

# 子どもの不安をやわらげるためにできること

## 保護者自身のイライラに向き合う・・・

習志野市総合教育センター

### 緊急事態宣言発令による様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

家庭内での巣ごもり状態が長期化する中、親子ともストレスを抱え、イライラを爆発させてしまうことがあるかもしれません。保護者の皆様が抱えるイライラを軽減させる参考になればと思います。

◆イライラ(怒り)を分析してそれに対する対応を考えましょう◆



★怒りは二次感情といわれる表面的な感情です。その奥には、怒りの原因となる本当の気持ち(一次感情)があります。この感情を言語化してみましょう。

(例)

イライラ(怒り)【二次感情】

子どもが落ち着かないことで、しつけがなっていないと言われてそうで不安【一次感情】

★人は情報を前頭葉と扁桃体で処理します。前頭葉は時間をかけて情報を処理しますが、扁桃体は瞬時に反応します。

子どもの行動・言動

前頭葉

ゆっくり対応を考える

扁桃体

即座に反応(イライラ)

扁桃体が感じた感情に前頭葉の対応が追いつくまで数秒の時間差があります。この時間差をどう過ごすかを意識しましょう。

★自分の一次感情(本当の気持ち)に気づくだけで、少し気持ちがほっとできます。

更に、この感情を仲間や家族・親族と共感しあえると、次にイライラした時に余裕をもって対応できます。

★子どもに話しかける前に3回程度の深呼吸やちょっとだけ場所を離れる、視線を逸らす等しながら数回の深呼吸。これで、イライラを抑え、前頭葉からの冷静な対応を待ちます。

◆自分の負の感情を吐き出せる場所や時間を作りましょう◆

家庭で不安やイライラを隠し、明るく振舞おうとしている保護者の方も多いと思います。

しかし、人は溜まった負の感情をどこかで処理しないと上手に過ごせません。一人で過ごす場や時間を確保し、負の感情を吐き出せると良いです。

※アメリカでは、今回のコロナ騒動でスーパーマーケットに行く車中を『泣く場所』にして気分転換を図ったという話があります。また、『お風呂でシャワーを浴びながら一人で声に出して自分の気持ちを吐き出す』ことでストレス発散をしている心理学者もいるそうです。

学校休業中の子育てで困ったときは、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)