

家庭教育学級「織姫☆彦星キャンパス」プチ講座

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、「親子イライラ対処法」講座が中止となりました。そこで、講師の佐藤由美先生(NPO 法人ペアレント・スキルアップ福岡 理事長)ご協力のもと、紙面によるプチ講座を作成しました。より良い親子関係づくりにお役立てください。

親子のイライラ対処法

子育てには何かとイライラがつきものです。

「何度注意してもくり返す」「言うことをきかない」「やる気がない」「だらだらする」など、子どもの「困った行動」にイライラすることも多いと思います。

それに加えて、コロナ禍での生活も丸2年となり、閉塞的な状況に親も子どももストレスが増して、些細なことでイラッとしゃずくなっていないでしょうか。日常誰にでも使えるイライラ軽減のヒントをご紹介します。

イライラにつながる子どもの状況の例



【学校】 勉強の問題、友人とのトラブル、先生と合わない、適応するために日々頑張っている、居場所がない

【家庭】 認めてもらえない、理想を押しつけられる、言い分を聞いてもらえない、かまってもらえない、何かと怒られる

【からだ】 疲れている、体調が悪い

イライラにつながる親の状況や考え方の例



- 思い通りにならない、誰も頼れない、時間や気持ちに余裕がない、体調が悪い
- 親としての社会的プレッシャーや自信のなさ
- サッサと従うべき、理想通りになってほしい、1度の注意で改善してほしい、自己表現はわがままで、煩わせないでほしい、大きくなってこの状態が続いたらどうしよう

子どもの困った行動への対処法

子どもの「困った行動」は、自分でも説明のつかない**心のサイン**かもしれません。

「気づいて!」「助けて!」「ちゃんと認めて!」という子どものサインだと思って対応しましょう。

サインを受け止めてもらい心のエネルギーが充電されると、行動が落ち着きます。

1. 子どものサインに寄り添いましょう

- 子どもが何か困っていないか、本当の問題が何なのか状況を観察してみましょう。
- 言い聞かせるのではなく、子どもの気持ちや言い分を黙って聴きましょう。
- 子どもの問題を一緒に考えましょう。

2. 子どもの心のエネルギーを充電しましょう

- 問題行動を正そうとせず、少し目をつぶっておくことも必要です。
- 子どもが安心感を持てるように、スキンシップや楽しい時間を増やしましょう。
- 子どもの好ましい行動を「当たり前」と思わず、認める言葉をかけましょう。



しつけの前に良い関係づくり

いつも上から目線で命令され軽んじられてばかりでは、大人でも相手を信頼できなくなり反発心が生まれます。子どもと良い関係ができるとアドバイスも通りやすくなります。「縦」ではなく「横ならび」の関係づくりを目指しましょう。

- 命令口調はやめて、大人同士でも使える丁寧な言葉で接しましょう
- 子どもが意見や感情を自由に表現できるようにしましょう。自己表現はワガママではありません
- 感謝やねぎらいの言葉は惜しみなく伝えましょう。



子どもに対する考え方・とらえ方を見直しましょう

1. 子どもは「小さな大人」ではありません

大人になるための学びの途中。失敗は「経験」として宝となるよう見守りましょう。

2. 子どもの内なるチカラを信じましょう

誰でも成長を続けています。能力や可能性がたくさん潜んでいることを信じましょう。

3. 今できている事に目を向けましょう

「できていない事」や「ダメなところ」ばかりに目が向いていませんか。

当たり前と思わず、「できている事」「頑張ろうとしているところ」を探して、言葉にして伝えましょう。

4. 自分のこだわりを少し手放しましょう

「～すべき」という固い信念や世間体が自分を縛って、イライラしているかもしれません。

「まあ、いいか」と緩めてみることで、親子ともに楽になることもありますよ。

イライラを分析しましょう

1. イライラの本当の矛先が誰なのか？何なのか？

子ども？ほかの家族？職場？・・・家族に入つ当たりしないよう気をつけましょう

2. 自分の「考え方」や「とらえ方」について考える

こだわり過ぎていないか？決めつけていないか？世間体？

3. 自分の1次感情をさぐる

イライラや怒りは2次感情です

不安、心配、不愉快、焦る、戸惑う・・・など、真の気持ちが何なのか探りましょう

Iメッセージで伝えましょう

相手を責めずに私（I）を主語にして自分の気持ちを伝える方法です。

イライラして言う「怒っている」というメッセージになるので、穏やかな口調で伝えましょう。

1. 状況 あなたが○○すると
2. 感情 私は○○と感じる。 （1次感情で表現）
3. 理由 それは○○だからです。
4. 要望 ○○してもらえると助かります。 ○○してほしいです。

例 あなたの朝の支度が遅いとお母さんは焦るの。なぜなら仕事に遅れそうになるからよ。
（あなたの朝の支度が遅いと、お母さんは仕事に遅れそうで焦るの）
あと10分早く準備してもらえると助かるんだけど、お願いできないかなあ。



まずは、自分のイライラを否定せずにイライラしたくなる気持ちに共感し、日ごろ頑張っている自分を労いましょう。少し気持ちを落ち着けてイライラをうまくコントロールし表現できるようになれば、親子の関係が良くなるだけでなく、子どものコミュニケーション能力や自己肯定感が高まります。