



子育てストレス発散法！

わが子がしていることを温かく見守ることは、とても大切なことです。
でも、心に余裕のない時はイライラしてつい小言を言ってしまい、後になって後悔することも…。
そんなイライラと上手につきあう「子育てストレス発散法」を考えてみましょう。

① こんな時、イライラしちゃう！

子育てをされていて、ついイライラしてしまうのはどんな時ですか？

② わたしのストレス発散法！

イライラを引きずらないために、どうやって気分転換をしていますか？

わが子がしていることに対して、「～しなければならぬ」「～してはならぬ」とあなた自身が思い込んでしまうと、結果的に自分を追い込んでストレスを感じてしまいます。
「こんなにできた」「このくらいですんでよかった」と、自分自身のしほりを少し緩めるだけでずいぶん気持ち楽になり、心にゆとりが生まれます。