

ねえねえ お・し・え・て!!



## お悩みそーだんしつ



■今回のお悩みは……ついイライラしてしまうママです。

2歳と5歳の2児の母親です。子どもはかわいいし大好きなのに一日じゅう一緒にいるとイライラしてきてあたってしまいます。よい母親でいたいし自分のことも好きでいたいと思います。ストレスをためない方法、リフレッシュの方法を教えてください。(31歳 YH)

### 子育てにストレスはつきもの、とにかく人と話しましょう。四日市市家庭児童相談室

行き詰まったら「もうダメ、頑張れない!」と弱音を吐いてみませんか。そんなときは、とにかく人と話すことです。相手が聞き上手な友人ならベストです。身近に悩みや愚痴を話せる友人が見当たらない場合は「四日市市家庭児童相談室」にお電話ください。(TEL0593-54-8276) 四日市市ではさまざまな子育て支援が行われています。



### よい母親よりも自分らしく

よい母親でなければいけないと思うだけで「ストレス」になり、何事も続かないと思います。それに子どもも「ストレス」になってしまいます。(36歳 2児の母)  
よい母親とはどんな母親なのかな。皆それぞれ違っていいんじゃないの。(45歳 3児の父)

### 自分の気持ちに素直に

私は、子ども一人の人間として向かい合っていける関係でいたいと思っていたので、自分の感情はそのまま子どもにぶつけました。それがいけないことだと思ったことは一度もありません。言い過ぎれば謝り、手が出れば子どもも私も痛いですが、でもそれが人間だと思っています。(40歳 3児の母)



### 自分の友だちをつくろう

近所のお母様方とお友達になるようにしました。人づき合いは難しく煩わしいこともありますが、それを差し引いても得るものは大きいと思います。しゃべって発散することは私にとって最も効果的なストレス解消法です。まわりのお母さんや友達に話すと、問題は解決しなくても「まあいいか」と気が楽になります。みんな似た悩みを持っていて安心します。(40歳 1児の母)

### 私ひとりの時間をつくろう

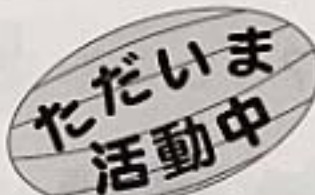
休日に時々、夫に子ども連れて「お出かけ」してもらって「お留守番」してもらい2時間ほど一人になってゆっくり過ごしています。(28歳 1児の母)  
子育てに行き詰まっていたところ、近所の幼稚園でナースリークラスをしているのを知り2歳半の息子を連れていきます。週一回、半日ですが一人になれてほっとします。(38歳 3児の母)



### その他のご意見

★美容院でヘアスタイルを変えてリフレッシュします。(30歳 2児の母) ★夫と二人だけでラブラブ食事。(24歳 1児の母) ★カルシウム不足だとなぜかイライラするので、牛乳やヨーグルトを頑張ってたくさんとっています。(35歳 1児の母) ★鏡の前で1日に1回はにっこりしています。(34歳 2児の母)

編集部より 四日市市家庭児童相談室へ行ってきました。滑り台やぬいぐるみがあり楽しいお部屋でした。相談員の方は優しい方で、何でも話せそう。子育てに行き詰まりを感じたら一度電話してみてください。



## 家庭危機管理・ひまわりの仲間たち

### 親たちのSOSを受け止めて



この会は関西大学名誉教授亀井利明氏のもと、家庭危機管理コーディネートを修めた関本蘭子さんによって設立。個別のカウンセリングを行うほか①ワークショップ②お母さんのための家庭危機管理講座を、なや学習センターで開催している。

①第3土曜日 13:30~無料  
②第4土曜日 無料(10歳までの親子)  
【連絡先】TEL 0593-50-1660(関本蘭子)

### マニュアルのない子育て勉強会

ある日突然わが子が引きこもってしまったとき、親として子どもとどう向き合ったらいいのか。「親が変わらなければ」よく耳にする言葉ですが、ではどのように変わればいいのか?

途方に暮れる親たちにそれを教えてくれる場所は少ない。今回は、そんな中、不登校・引きこもり・非行など子どもの深刻な問題に、時にはお子さんを預かり、体当たりで取り組んでいる家庭危機管理士・関本蘭子さんが主宰するNPO法人「家庭危機管理・ひまわりの仲間たち」のワークショップを訪ねてみました。

10月20日なや学習センターで開かれたワークショップでは、参加者が順に子育ての状況や悩みを話していきました。「子どもとなかなか話ができないんです」というお父さんに、関本さんは細かく状況を尋ねた後、「それだったら、おこづかいやお金のやり取りをお母さんがしないで、お父さんに任せてみたらどうかしら」と隣のお母さんにアドバイスしました。そして「コミュニケーションはなにも会話することだけじゃないんですよ。無理に話さなくても、同じ部屋で一緒に過ごし、ありのままを出せばいいんです。『お腹空いたなあ。おやつにしようか』これでいいんです」と参加者に説明を加えました。関本さんというところの「マニュアルのない勉強会」は、このようにして、参加者からの相談と関本さんの具体的なアドバイス、そしてそれを補足する専門的な説明ですすんでいきました。

### 大切なのは親の気づき

以前より家庭内の問題についてカウンセリングを行ってきた関本さんは、最近の子どもの問題について、その原因のほとんどが、子どもを取り巻く大人、特に親の子どもに対する接し方にあるとみているそうです。「何事も原因があって結果があります。こ



の会で行っている個別カウンセリングでは、まず親に、家族の状況や親の育った環境などを細かくお聞きして原因を探し出していくのですが、相談者にとってたいへんな苦痛を伴うこともあり、生やさしい作業ではありません」と関本さん。子どもの不登校がきっかけでこの会に参加したA子さんは、「先生からいろいろ指摘されたとき、私だって一生懸命子育てしてきたのに、プライドを傷つけられ強い反発を感じました。でも回を重ねるうちに、そういう見方もあるのかなあと受け入れられるようになり、気持ちが楽になりました」と個別カウンセリングを受けた頃の気持ちを語って下さいました。

A子さんのように、先生の指摘を、誰が悪いかという犯人探しではなく、問題解決のために必要な過程として冷静に受け止められる心のゆとりを親が持つには、親の気持ちをほぐし元気にさせることが大切なのだそうです。「親が問題に気づくことができれば後は良い方へ向かっていきますが、ここまで来るのが大変なのです。親のストレスを軽くし元気にするために、悩みを気兼ねなく吐き出して親同士語り合える学びの場が必要だと思い、このワークショップを開いています」。自称「家庭現場の職人」として、長年様々な親子問題に取り組んできた関本さんの言葉に、熱い思いを感じました。