

# イライラしながら子育てをすると…

## 子育ては大変です

子育ては、している人にしか分からない大変さがあると思います。子どもが小さいときは、とにかく泣く、危ないことをする、病気をする。少し大きくなると、散らかす、ワガママを言う、偏食をする。もう少し大きくなると、ケンカをする、勉強しない、生意気を言う、ゲームばかりするなど、とにかく思い通りにいかないのが子育てだと思います。さらに子どもが2人、3人となると、毎日が戦いみたいなものでしょう。

## 全てにイライラして嫌になる

しかも、そんなときに夫が子育てや家事に協力的でなかったりすると、そのイライラもピークに達するのではないのでしょうか。ひどいときは「どうして自分だけ…」と被害的になったりすることもあるかもしれません。

## 親に気遣う子ども

だからと言って、そのイライラにまかせて子どもをひどくしかり過ぎたり、手を出すのは良くありません。最近では行き過ぎた「しつけ」を「虐待」と世間が認識

しているの、いわゆる「せっかち」のようなことは減っていると思います。しかし、つい子どもを必要以上に怒ったり、叱ったりしてしまふことはないでしょうか？ 必要に応じて叩くのは仕方ないと教育的に考える方がいらっしやることも理解します。それでも、親の気が済むまで子どもを叱ったり、叩いたりするのはやめた方がいいと思うのです。なぜなら、そのようなしつけを受けた子どもは、将来親に気を遣い、過度に周囲の評価を気にする子どもになる可能性があるからです。

## 子どもの成長を見守る子育て

「思い通りにならないのが子育てだ」というくらいに割り切って、子どもを自分の思い通りにさせすぎないよう気をつけましょう。子どもが成長したとき、親に気を遣うことなく、自分の意見を親に自由に言えるような関係を築き上げた方がいいのです。とは言え、分かっていてもコントロールできないイライラもあるでしょう。どうにもならないときは、精神科で相談するのも1つの手だと思います。

### 「うつ病」チェックリスト ※5つ以上該当する方は要注意です。

#### 気分の変化

- 気分が冴えない
- イライラする
- 集中力が落ちている

#### 行動の変化

- 仕事・家事がはかどらない
- 外に出なくなる
- 普段の会話が少なくなる

#### 身体の変化

- しっかり眠れない
- 腰痛、肩こりが続く
- 食欲が落ちる

#### 考えの変化

- 自分はダメだと思う
- 将来に対して悲観的になる
- 同じ事をグルグル悩む



いぬお病院  
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験をjて、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007  
住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp

准看護師・正看護師を募集中です。



精神科・心療内科  
**いぬお病院**  
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。  
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。  
佐賀県鳥栖市萱方町110  
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)  
14:00~17:00(受付16:45まで)  
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

