

コラム1：【子育てお困りごとワンポイントアドバイス】

相談「子どもと夫との自粛生活にイライラが抑えきれません」

Q：なんとか感情を抑えようと思うけれど、怒鳴りつけたりモノに当たったり、うまく感情のコントロールができません。外出制限があるので、気分転換もできません。どうしたらいいのでしょうか？

A：新型コロナウイルスによる自粛生活に終わりが見えず、辛いですよね。ある動物園の園長さんが、夏休みが明ける直前の子どもたちに向けて、「動物は危険と察知したら逃げる。人間も動物なのだから逃げてもよいことを思い出してね」というメッセージを出していました。家庭の中でも同じように考えて良いのではないのでしょうか？

感情が爆発しそうになったら「クールダウンしてくる！」と伝え、玄関の外やベランダに出てイライラから逃げてみてください。これなら外出制限があってもできるはずです。

私はまさに昨日、お庭に出て一人で音楽を聴くなどしてクールダウンしていました。家族全員がそろそろ生活が続くと、息が詰まるのは当たり前です。そんなときはお母さんも逃げていいのです。