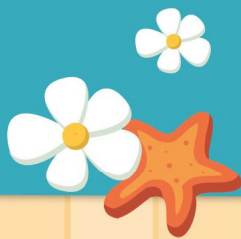


S.k.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



JAP.STRESS 2013

ストレス対策

物事には優先順位があります。

どうしてもしなければならないことと、時間がある時にすればいいことを整理しましょう。

「ストレスが溜まったら歌います」

子育てのヒント

家族の世話、洗濯、買い物、料理、掃除、外出、お金等々。これだけをこなすだけでもストレスが……。時には、ストレスがたまりすぎて何もかも手に余るように思え、日々の暮らしに支障をきたすことさえあります。

ストレスを完全に防ぐことはできませんが、お手上げ状態にならないようにする方法はあります。

たった10分間の読書でも、自分のための時間を作りましょう。

「母親業をひと休みしよう」

役立つこと

- いろいろな状況を想像して、自分の反応を考えてみましょう。
- 「これには特にイライラさせられる」ということはありませんか。
- もしそういうことがあれば、それについて誰かに相談し、対策を考えましょう。
- 時には、「しょうがない。私には関係ないわ」と認めることも気休めになります。
- 現実離れした考えを持つことはやめましょう。
- 子供が小さいうちは、家の中を常にきれいにしておくことはほぼ不可能です。
- 1日の終わりに時間を決めて、子供と一緒におもちゃを片付けましょう。
- 運動しましょう。
- 週3回の散歩、腹筋毎朝20回、庭の手入れなどもいい運動になります。
- 自分のための時間を持ちましょう。
- 腰を落ち着けて10分間本を読んだり、テレビを見たりするだけでもよいでしょう。
- 子供たちが寝付いた後まで家事に追われるのではなく、自分のための時間として使います。
- 電話線を抜き、ゆっくりと湯船に浸かったり、日記をつけたりするほか、芝刈りや日光浴、友達とのおしゃべりなどを楽しみましょう。
- 友達を作りましょう。
- 育児支援グループやプレイセンター、コハンガ・レオなどに参加し、一緒に遊んでいる子供の親に話しかけてみましょう。時には、こうした出会いから助け合いの関係が生まれます。



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

役立つこと

- 自分自身を責めることはやめましょう。常に物事を完璧にこなせる人間など、一人もいません。
- 他者への攻撃的な言動は避け、そうなりそうな時は深呼吸をしてその場を離れましょう。
- 拒食や過食、カフェインやアルコールのとり過ぎに気をつけましょう。
- 怒鳴っても事態は悪化するばかりで、親子共に冷静さを失うだけです。
- 外出が億劫な時は、家族や友人の助けを借りましょう。
- 近所に知り合いがいない場合は、プレイセンターやコハンガ・レオ、幼稚園などと同じような立場の親たちがいないかどうかを考えてみましょう。
- 睡眠不足は避けましょう。
- 子供が寝付いたら自分も横になってリラックスしましょう。
- 早寝をしましょう。
- お手上げ状態になることを防ぐため、疲労を溜めないように注意します。

「外へ出る、窓を開ける、できることなら異次元まで脱出する」

「他にも問題がある時ほど、キレやすくなります」



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

日常のやりくり

子供が小さいうちは、目の前にやらなければいけないことが山積しているように感じるものです。

そこで、日課を決めて家事を溜めないようにしましょう。

ただし、他の用事ができた時には日課を変更する柔軟さが必要です。

お天気が良くて散歩に出たい日や、知り合いが遊びに来た日は、家事の心配はやめましょう。

「音楽をガンガンかけて踊りまくる」

「お風呂やシャワーに入る」

目標設定

優先事項を決めましょう。

物事には優先順位があります。どうしてもしなければならないことと、時間がある時にすればいいことを整理しましょう。

また、「今日はこれをした」という達成感が得られる日々の目標を立てましょう。冷蔵庫の中にある賞味期限が切れた食品をすべて捨てる、子供に読み聞かせをするといったことでもかまいません。

ストレスになりそうな頼まれごとをされたら、断りましょう。

「外出直前15分は電話をとらないことにしています」

「子供にビデオを見せる」



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

心配事があったら

ストレス、気落ち、うつなどの悩みがある場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。

「産後うつでした。」

家族と離れていたため、話し相手に飢えていました。

そんなある日、かかりつけの医師と小1時間ほど話した後、車に戻ったら、待っていたパートナーに別人のようだと言われました」



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

前向きな子育てがSKIPの願いです。
詳しくは下記ウェブサイトをご覧になるか、電子メールにてお問合せください。

www.skip.org.nz

電子メール：info@skip.org.nz

Skipは前向きな子育てを応援しています。

詳しくは：www.skip.org.nz

電子メール：info@skip.org.nz 電話：04 916 3300

子育ての支援団体に関する情報は、www.familyservices.govt.nz/directory（全国案内）をご覧ください。



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

**Tem voluptia nimirum, quam facidenis ipitiistiae veria sum
facepudist, simporenim exceprorem id que pe cum exerum
ilignat plis autatur atur alibusam fugit pellab inction sequae ne si
omnis eossunt.**

Lit delibus atus. Ut lacculpa doluptus ulpa poreribus asperit eosteceaqui dem verrum fugiasp
idebiti undeliqui quis qui blat qui ut pliciis dundipist que et, oditaspero tem velit est venet alia.



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity