

# 自分へのやさしさを大切に

育ちの森 子ども支援室「めっく」

## 子育て、苦しく感じるなあ…

「〇〇しないと」になりがち

### 『することモード』が強いのかも？

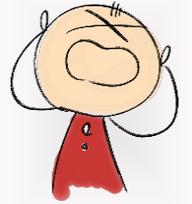
- ・自分や子どもに完璧を求める
- ・「〇〇すべき」「こうあらねばならぬ」と思う気持ち強い

人と比べて自分はダメだと思う

A ちゃんのお母さんは子どもが見せた絵を「ここが素敵ね」って褒めていたけど、私にはできないなあ…。



子どもと〇時に宿題するって約束したのに、何回言ってもやらない。言われなくてもやってほしいのに！！



「自分はダメだ」と思う気持ちがストレスになって、子どもにいらいらするようになってしまうかもしれません。

ストレスがいっぱいある状態は苦しいですね

## ありのままの自分を受け入れることを心がけよう

### 『あることモード』も大切に！

「自分を甘やかしている」「正当化している」と感じることもOK

- ・まずは、自分を大切にしよう
- ・無理をしなくて自然にできることをしよう

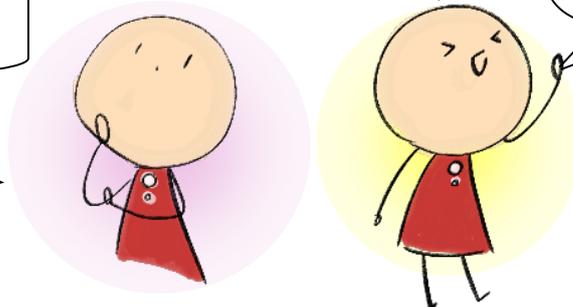
「することモード」の自分をわきに置く。手放す。

子育てって思い通りにいかないものね。

すぐに宿題をやらなかったのは、行事で疲れていたからかな。そんなときもあるよね。

たった一言だけど、褒めることができたから、自分に花丸！

「こうあってほしい」という願いを子どもに伝えたかったのだから、怒ってしまった自分を許そう。



自分の行動や考え方を「ゆるせない」とならず「今の私ってこんな感じなんだ」と、今ここにある自分に気付けるといいですね。子育てでは、『することモード』と『あることモード』のバランスが大切です。自分の行動を客観的に見るように意識していきたいですね。

ストレスに溢れているとき、ゆったり余裕のあるときでは、子どもに対して、全く違う態度をとってしまいがち…そんな経験ありませんか？親だって気持ちの浮き沈みがあるのは当たり前のことです。ただ、ストレスを抱える親のいらいらが長く続くと、子どもの気持ちや行動に問題を与えてしまうこともあるようです。

親のストレスマネジメントは、子どもの健やかな成長にとっても大切です。すでに、ご自身のストレスを緩和する方法を知っている方もいらっしゃると思いますが、今回は“マインドフルネス”という方法を紹介します!!

## マインドフルネス

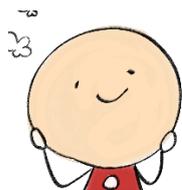
ストレスの正体は？

① 過去のことを思い悩む⇒あんな風にしたから。。

② 未来を思い悩む⇒もし～してしまったら。。

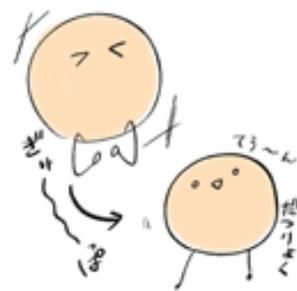
つまり・・・

ストレスとは、今取り組んでいる目の前の物事から離れて、過去や未来のことを繰り返し悩み続けている状態。だからこそ、過去や未来への自分の意識を向ける「心ここにあらず」の状態から、「心を今ここに戻す練習をして、目の前のことだけに意識を向けてみましょう。それが☆マインドフルネス☆



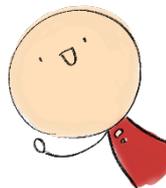
《体をリラックスさせる》

筋肉の緊張とゆるみを体験しよう。



《心をリラックスさせる》

心が安らぐ場所や、活動、物を持とう。



《「今」に意識を集中する》

周りの音や、食べている物、呼吸に集中しよう。

## カエルのエクササイズ(呼吸に集中する！)

お子さんと一緒にやってみましょう。



イラスト版 子どものマインドフルネス, p76, 今井正司著, 合同出版 (2023) より引用

休み時間や、スポーツの合間、テレビを見るときなどいつでもできます。できるときにまず1分やってみましょう。

参考・引用文献

- 1) 袋井市子ども支援室令和6年度子ども理解講座「心のストライクゾーンを広げる3つの方法」資料
- 2) <https://allabout.co.jp/gm/gc/459838> /AllAbout暮らし 育児ストレスを激減しよう！マインドフルネスのやり方とは？ 長岡真意子執筆, 2024.9.12 公開
- 3) イラスト版 子どものマインドフルネス, 今井正司著, 合同出版 (2023)