

子育て中のイライラを減らすヒント

まずはお母さん自身のケアを

一生懸命毎日頑張っているお母さん。キャパオーバーかな？と少しでも感じたらまずは休息をとりましょう。睡眠不足もストレスに直結します。自分の時間をつくり、ホッと一息自分のために時間を使ってみましょう。



自分に合ったストレス発散方法を見つけよう

おしゃべり、ジョギング、映画、音楽を聴く…。子育て中は意識しないと自分のことは後回しになってしまいます。週に1回、1日30分。など時間を決め周りの人に協力してもらったり、子どものお昼寝中などに意識してストレスを発散するようにしましょう。



誰かに聞いてもらいましょう

子育てにストレスは多かれ少なかれつきものです。誰かに聞いてもらって気持ちを吐き出すと、答えが見つからなくてもすっきりするものです。

その場をいったん離れましょう

イライラが限界で怒鳴ったりしてしまいそうなときにはいったんその場を離れトイレなどでクールダウンしましょう。目を閉じてゆっくりと深呼吸しながら10秒数えることもクールダウンに有効です。



家事と育児の時間配分やバランスを見直してみよう

子どもの遊びたい時間やぐずる時間に家事が立て込んでいませんか。また、家事も育児も完ぺきにこなそうと思わないことも心のゆとりにつながります。

