



# すまいる北部

令和2年5月吉日  
4号



## 「イライラ」とどう付き合うか part2

子供のイライラに付き合うとき、気がつくとお説教になっていることはありませんか。でも、イライラと向き合うこと、気持ちを切り替えることは言葉で言うほど、簡単なことではありません。「イライラ対策は難しい」と知っておくことも大切です。あせらず、気長に取り組んでみましょう。

### イライラが増す10の言葉



「こうでなくちゃ。」という思いが強い人ほど、イライラしやすいものです。時には、いい加減な考え方をするのも大事です。肩の力を抜くことで、明らかな失敗でも、軽く受け止められるようになります。

また、イライラしたことを書き出してみると、どんなことに抵抗があるのか客観視できるかもしれません。また、書き出したことに順位をつけてみると、イライラにも強弱があることも分かり、自分を知ることにつながります。

## 気が楽になる10の言葉

