』村本邦子・津村 薫

⑤『子どもにキレてしまいそうなとき』窪田容子・村本邦子

⑪『親子でストレスに強くなる方法』窪田容子・津村 薫

フェリアン ←検索 ※HP、Facebook、Twitter、Instagram をご覧ください