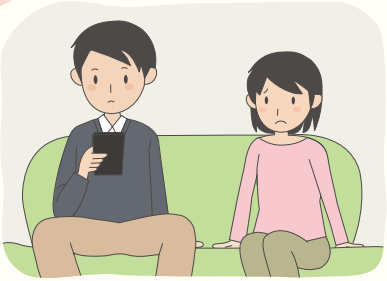
エピソード

リフレッシュどうしてる？ ストレスの軽減



香織さんは、夕方からイライラするのが悩みでしたが、今夜は久しぶりにＯＬ時代の友達との食事会でした。幼稚園児のあやかちゃんは、今日だけ預かり保育。お迎えは、夫の直樹さんに頼みました。

食事会では、友達が、子育てしながらも会社に復帰したことや、ジムに通ったり、レクリエーションに参加したりして、充実した時間を過ごしていることを知りました。

香織さんは、直樹さんに思い切って話しはじめました。

「私、働くわ。毎日、家のことをしているだけだと、息が詰まってしまうし…。」

直樹さんは、香織さんの方を見ずに、「ふーん、好きにしたらいいよ。」と、気のない返事をしました。香織さんは、ぐっと涙をこらえました。

① 香織さんは、何に対してイライラしているのでしょうか？

ア. 子育ての悩み　イ. 自分の時間がとれない　ウ. 家事の負担が大きい
エ. 家族の協力が足りない　オ. 生きがい（やりがい）が感じられない
カ. その他（　　）

② 直樹さんは、香織さんにどんな声かけをすればよいと思いますか？

③ あなたには子育てを助けてくれる人がいますか。

だれ？（　　）　どんなとき？（　　）

④ あなたはストレスを感じた時、どんな方法でリフレッシュしますか。