

ママのココロ相談室

Vol.4

ママのココロは、いつも晴れがいい。でも子育てで、悩んだり、落ち込んだり、とまどったり、苛立ったりの連続。子どものために、自分のために、ココロを健やかに保ちたいのに。そんなママに、知ってほしいのが、セルフメンタルケアという考え方。ココロをすーっと軽くする方法を、倉成央先生と一緒に考えていきましょう。

【今回の相談者】



Eさん 30歳 専業主婦

先生のアドバイス

まずはじめに、Eさんは何も悪くありませんよ。毎日子どものことを考え、「何とかしたい」と思っている。シンプルに言うかもしれないけれど、でもそんな意見に耳を貸したり、あなたが反省したりする必要はありません。悩んでいる、というだけで、それは前善に向けて第一歩を踏み出していると言えるのですから。

2歳児のイヤイヤ期に悩むママ、本当に、本当にたたくさんいます。そして子育ての悩みは、自分自身に対する評価が厳しすぎる、という点です。他のママと比べて自己否定したり、できないことを全部自分のせいにして。反省し過ぎて、自分で自分を追い込んでいる。

お子さんのことを思えばこそ、ママの心を少しでも晴れやかにすることが、今は最優先。少々無理してでも自分の時間を作って、息抜きするのでもいいでしょう。友だちに愚痴をたくさん聞いてもらうのもいいでしょう。子どものもいいでしょう。子どもを認めて大切に思うことは、同義なのです。

今までの十分、と自分を認めてあげることから始めましょう。できないことは、とすると苦しいだけです。2歳児のイヤイヤを何とかしようと思っても、何ともならない。それでいいんです。この時期、反省は、むしろ禁止です。

お悩み

2歳児の育児に疲れ果てています

何もかも「イヤ」という2歳の息子にイライラして、わざと無視をしたり、時には激しく揺さぶったりたいてしまったり。そうかと思えば、自己嫌悪で涙があふれて止まらなくなる。毎日息がつまりそうです。

Eさんの家族



夫 35歳 会社員
仕事が忙しく毎日帰りが遅い。



息子 2歳
自我がめばえ、一日中「イヤ!」を連発。

ココが大変!

- ・一日中子どもとふたりきり。
- ・夫が不在がちで子どもと離れる時間がない。
- ・外出先でも子どもが痾癩を起こすので外に出たくない。
- ・「虐待しているのでは?」と心配になる。

もしも育児がつらくなったら 試してほしい2つのこと

STEP 1 愚痴を思いっきりこぼす

イライラしている気持ち、不満や不安、納得できないこと、全部誰かに話してみよう。少しくらい汚い言葉を使ってもいいのです。つらいことを声に出して誰かに聞いてもらおうと、それだけでも心はずっきり冷静になります。

STEP 2 自分だけの時間をつくる

一時保育やベビーシッターを利用する、誰かに少しでも預かってもらうなどして、自分だけの時間を確保しましょう。物理的に子どもと離れると、心も解放され、自分自身の楽しみに向かいやすくなります。



あれこれ持論を持ち出す人より、「うんうん」とうなずいてくれる人を選びましょう。



幼児教室などの習い事を利用すれば、「預けている」という罪悪感もありません。

育児本で落ち込む!?

ヒントや助けを求めてついつい育児本に手を出してしまいがちですが、「こうあるべき!」と書かれているものも多く、読むとさらなる自己嫌悪に陥ることも。インターネットの検索もほどほどに!

ここに注意!

先生からのメッセージ



メンタルコンサルタント 倉成 央先生
年間12,000件ものカウンセリングを行う(株)メンタルサポート研究所グループ代表。集団カウンセリングや産業カウンセリングなども手がけ、カウンセラーの指導育成プログラムの開発や、大学の非常勤講師、執筆活動までと多彩に活躍。倉成先生の個人カウンセリングは予約がいっぱいで数か月待ち!

育児で大切なのは 抱え込み過ぎないこと

最近の子育ては、母親と子どもが日々を2人きりで過ごすケースが多く、子育ての何から何までを抱え込み過ぎてしまった方の相談が後を絶ちません。やはり、2歳前後のお子さんを持つママが多いように感じます。

どんなに子どもに愛情があっても、抱え込み過ぎると何もかもがイヤになることがあります。人と関わって、話すことの大切さを、育児中はあらためて実感するときではないでしょうか。似たような悩みがあることを知ったり、「そうだよね」とひと同意があったり。少し話すだけでも、心はずっきり軽くになるものです。できる限り外に出て、いろいろな人と関わりながら、「私は大丈夫」という肯定の気持ちをとたくさん積み重ねて、小さな子どもたちを育てていく力にしてほしいなと思います。