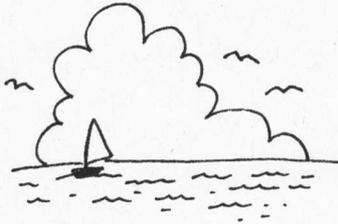


# えんどうまめ通信



H25・7月

練馬区立中村小学校 心のふれあい相談員だより

遠藤 絵里

## 「イライラを減らすには？」

今年は梅雨明けも早く、夏休み前にすでに猛暑の日が続いています。皆様、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

夏が大好き！という方はいらっしゃいますか？いいですねー。でも暑いとイライラする～という方も多いでしょう。なぜ暑いとイライラすることが増えるのでしょうか？ それは汗をかいたり、だるくなったりして「不快」だからではないでしょうか。

子どもたちも、「不快」に感じたことから始まり、「イライラ」になって、それが「怒り」に変わり「キれる」……となってしまうことがあります。

今回は、ちょっとそのことについて考えてみたいと思います。

Aさんが、家族で出かけようとしている朝、上の子が服にケチャップをこぼし、ちょうどその時赤ちゃんが泣きだし、抱っこしようとしたら、さっき作ったお弁当を落としてしまった…。こんな状況があったとします。もし、それを見て A さんのご主人が「なにやってるんだよ!!」と言ったとしたら、A さんには、さらに新たな怒りがわいてくるでしょう。でも、もしご主人が「〇〇(上の子)はこぼすし、△△(赤ちゃん)は泣くし、今日は大変だなあ。せっかくお弁当を作ってくれたのに、残念だね。でも大丈夫だよ」と言ってくれたら、状況が何も変わっていなくても A さんはちょっと「不快」を抜け出せると思いませんか？

誰でも「不快」になることはあります。この暑さだけでも十分「不快」になり得ますよね。子どもたちは、自分でどうしたらいいのかわからなくなると不快になり、人や周りのせいにしてしまいがちです。傘を開けなくてイライラしているとき「なにしてるの！かさが壊れるでしょ！」と言ったら泣きだすかもしれませんが、「傘が開かないんだね。いやだね」と声をかけたら「うん、手伝って」となるかもしれません。

もしお子さんが不快を感じている状態かなと思ったら「何かいやなことがあったんだね」と声をかけて話を聞いてみませんか？ 必要のないバトルをさけるためには、最初の「不快」のところで(状況を変えられなくても)その気持ちに寄りそうことが効果大！です。

せっかく長い時間子どもたちといっしょにいられる夏休み、家族が気持ちよく支え合って、お互い爽やかに過ごせたらいいですね。どうぞ素敵な思い出をつくってくださいね～♡

相談室直通電話 080-2010-1957 月・水(9時～2時)・木(9時～3時) (火曜日は皆川先生です)

子育ての愚痴や、ちょっと聞いてほしいんだけど……ということも、どうぞお気軽にご連絡ください。

9月は2日(月)から開室します。