

# みんなはどうしているの？

先輩ママの経験談を  
紹介します



## 「イヤイヤ」されてイライラした時のストレス解消法

～令和元年度 子育て講座 『「イヤイヤ」という子とのつきあい方』より～

- 子どもの小さい時のお気に入りの写真や動画を見る。
- 隠しておいたチョコをこっそり食べる。(自分にごほうび♡)
- ママ友や友人とおしゃべりをする。
- 青空を見上げて深呼吸する。



- 夜中に好きな漫画を読んだり、DVD鑑賞をしたりして現実逃避する。
- いつもやらないところを掃除する。  
(キレイになったあとの清々しい気分がイライラを忘れさせてくれる)
- 歌を歌ったりして声を出す。

### こうやったら、こう考えたら、ストレスが減る！？

- 自分が怒りそうになったら、6秒数える。水を飲む。
- 「まだ、理屈は通じない」と気持ちを大きく持つ。
- 大人のペースではなく、子どものペースに合わせる。  
(食べさせる、寝かしつける…ではなく、一緒に食べる、一緒に寝てしまうなど)
- 子どもを泣き止ませようとするより、「何で泣いているのかな」と理由を想像してみる。



夕食の後片付けは  
19時。お願いね♡



- 泣き声の嵐の中からちょっとだけ離れ(隣の部屋や廊下など)、冷静になってから再び接する。  
※子どもの周囲に危険はないか確認を忘れずに!
- 「いつかイヤイヤ期も終わる」「懐かしく思える日が来る」という先輩ママの言葉を信じる。
- 一人で頑張らない。頼れる人、頼れるところを利用する。

### ☆頑張っている自分を認めてあげましょう☆

つらい時こそ自分の心と対話してみましょう。  
「つらいよね。イライラしちゃうよね。」と受け入れることで、  
少し気持ちがほぐれてきます。自分を責めないで自分にやさしい  
言葉をかけてみましょう。

