

ついイライラしてしまうお母さん

○エピソードを読んで記入しましょう

エピソード

小学校1年生のはると君と4歳のかいと君兄弟。いたずらざかりの2人の子育てでイライラするお母さん。「どうして言うことをきかないの!」と、ついお兄ちゃんのはると君ばかりを怒ってしまいます。子供がいうことを聞かない時には、何もかも嫌になってしまいます。

2人の寝顔を見て「ごめんね……。もう怒らないからね。」と思うのですが、子供たちが勝手にすると、また、頭の中がめちゃくちゃになってしまいます。

本当はいいお母さんになりたいのです!



お母さんの気持ち、わかりますか? はい いいえ

①子育てでどのような時にイライラしますか? 思いつく場面をあげてください。



②『①』のような時、あなたのイライラは、どのくらい強いですか?
最大を100として数字で表してみましょう。

/100

③あなたはそのような時、どのように気分を変えていますか?



④『③』のようにするとイライラがどのくらいまで和らぎますか?
もう一度、イライラ度を数字で表してみましょう。

/100