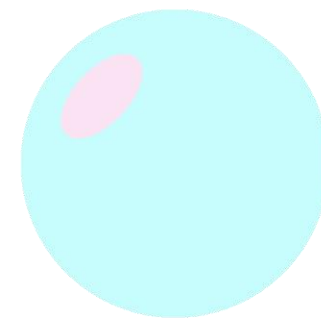


新型コロナウイルス
に負けない



ストレス・マネージメント（3）

毎日のストレスとうまく付き合う
～親が原因？編～



子育て家庭のストレス

- 子育てのストレスは誰にでも起こる自然なことです。
- 今、社会全体がいつもとは違う状況でこどもも親も、ふだん通りの生活が送れません。ストレスや不安が増えてきていると思います
- 少し違う見方や、少し違う行動ができると今より楽な気持ちになれるかもしれません。



ストレス反応とは？

こころや体に対して、負担になることがあり
引き起こされる**こころや体の変化**のことです。

ストレスの強さ = ストレスの原因 × 受け取り方

原因だけでなく、受け取り方も重要な要素

Aさんにとってはストレスでも、
Bさんにとってはストレスでないこともある。

つまり、状況や環境の変化、受け取り方の工夫によって、
ストレスを軽減することができる

ストレスによって生じる変調

- ・ そわそわ
- ・ イライラ
- ・ 衝動的になる
- ・ 怒りっぽい
- ・ 気分がめいる

ストレス

- ・ 疲れやすい
- ・ ドキドキする
- ・ 頭が痛い
- ・ お腹が痛い
- ・ 眠れない
- ・ 食欲がない

こころの変化

体の変化



それぞれに悪循環となりやすい

2 ストレス・マネジメントとは？

ストレス

ストレスに対する
考え方を変える

気分を発散させる

人からの
助けを利用する

ストレス自体を
コントロールする

気分を
落ちつかせる

ストレス

ストレスを弱め、ストレスと上手につきあうための工夫

子育てにおけるストレス

親の側面から
生じるストレス



子どもの側面から
生じるストレス



環境の側面から
生じるストレス



ストレス
の増大

それぞれが関係して、ストレスが増大しやすい

現在、環境の側面である“新型コロナウイルスの影響”で、
3つのストレスが悪循環となっています。

ストレスに対する問題解決

例えば、「イライラすることが多くて、
子どもをしかってばかりの自分がつらい」
と感じているとします。



対応方法について
一緒に考えていきましょう。

問題解決療法の5つのステップ

日常の問題について、
次の**5つのステップ**で考えていきます。

- 1 問題を整理します（大きいものは小さく）
- 2 目標を立てます（達成できる目標）
- 3 できるだけたくさんの解決策を考えます
- 4 より良い解決策を選びます
- 5 解決策をやってみて、結果を点検します

1 問題を整理します

心配事、悩み、困難さ、しんどいなと思うことをあげてみましょう。

例) イライラすることが多くて、
子どもをしかってばかりの
自分がつらい



① 問題を整理します

ポイント ① 問題を細かく分けてみましょう。

心配だ、しんどいな、困ったなと思うことは、

【いつ】

【どこで】

【どんな時に】

【誰】

【どのようなこと】

でしたか？

① 問題を整理します

ポイント ① 問題を細かく分けてみましょう。

不安： イライラして子どもをしかってばかり…
子どもの発達に影響するのではないか…
子どもが自分のことを嫌いになるのではないか…

「今」と「未来」は別にとらえて、
「今」の問題を細かくみていきましょう。

① 問題を整理します

ポイント ① 問題を細かく分けてみましょう。

現実：

【いつ】 昨日

【どこで】 自宅で

【どんな時に】 子どもが遊んで散らかした時に

【誰が】 自分が

【どのようなこと】 強くしかった。

問題を整理します

1

ポイント ②

目の前にある問題について考えてみましょう。

目の前にあり、変化させられることは何？

子どもが遊んでちらかしたときに

ちらかりやすい遊びだった？

ちらかしているつもりではなかった？
ちらかしてもいい場所であればいい？

少し強くしかった。

自分がイライラしていた？
別のことを思い出して腹が立った？

しからない方法もあった？

② 目標を立てます

ステップ ① で取り上げた問題を、
すぐに取り組める／すぐには取り組めない
2つに分けてみましょう。

遊んでちらかした

すぐに取り組める

片付けやすくする。片付け
なくても良い場所を作る。

片付かない部屋を見ると、
お母さんがしんどい気持ち
になることを伝える。

すぐには取り組めない

「片付けなさい」と言っ
たらすぐにできる子だっ
たらいいのに。

整理整頓して片付けないと
将来困るようになる。

② 目標を立てます

「すぐに取り組める」と整理した問題について、
目標を立ててみましょう。

- **実行できそうな目標**にしましょう。
- 後で実行できたかどうか、**確認できる目標**にしましょう。

【例1】子どものことばかりでなく、1日1回、
自分の気持ちを振り返る時間をつくる。

【例2】おもちゃを片づけないといけな
いこととする。

2 目標を立てます

この問題がなくなったり、減ったりしたら
どの程度ラクになりそうですか？

100

とてもラクになる



0

全然ラクにならない



② 目標を立てます

目標を点検してみましよう！

- 具体的ですか？
- 難しすぎませんか？
- 後で、できたかどうか確認できますか？
- 心配や困った気持ちが
少しでもラクになりそうですか？





③ たくさんの解決策を考えます

できるだけたくさんの解決策を考えましょう。

- 解決策がたくさんあるほど、問題を解決する可能性が高くなります。
- できるかどうか、いいか悪いかについては後で考えるので、今は考えないで大丈夫です。
- できるだけ細かく、具体的にしましょう。

