

## 更年期 vs 反抗期



中高生の子供を持つ母親の多くに共通する悩みの一つであり、最大の悩みはやはり子供の反抗期、思春期問題でしょう。しかし実は母親である私たちもそろそろ（もしくはすでに）更年期かしら？という方も少なくないでしょう。更年期の症状は人それぞれですがお母さん自身がそのことに気が付いていない場合も意外と多そうです。

そこで教養委員の中で持ち寄った経験や知識をここで共有し一つでも役立つものがあれば、と思いまとめてみました。



- ①更年期は性ホルモンが減る、思春期は性ホルモンが増えるというホルモンの仕業であるので自分の、または子供の性格のせいにしすぎて悩まない。
- ②自分の感情に振り回されない様距離を置く癖をつける。
- ③女優になったつもりで子供に甘えてみる→たまに「いいよ、自分でやるから」と言ってくれる時も、ある(笑)
- ④おかしいと思うことを言われたときは寝ぼけたこと言ってんな！と怒るのではなく「今は夜中の3時・・・夜中の3時」と唱えて寝言を言っているとって子を見守る
- ⑤嵐は必ず過ぎる 台風に吹き飛ばされない準備は万全に、通り過ぎるのを待つ、くらいの心構えでいれば腹も立たない。通り過ぎれば青空が待っている!!

- ⑥お互い無理をしない。イライラしている時は無理して顔を合わせない様に離れる
- ⑦「ごめん、今お母さん無理、しんどい」と言葉に出して伝えてみる＝お母さんだから今やらなくちゃいけないと思ひ込まない
- ⑧一時的なものなので真っ向からぶつからない様距離を取り、落ち着いて話せる機会を待つ
- ⑨許せないところ、譲れないところは緩めにラインを設定すると怒る回数を減らせる



親にとっては魔の時期でもあり、手のかかる悩まされる時期ではありますが。この時期があるから次へのステップへ行けるたいせつな、大きな可能性を秘めた時期でもある私たちの子供たち。子供を信じぬく勇氣、信じて待つ勇氣をもって、樂觀主義の肝っ玉母さんでいきましょう！

それでもそれが難しい時、一刻は母の立場を離れ息抜き上手になりましょう！

そして、自分の心身の状態にも目をむけて一緒にこの時期を乗り越えましょう！

最後に更年期を改善するためにありきたりではありますが忘れがちなことなので見直してみたら良いことを書いておきます。

- 食事や生活リズムを整え、質のよい睡眠をとる
- 心がけて休養をとる
- 我慢せず病院に相談、サプリ、漢方など自分に合ったものがあるはず
- ストレスをためない。ヨガやストレッチ、ウォーキングなどの運動や、アロマ、ハーブの活用など

