

相談室だより 9月号

(No. 87号)

平成16年9月1日発行

熊取療育園
地域療育等支援相談室
大阪府泉南郡熊取町朝代東4丁目22-12
TEL: 0724-53-5917
FAX: 0724-52-9151
e-mail: kumatori-r@gamma.ocn.ne.jp

怒ってしまう...

「日頃怒ってばかりで、そのたびに後悔する」「イライラして、叱ると言うより虐待しているのではないかと不安になる」

このような悩みをもつ保護者の方が多くいらっしゃいます。中でも、多動であったり、発達の遅れが気になるお子さんをお持ちの保護者の方は、リスクが高くなりがちのようです。そうになってしまう要因と考えられることをいくつか挙げてみました。

- ① 一日の中で、子どもと自分だけという時間が多い。
- ② 子どもを育てていく上での、ちょっとした愚痴や悩みを、誰かに受け止めてもらう事がない
- ③ 他の子どもと自分の子どもを比べて、焦りや過度の不安を感じてしまう
- ④ 子どものできていないことや悪いところばかり目についてしまう

例えば対人関係を築くのが苦手で、同年代の友だちとうまく遊べないというお子さんの場合、どうしても家にいることが多くなります。しかし遊びたい気持ちはあるので、まず子どもがストレスを抱えます。そこから子どもの言動に思わしくない様子が出てきて、一緒にいる大人もイライラする

という流れがあるようです。

さらに、そのようなイライラを聞いてくれる人が身近にいない、もしくは自分自身が頑張りすぎていて、弱音を吐くようなことはできない、となってくると、お子さんに当たってしまうのも当然のこととなってしまいます。

また、誰も一度思うようにいかないことがあると、相手の悪いところばかり気になるものです。だからこそ、意識的に子どものいいところに目を向ける必要があります。「そんなのできて当たり前やん」と言わずに、一言褒めてあげられたら、そこに怒りの感情はないと思います。そして、その子のいいところを意識的に見ようとするとき、他と比べることは必要ありません。その子なりのいいところが見えたら、焦ることも不安もなくなるのではないのでしょうか。

いずれにせよ、保護者の方の心にゆとりを持てることが大切と言えます。そのためのサービス利用相談、または愚痴のこぼし先として、ぜひ相談室をご活用ください。



「できない」とことと、「できるのにしない」とことは違う。「手伝って」と言えないのは辛くて悲しい。「できるのにしない」のは怠慢だが、「できるけどあえてしない」という休息が、時には必要かもしれない。その見極めが難しいときに、「ちょっと聞いて」と言えるといいな。(見学)