

平成 28 年度 すこやかメールマガジン 第 497 号【カッとなってしまったときの対処法】
6 月 16 日配信

みなさんこんにちは (^_^) /

30 度を越すような暑い日が続いたかと思うと、雨で 20 度を下回るような日もあるなど寒暖の差が激しく、何となく身体がしんどいと感じてしまいます。読者の皆様方は体調等崩されていないでしょうか。報道によりますと東北北部も昨年より 13 日早く梅雨入りしたようです。雨がうとうしいと感じる時もあるのですが、雨に濡れた紫陽花を見ると心がスッと安らぎます。

さて、北海道で 5 月下旬に小学生が行方不明となり、6 日後に保護された事件は皆様方も記憶に新しいことと思います。男の子が無事に見つかって本当によかったと思う反面、「子どもの叱り方」「しつけ」についてあらためて考えさせられました。自分自身を振り返ってみますと、カッとなって感情的に怒ってしまうときがあります。その後に「怒らないでもう少し上手に叱る方法があったな」と反省するのですが、なかなか上手にできていません。そうしたところ、「カッとしたら時間置く」という記事（読売新聞 平成 28 年 6 月 8 日付）を見つけたので紹介します。

NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事のぼうだあきこさんは、子どもが小学生の頃、感情的になった時には、一人で台所に入り、冷静になる時間を作ったそうです。「気持ちを落ち着かせるために一時その場を離れたり、時間を置いたりすることを勧める」とおっしゃっています。一方で、子どもが興奮して、親の話を聞けそうにならない時には、「話せる準備ができたならお母さんのところに来てね」と言って落ち着かせたそうです。

東京学芸大学附属幼稚園園長で同大教授の岩立京子（いわたて きょうこ）教授は、「日頃からよく褒めてもらったり、親との間に楽しい思い出をたくさん共有できていたりする子どもほど、大好きな親から受けた注意が心に響く。叱るだけではなく、褒めることもセットに」とおっしゃっています。さらに「親も社会も子育てにすぐ結果を求め、子どもの成長や変化を待つ余裕を失っている。成長には時間もかかることを理解してほしい。子育てに悩んだら、周囲の人や地域の子育て支援センターなどに相談し、一人で抱え込まないで」と付け加えています。

今回この記事を読んで、「気持ちを落ち着かせるために一時的にその場を離れる。時間を置く」ということを意識し、自分を変える努力をしていこうと強く思いました。

岩立教授がおっしゃっているとおり、子育てで何かお困りの際には一人で抱え込まず、当センターにも電話相談（0198-27-2134）・メール相談（kosodatem@pref.iwate.jp）がございまして、ご活用いただければと思います。【M】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^)）

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」（<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>） > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」（次回から直接、メルマガを受信することができます）

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えいただく。

これからも、どうぞよろしくお願ひします(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索