



冬本番ですね☆

空気が乾燥して冷え込む毎日。内臓の負担を減らして体調が整いやすくなるよう、胃腸にやさしいシンプルな食事を心がけてみませんか？自律神経の働きが高まり、自然治癒力・免疫力アップに繋がります。今の季節おすすめは、なべ料理♪肉も魚も野菜も、なんでも入れて栄養満点！からだも心もポカポカに温めて、元気な笑顔で登園してくださいね！

命の営みをコントロールしている自律神経は、交感神経と副交感神経のバランスが鍵です。寒くて縮こまっていると、はたらきは鈍ってしまいます。おいしく食べ、1日1回からだを大きく動かし（背伸びでOK！）、質のよい睡眠で、日々リフレッシュしましょう。

体調に関しては…

「あの時、子どもに無理させてよかった！」となる事はありません。子どもは体が小さく、免疫も未熟ですから『病気のダメージが想像以上に大きい』と知りましょう。

コンディションが崩れた状態から立て直す底力が、子どもは弱いのです。親子で無理をした結果、こじれ長引いてしまうことも。

…そうは言っても皆さん、簡単に休養させてあげられない状況があるのですよね。

何より誰より、ご自身が無理を重ねていらっしゃるのかも知れません。

病気になる前に、【病気を予防する知恵】が数多くあります。体調の変化にいち早く気付く事で、「崩れる前なら立て直せる」そんな基本的な力が、人間には備わっています。体調の傾きを感じたら、まず良質な睡眠を確保してください。自己修復タイムを安易に削らず、自然治癒力を最大限に発揮する、環境を作りましょう。

状況を変えるエネルギー

感情には、何かを知らせる機能があります。たとえば、「不安」は安全ではないサインであり、身に危険が迫っていることを知らせてくれます。「悲しみ」は、何かを失ったサインであり、喪失したことを知らせてくれます。では、「怒り」は何を知らせてくれるのでしょうか。

怒りの感情は「何かうまいっていない」ことを、知らせてくれています。「こうあってほしい」と考えていた状況と、現実のズレを示すサインであり、その状況をなんとかしたいと考えるときに生じる感情が「怒り」です。（状況を変えるエネルギー）

怒りは扱いが厄介な感情で、できれば感じたくないと思ってしまうのですが、本来、感情そのものに良し悪しはなく、喜怒哀楽すべて大事なものです。

封じ込めず、まずは心に湧いたその感情をそっと見つめてみましょう。



『怒ってばかりの
自分がイヤ…』

“怒り”と上手に付き合えば、 子育ても人生も、楽しみに変わる♪



子どもを感情的に怒ってしまうこと、…ありますよね？！



「本当はもっと、うまく対応したいのに。」
「いつも、こうなっちゃう！」
「自分は、ダメな親…」

待ってください！！
込み上げるイライラは、ため込んだ
がまんのカタマリ。
子どもや家族のために、無理して
がんばって来たのです。
それが、今ちょっと**限界を超えました。**
罪悪感・自己嫌悪は不要ですよ！

子どもを責め、そんな自分を責めている状態は、
ネガティブスパイラルにハマっています。

落ち込みが続けば、うつになってしまったり
親子の関わりに深刻な支障が出ることも。

多くの親にとって、子育ての中で怒りが強くな
っていきのは、**期待通りにならない子ども**に対
するイライラです。
子どもに対する「期待感」、
それが裏切られた「失望感」
などが、怒りのもとになります。
理想的な子育てが、できていない
自分自身に対する「不甲斐なさ」
…を、子どもに怒りとしてぶつけてしまうことも。

「早くしてほしいのに（しない）」
「やってほしいのに（やらない）」
「してほしいのに（やる）」
など、

- **イヤなのは「子ども」ではなく「子どもの行動」**
→言うことを聞かない、友だちを泣かせてしまう、走り回る…
- **「ママ」が悪いのではない。**
→「やり方、子どもへの接し方、言葉の掛け方、ほめ方
や叱り方が、**わからない**」だけ。
- **「だれも」悪くない。**
→「よい方法がわからない」だけ。「状態が悪い」だけ。

そんな時には、コツがあります！
～「行動」と「存在」を分けよう～
『子どもを感情的に怒ってしまった…』、でも！
OK 「あなた」は OK！ ダメじゃない○
NG 「感情的に怒ってしまった」行動は×
それでも、自分への評価まで下げないで！！
あなたや、子どもがダメなんじゃない。

子どもへの対応の**アイデアが増えれば、**
子育ても人生も、**もっと楽しくなる♪**

