

## 育児を楽しむために

## 2-7 エピソード

## リフレッシュしよう

聡子さんには、2歳の育代ちゃんという子どもがいます。聡さんは、時々自己嫌悪におちいるくらい育代ちゃんを怒ってしまうことがあります。というのは、育代ちゃんは、寝る時、歯を磨く時、着替える時、ご飯を食べる時、とにかく1日中「イヤイヤ」と言っています。聡さんが嫌がる育代ちゃんにどれだけ優しく言っても、ずっと「イヤイヤ」。そんな状態が続き、疲れてしまった聡さんは、つい育代ちゃんをきつく叱ってしまいます。そうすると今度は、育代ちゃんは悲鳴のような声で大泣きします。最近、聡さんはきつく育代ちゃんを叱ってしまう自分がとことん嫌になり、とにかく育児に元気が出てきません。



1 あなたはどんな時に育児で落ち込みますか？

2 あなたは育児に落ち込んだ時どうしていますか？

3 あなたのリフレッシュ法を教えてください。(例 スポーツをする、友だちと話す、子どもの寝顔を見る、など)

※あとで、手引き追加 2-7 「ドキドキを楽しもう！」のワンポイント知識をお読みください。