③ たくさんの解決策を考えます

できるだけたくさんの解決策を考えましょう。

【例】

- 子どもが散らかして放置していたら、布をかけてとりあえず見えないようにする。
- 子どもと一緒に散らかしてみる。
- 自分の気持ちを書くノートを買う。
- 自分のイライラの原因を、10個探してみる。
- つらい気持ちや腹立ちを全部紙に書きだして燃やす。
- 自分がリフレッシュできることをする。



④ より良い解決策を選びます

解決策の中からより良いものを選びましょう。

- 自分にできそうもない方法、時間がかかりそうな方法は消しましょう。
- 人に迷惑をかける方法、自分の体に負担がかかる方法は消しましょう。
- それぞれの解決方法の良いところ、悪いところを考えましょう。



- 最後に、良いところが多く、悪いところが少ない方法を選びましょう。

5 解決策を実行して、結果を点検します

① 解決方法を実行しましょう！

【いつ】 【何を】 【どのくらい】
するかを決めて、実行してみましょう。

【例】

夕食前、子どもが遊んでいるときに、
夕食のおかずの1品はお惣菜にして、
その分の時間をつかって、
自分の好きな曲を聴きながら、
おいしいお茶を1杯飲む。



5 解決策を実行して、結果を点検します

② 結果を点検しましょう！

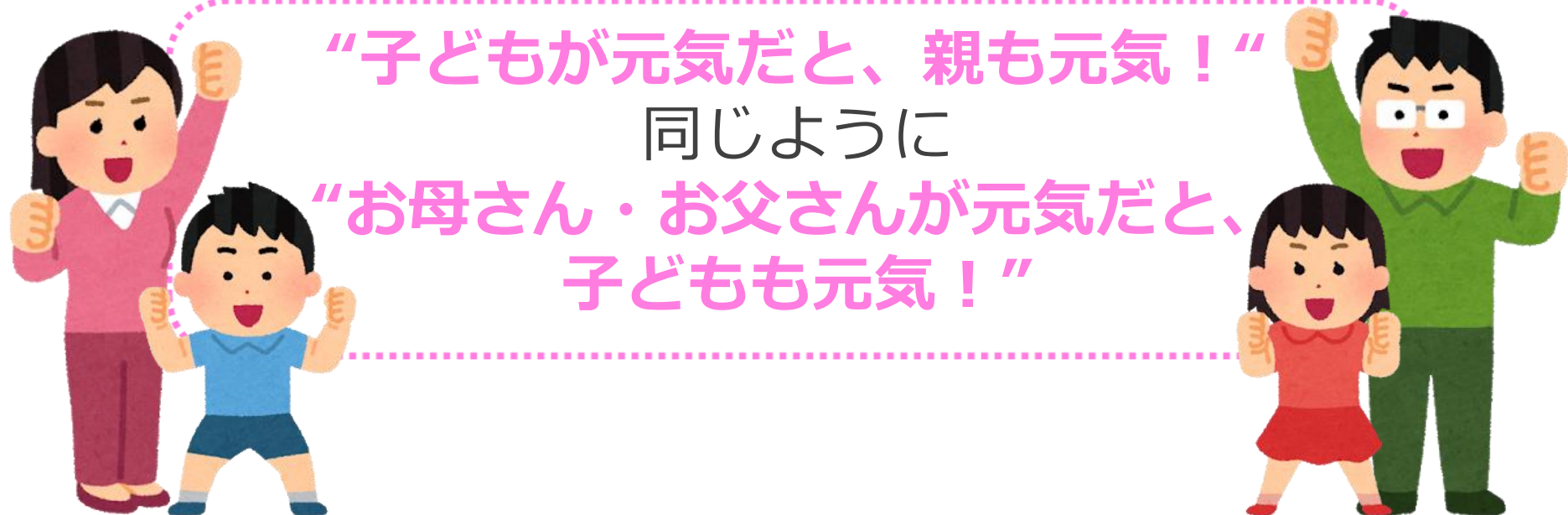
- 実行できた解決策を記録しましょう。
- 実行したことで感じた気持ち、よかったこと、よくなったことなどを確認しましょう。
- 実行する時の難しさ、問題について確認しましょう。



まとめ

ストレス を、具体的にとらえてみましょう。
その正体がわかると、対処できるようになります。

そして、
少しでも **ストレス** を少しずつ軽くしていきましょう。



子どもへのかかわり方について詳しい情報は、
以下のウェブサイトに掲載されています。

**新型コロナウイルスから子どもの心を守る。
WHOから世界中の保護者たちへ。**

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

新型コロナ WHO 子どもの心



その他、**鳥取大学こころの診療拠点事業**ウェブサイトでも
情報をまとめて紹介されています。ご参照ください。

この資料はAMED助成研究「障害児家族の適切な親子分離をはかり親子それぞれの社会的自立を促すための支援パッケージ開発に関する研究」（研究代表者：小倉加恵子）の成果物を一部改変して作成しました。