

イライラへの対応

～新型コロナウイルス感染症拡大の影響の長期化に対して～

「新型コロナウイルス感染症」防止のため、長い自粛と臨時休業が続いており、子どもにも保護者にも様々な心身への影響を与えています(吹田市立教育センターHP 「子どものこころのケア」を参照して下さい)。その中で「イライラする」感情が保護者にも子どもにも出ており、どうしたらいいのか…困っている声がたくさんあります。

イライラの背景にあるのは…

- * いつまで自粛や臨時休業が続くのかわからないことや先行きが見えないこと、生活面での不安や焦り、心配など他の感情が背景にあり、それが怒りになる。
 - * ずっと「我慢、自粛」が続き、制限されているための閉塞感や、自分で自由に動く主体性が奪われている気持ちになり、怒りになりやすい。
 - * 自分は我慢したり自粛しているのに、自粛していない人たちを見聞きすることへの怒りがある。
 - * 子どもや家族に対して、「早く起きるようにしてほしい」「勉強をしてほしい」「ゲームをやめてほしい」「もっと家の手伝いをしてほしい」などがあるのに、それを聞いてくれない、思うように動いてくれないことへの怒りがある。
- これは、「もっとこうしてほしい」「しないといけなのにしてくれない」という願望や要望、期待等があり、身近な家族に対してだからこそ、より求める気持ち、想いを受け取ってくれないことへの怒りが強く出る可能性があります。



- * 不安、怒りなどの感情は感じて当たり前な感情です。
- * 怒りは溜まると放出したくなり、何かに誰かにぶつきたくなりやすい感情です。
- * 不安や怒りは伝染しやすい、大きくなりやすいと言われています。自分が怒ると相手も怒り、さらに自分も怒り…とどんどんと膨れ上がり、ストレスは大きくなる可能性があります。

対応

- ☆ 6秒、カウントしましょう。
 - ・ 怒りは瞬間的なものだと言われています。怒りは、脳の中のアドレナリンという興奮物質が分泌されることによって起こる感情ですが、アドレナリンの分泌は6秒経つとピークが過ぎると言われています。心の中で「1, 2…6」と数えましょう。
 - ・ 「落ち着こう」などの言葉を心の中で言ったり、つぶやいたりしましょう。
- ☆ 距離を取りましょう。
 - ・ 子どもとの距離が近いとイライラはどんどんと膨れ上がります。子どもと離れるなど、その場を離れることができる場合は少し距離を取りましょう。
- ☆ 深呼吸をしましょう。
 - ・ 怒ると、頭に血が上ったり、手を上に振り上げることで怒りを表現することが多いです。落ち着くために、深い深呼吸をし、ゆっくりとした動作を取ることで、体や心を鎮めるようにしましょう。
 - ・ 息を吐きだすときに、もやもや、イライラした気持ちを吐き出すイメージを持ちましょう。



☆ 何に自分がイライラしているのかを考えましょう。

- ・ 自分が何にイライラしているのかを落ち着いた時に考えましょう。時には書くなど記録をしてもいいかもしれません。相手に何をしてほしいと求めているのか、期待しているのか、また「こうすべきなのに…」などの自分の持っている価値観はなんであるのかなど、自分を見つめ直すことで、感情的になるのを防ぐ可能性があります。



☆ 子どももイライラ、もやもやを抱えています。あとで一緒に振り返りましょう。

- ・ 自分もイライラしていますが、子どもも自由に遊ぶことができない、見えない不安や子どもなりに我慢をしている、などでイライラしている可能性があります。子どもが痙攣などを起こしているときに言葉をかけても耳に入っていない可能性が高いです。少し距離を取るなどし、落ち着いた時に、「イライラしたね」「しんどい気持ちがたまっているのかな」など、心の中で何が起きたのか、一緒に振り返りましょう。

☆ 怒りの伝え方を工夫しましょう。肯定的な言葉を使いましょう。

- ・ イライラを我慢すると溜まってしまい、何かの拍子で出てしまうことがあります。「～しなさい」というと、子どもは命令されたり支配されたと受け取る可能性があります。難しいですが、なるべく落ち着いた声で、「ゲームばかりしていると体にもよくないから心配なの」など、自分が伝えたいことを短く伝えること、「私は～心配しているよ（気にしているよ）」など、I（私）メッセージで伝えましょう。
- ・ 「できていない」「いつも言うことをきかない」など、否定的な言い方をすると、子どもは傷つき、怒ったり落ち込んだり、保護者のいうことをききたくないと思ったりします。「わかっているのになかなかできないよね」など子どもの気持ちを想像しながら話しかけましょう。



☆ 子どもの主体性を大事にしましょう。

- ・ 大人に言われて行動することに子どもは抵抗を示すことがあります。「どうしたらいいんだっけ？」と何をするのかのヒントを出しながら、子どもが主体的に動くように促しましょう。
- ・ 大人の基準からすれば、勉強する時間が少ない、ゲームやスマホをやる時間が長いと思うと思いません。少しでもやれたことを認めるようにしましょう。

☆ 自分を責めないようにしましょう。自分を認めましょう。「ありがとう」と伝えましょう。

- ・ 保護者が「怒りたくないのに怒ってしまった」「我を忘れる自分がいや」「怒ることにつかれてしまう…」そんな思いをたくさん抱えることもあると思います。怒りを感じるのは当然の反応です。怒った自分を責めないようにせず、落ち着くことやリラックスできる方法を考えましょう。
- ・ 保護者自身も自分の頑張りを認めましょう。
- ・ 「ありがとう」とお互い伝え合うことで、少し気持ちが和らぐ可能性があります。



一人で抱え込まず、スクールカウンセラーや相談員に相談しましょう。

☆ 吹田市立教育センター：06-6384-4488（月～金曜日、第三日曜日の9時～17時）

* 電話でお問い合わせください。

☆ 大阪府教育センター

子どもの相談「すこやかホットライン」06-6607-7361 月～金曜日 9:30～17:30

Eメール相談 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp 24時間受付（後日回答）

保護者の相談「さわやかホットライン」06-6607-7362 月～金曜日 9:30～17:30

Eメール相談 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp 24時間受付（後日回答）