



「ポジ育」とは…  
一人一人の子育てを今より少しでも楽しく、前向きに取り組めるよう、ポジティブに育児に関わることを願って付けた名前です。

# ポジ育通信⑤

R6. 7. 2 家庭教育学級  
副会長：藤原/教頭：藤原



## 第1回家庭教育学級レポート

6月18日(火)の家庭教育学級(開級式)ではスクールカウンセラーの三輪小百合先生から「感情との付き合い方」という題材でお話を伺いました。お話を聞いたお母さんたちからは「気持ちが楽になった」「自分を大切にします」等様々な感想をいただきました。

お仕事の関係や家庭の事情等で参加できなかった保護者の方とも共有したい内容がたくさんありましたのでここで紹介させていただきます。

### 1. あらゆる感情にも意味がある

「イライラ」「ムカムカ」日常の中で幾度となく襲ってくる負の感情。これは、私たちにとって大切な「危険を知らせる感覚」

例) やかんに触って熱いと感じる→手を引っ込めて危険を避ける

イライラして不機嫌になる→子どもに対してキツイ言葉や態度をとる恐れとしてのサイン

つまり…「自分への対処が必要なことだと気付くチャンス」と考える

「おもちゃを片付けなさい」と  
何度言ってもやらない。  
ムカムカ、イライラ。怒り爆発!



下の子を迎えに行っている間に、片付けてほしかったのに!!  
この後、ご飯作って食べさせて、習い事につれていくまでの間に、学校の宿題をやって…と考えていたのに!! はあー計画が台無しだわ。

### 2. 怒りは心の悲鳴

腹が立って仕方がない時は、「誰が悪いか」ではなく、「自分が困った状況にある」と考える認識を持つとよい。そして、「自分を労り、自分に優しくする」とよい

いつもは子どものおもちゃを一緒に片付けてあげられるのに。



私、今疲れているんだ。ホルモンバランスが悪い日だわ。私、結構、頑張っている。いいお母さんしているし。自分に優しくしてみようかしら。

### 3. 一時的にその状況から逃げる+してもらいたい事を手放す

ポイント■ 思いを理解してくれそうな人に話す。相手(子)に「自分の分かってもらいたい」を手放す。

ポイント■ 完璧に立てたスケジュールの何かを手放す

ポイント■ 体を動かす、その場から離れる

我が子に分かってもらえないなら  
だれか他の人に分かってもらおう



今日のご飯、レトルトカレーにして、片付けはもう明日でいいや  
スケジュールは変更しよう。やらなくても済むことは今日、やらないもあり!

まずは、「自分に優しくなること」ちょっとおちついてリラックスすれば、たいていの場合、適切な対処ができるそうです。そして、自分に優しくなることで、子どもにも優しくなれることが多いそうです。イライラした時ちょっと気分転換にコンビニでおいしいコーヒーを買って好きな音楽を聴きながら10分だけ一人になってみる。自分だけに少し高めのスイーツを買って夜中に食べる等、頑張っている自分を甘やかすことが必要だそうです。子育てを頑張っている人ほど、上手いかわない子育てに毎日イライラしてばかりという人もいるでしょう。自分の感情を否定するのではなく、困っている自分に気付き、優しくしながら、完璧を手放し、ぼちぼちやっていきませんか! という三輪先生からのお話でした。いつも、家事に育児にお仕事に本当にお疲れ様です。