



すまいる北部

令和2年5月吉日
3号

休校疲れしていませんか？

休校が長引き、家の中でイライラしていませんか。やりたいことができない、先の見通しが持てない等々、そんな不安の中で過ごしているのは、子供も大人も同じですね。今回は、イライラのコントロール術を考えてみたいと思います。

「イライラ」とどう付き合うか part1



① 子供に対応する前に

「なんとかしなくちゃ」そんな気持ちに押しつぶされて、余裕がなくなっていますか。まずは、ちょっと休んでみましょう。



- ・親がさせたいことではなく、子供の好きなことに付き合ってみる。
- ・自分の好きなことをする時間をつくる。(趣味)
- ・マッサージを受ける。
- ・甘い物を食べる。 などなど

今回、お勧めするのは「家族のアルバムを見る」です。アルバムを見ることで、自分や家族の良い面に意識が向きやすくなります。十分に頑張ってきた日を振り返ってみましょう。夫婦や親子で思い出話をするすることで、家族の絆も強くなるかもしれません。

② 気をそらす方法をいくつか考える。

- ・体に刺激を与えて、考えをリセットする。
(水を飲む・顔を洗う等)
- ・うれしい気持ちになる言葉や要素を探す。
- ・「休校だからできる。」と逆転の発想を試してみる。
- ・ちょっと外へ出てみる。
- ・体を動かす。 などなど



それでもだめなら、一度考えることをやめることも大切です。子育て中のお母さんのインスタグラムで、イライラを和らげる一人テントが紹介されていました。毛布にくるまって、静かに過ごすというのもよいかもしれませんね。

参考文献「発達障害の子のイライラコントロール術」(講談社)