



子育て支援センター

あしびなあ

育児講座 3月号
R.3年 2月 20日
発行

「毎日の子育て、楽しんでますか？」そう聞かれて、「楽しんでます！」と即答できる方は多くないかも。それくらい、子育てには、イライラやストレスがつきもの。今月は、ストレスを活かして穏やかに日々を過ごすヒントを、図解を使ってお伝えしていきたいと思います。



そもそもストレスって悪いもの？
ストレスには2種類ある

 ディストレス 不安になったり疲弊したりする原因	 ユーストレス 動機付けになり明るい気持ちの元
---------------------------------------	--------------------------------------

ストレスそのものはよくもわるくもなり得るもの
その受け取り方によって変わってくる



心の仕組みを知ろう
ストレスに対する反応は2段階

 第1次評価 出来事に遭遇した時最初に感じること	 第2次評価 そのストレスに対して何が出来るか
---------------------------------------	--------------------------------------

第2次評価によってその後の行動が変わってくる
状況やその人の考え方の癖認知の習慣などによる



強いストレスにさらされた時…

トンネル・ビジョン

文字通り 視野が狭くなる	音が聞こえなくなる
目前で起きたことを 後で覚えていない	周りが見えなくなる

今、ここに集中する

① ぐるぐるしている感情にとらわれて 心ここにあらず…	② ちょっと離れて自分の感情に 気づいて認めてあげる
③ 少し収まったらその気持ちを 手放し 一旦横に置いておく	④ 今気持ちを向けたいことに 集中して取り組む

ストレスは完全になくせないの…
マインドフルネス=今ここに集中すること

見方や行動の習慣を変える方法

自分でできる認知行動療法的な対処法

まずは自分の感情や意識が
ぐるぐるしていることに気付く

「それほんと？」 「そんなことない んじゃない？」 と自分に聞く	「終わりってわけ じゃないよ」と 自分に言う	「それってどう いう意味？」 と自分に聞く	「別の感情があるの かも」「別の理由が あるのかも」と 自分に言う	「聞いてみよう」 「話してみよう」 と自分の背中を 押してみる
「ゴールはなん だっけ？」 と自分に聞く	「決めつけない 方がいいよ」と 自分に言う	「いつも」「ずっ と」「私だけが」 には「違うよ」と 自分に言う	「気持ちはそう だけど、行動は 別だよ」と 自分に言う	書き出してみる

取り入れやすい考え
取り入れてみましょう

ストレスを感じた時の対処法

 課題に焦点を当てた対処 自分なりに努力をしながら 一人では無理なら 人に頼る…など	 感情に焦点を当てた対処 人に話したりして解消しながら でも今はこの仕事が先と 課題の解決に戻る…など
---	--

片方、又は両方をバランスよく対処していくことで
ストレスを軽くしていく



自分に合った対処法を見つけて、
ストレスと上手に向き合い、イキイ
キと毎日をご過ごしていきましょう！