

# 育児の悩み 分かち合おう

愛媛新聞 ONLINE

## あめはれ育児ノート



慣らし保育に背中スイッチ、トイレトレーニング。愛媛で子育てをする親にはたくさん喜びと、悩みがあります。アドバイスや体験談を聞いてみたい。何よりママパパ仲間とつながりたい。子育て中の記者である私たちも、そんな思いを抱えていました。

そこで昨年4月、ニュースサイト「愛媛新聞ONLINE」に、「あめはれ育児ノート」を立ち上げました。火曜日は育児中の記者が日常の悩みや愚痴などをありのままに記すコラム、木曜日は育児に関するニュースを公開しています。コラムは無料で全文公開しています。

より多くの子育て世代の声を聞くため、昨年10月には未就学児を育てている親100人に育児の悩みについてアンケートを行いました。今回、最も多かった回答を基に、専門家らに対策などを聞きました。より詳細な内容はONLINEで公開予定です。少しでも、ママパパ仲間の心に晴れ間を届けられれば、そう、願っています。

### あめはれママに聞く

佐伯有紀さん

(松山 長男3歳・次男0歳)

## 余裕ないとイライラ

そんな時は…

## 夫婦で共感 心を軽く



私も「あめはれ世代」。松山市の女性に等身大の育児について聞きました。

「かーか、追いかけてー」「はい、いくよー」。11月中旬、松山市の公園で佐伯有紀さん(32)が長男飛向ちゃん(3)とほほ笑ましいやりとりを交わしています。そばのベビーカーでは、次男の旭飛ちゃん(0)がすやすやと睡眠中。

有紀さんは現在育休中で、夫の仕事が多忙なため平日はほぼ「ワンオペ育児」です。飛向ちゃんは保育園に通っていますが、生後3カ月の旭飛ちゃんの世話は手がかりです。それでも「長男の時より余裕を持って子育てできているかな」と笑顔です。

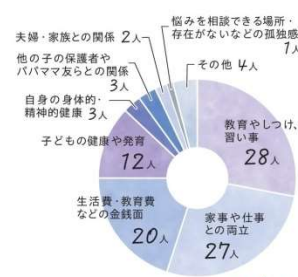
飛向ちゃんは虫と恐竜好きで、有紀さんと同じように穏やかな気質。幼い子どもに見られる「イヤイヤ期」も激しくなく、周囲からは「育てやすそう」と言われることが多いそう。

しかし、大好きな公園に行くと、様子が一变。ハイテンションで駆け回り、帰り際に「まだ帰らん」とぐずることもあるといいます。

有紀さんは「楽しいことに夢中になっている、言うことを聞いてくれない時がある。怒ることは少ないけれど、心と体力に余裕がないとイライラしてしまうことも…」。

そういう時は、夫にLINE(ライン)で逐一報告して心を落ち着けます。有紀さんは「子どもの悩みを言ったときは、まず共感してほしいと事前に頼んでいます。だから必ず『大変やったね』と返信がくる。それで少しすっきりします」。

旭飛ちゃんが生まれてから、飛向ちゃんは少しずつお兄ちゃんらしい顔つきになってきました。「2人は私の宝物。優しい子に育ってほしい。そのためにも、親である自分があるべくストレスを抱えずに子どもと接したい」と願っています。



## 「教育やしつけ」最多

### 県内100人調査

## 未就学児の子育て一番の悩みは?

「あめはれ育児ノート」では県内の子育て世代100人に育児の悩みを調査しました。「未就学児の子育てで一番悩んでいること」の設問で、最も多かった回答は「教育やしつけ、習い事」でした。具体的な悩みとして、どれくらいの程度で吐ければいいかわからず、どんどん「叱る」が「怒る」になる▽状況に応じた行動ができない時、どう説明したら理解してくれるかわからない▽元が妹に意地悪する時、どう伝えたいのか。すぐ妹を泣かすので家事もなかなか進まず困る—といった切実な声がありました。

このほか、仕事との両立で「共働きで子の病欠の場合、妻の自分が休みをとることが多く、仕事で迷惑をかけ、休まざるを得ない状況にストレス」、金銭面では「子どもの将来のための貯蓄を増やしたいが、月々の生活で精いっぱい、なかなかためられない」などの声も寄せられました。

### 対策アドバイス

## 行動の意味 知ろう



松山東雲短大 岡田恵准教授

危険なことをする、他の子とトラブルになる…。いつも笑顔でいたいの、子どもを叱らなくてはならない場面がやってきます。けれど、まだ言葉もつたない幼児にどう伝えればよいのだろう。子どもの発達に詳しい松山東雲短期大学の岡田恵准教授は「子どもの行動一つ一つに意味がある。その子を知ることが大事」と助言します。

2歳くらいまでの子はまだ周りを意識できていない。例えば他の子のおもちゃを奪っても、意地悪ではなくおもちゃに興味があっただけ。反省は難しく、叱られても悔い思いを

したという記憶しか残りません。

そんな時はまず「おもちゃが欲しかったんだね」と本人の気持ちを受け止める。それから「貸してと言った方がいいね」「別のおもちゃで遊ぶのもいいね」などと、端的に声がけをするというそう。

「信頼関係と自己肯定感とは人の関わりの中で育つ」と岡田教授。危ないことをしたり、わざと「嫌い」と言ったりすることもありますが、「いろいろなことに興味が出てきた」「親を信頼しているからこそ」と前向きに捉えてほしい。子どもと丁寧に向き合い、言葉や行動の意味を知ろうとする。そうした保護者の接し方の積み重ねで、子どもの人生は豊かになると説きます。

## 三つの怒り対処法



アンガーマネジメントコンサルタント 石井真奈さん

アンケートでは「しつけ」の延度で抱えがちな自身の「怒り」を悩む声がありました。子どもに対してイライラした時、どのように感情をコントロールすればいいのでしょうか。日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタントの石井真奈さんは「大切なのは、衝動的な怒り方で後悔しないこと」と注意を促します。

石井さんによると、衝動的に怒りをぶつければ、しつけの目的は達成できないそう。「その場は言うことを聞いても、なぜ改める必要

があるのか、何をどのように改めれば良いか理解できず、同様の行為を繰り返してしまう」怒りのコントロールには、理性が働くまで6秒間やり過ごす▽「怒る」「怒らない」の線引きをする▽解決に向けた行動を考える—の三つの対処法の実践が大切だと説きます。

怒りを、許せる▽まあ許せる▽許せない—の三つに仕分けし、子育てで怒るのは「許せない」の時のみ。その際も、自分の力で状況を変えられるかどうか、重要かどうかをさらに仕分けて言動に反映させます。「自分の中にある『こうあるべきだ』という理想が裏切られた時に怒りとなる。だからこそ感情の整理が重要になる」と話しました。