

# 「最後のとき」

イライラして子育てを見失った時に読んでほしい

赤ちゃんをその腕に抱いた瞬間から  
あなたはこれまでとは全く違う人生を生きる  
以前の自分に戻りたいと思うかもしれない  
自由と時間があって 心配することなど何もなかったあの頃の自分に  
今まで経験したことがないほどの徒労感 毎日毎日全く同じ日々  
ミルクを与えて背中をさすってやり おむつを替えては泣かれて  
ぐずられて嫌がられて 昼寝をしすぎてもしなくても心配で  
終わることのない永遠の繰り返しに思えるかもしれない

だけど忘れないで すべてのことには「最後のとき」があるということを

ご飯を食べさせてやるのはこれが最後、というときがやってくる  
長い一日のあと 子どもがあなたの膝で寝てしまう  
だけど眠っている子どもを抱くのはこれが最後  
子どもを抱っこ紐で抱えて出かける だけど抱っこ紐を使うのはこれが最後

夜はお風呂で髪を洗ってやる  
だけど明日からはもう一人できると言われる  
道を渡るときには手を握ってくる  
だけど手をつなぐのはこれが最後  
夜中こっそり寝室にやってきてベッドにもぐりこんでくる  
だけどそんなふうに残されるのはこれが最後  
昼下がりに歌いながら手遊びをする  
だけどその歌を歌ってやるのはこれが最後

学校まで送っていけば行ってきますのキスをしてくれる  
だけど次の日から一人でだいじょうふと言われる  
寝る前に本を読み聞かせて 汚れた顔を拭いてやるのもこれが最後  
子どもが両手を広げて あなたの胸に飛び込んでくるのもこれが最後

だけど「これが最後」ということはあなたにはわからない  
それがもう二度とないのだと気付くころには すでに時は流れてしまっている

だから今、あなたの人生のこの瞬間にも  
たくさんの「最後」があることを忘れないで

もう二度とないのだと気付いてはじめて  
あと一日でいいから あと一度きりでいいから、と切望するような  
大切な「最後のとき」があることを

(作者不詳)

あ、もうイライラする！

イライラが止まらない  
あなたはこのを



掲載元

## イライラしていつも怒鳴ってしまうあなたに、そのイライラと上手に付き合うための作戦



### 6秒数える

アンガーマネジメントの基本「怒りのピークは6秒で過ぎる」。怒鳴ってしまいそうになった時には、声に出して6秒数えてみよう。もしかするとピークは過ぎないかもしれないけど、ほんの少しでも「間」を作ることは大切。

コーピングマントラとは、心を落ち着かせる自分なりの言葉。そんな言葉を決めておいて、イラっとした時には、その言葉を呪文のように頭の中で唱えてみよう。

たとえば...

「大丈夫」「落ち着いて」「ま、いっか」  
「たいしたことない」「明日には忘れていそう」  
「怒鳴っても問題は解決しない」  
「これは人生を賭けるのに値する怒りか」

プラン C

### コーピングマントラ

自分を落ち着かせる言葉

裏面の詩も読んでみると心おだやかになれるかも

プラン B

### 怒鳴る回避作戦

怒りを勢いのままぶつけない

### 息を止めるか吐き切る

人は怒鳴る時には、大きく息を吸うもの。言い換えれば、息を吸わなければ怒鳴ることはできない。だから、怒鳴らないための一番手っ取り早い方法は、息を吸ったらそこで止めるか、息を大きく吐き切ること。あら不思議、こうすると怒鳴れないね。

プラン A

### クールダウン作戦

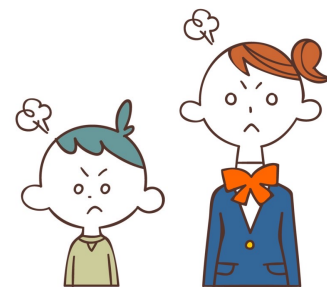
とりあえず怒りを鎮める

### とにかくその場を離れる！

怒りの対象が目の前にいては、落ち着いて対処することは難しい。子が危ない行動をしている時は止めることが先決なので仕方ないにしても、そうでなければ、まずは、その場を離れることが第一。離れてどこに行くか、そこで何をするかを決めておくと、よりベター。

たとえば...

トイレに行って水を流す  
台所に行って顔を洗う  
洗面所に行って鏡を見る



イライラすることが悪いのではなく

イライラをそのままぶつけることが良くないだけ

# このリーフレットの使い方

重要！

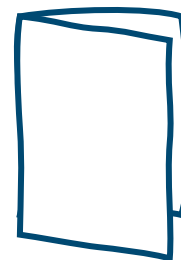
## 印刷方法

両面印刷し、**真ん中で折って**、ミニリーフレットっぽくしてください。

(真ん中で折って使うことを想定して内容を構成しています)

両面印刷をする際には「**短辺を綴じる**」を選択して印刷してください。

そうしないと、表面と裏面で上下反対に印刷されてしまいます。



折らないで渡すと  
内容がわかりにくくなります。

印刷はカラー・モノクロのどちらでも対応していますが、  
**断然カラー刷り**がお勧め。

## どう使うの？

保護者の方との面接の中で「**イライラした時にはこんな方法があるみたいですよ**」と言って渡して、一緒に読み合わせをしながら説明したり、面接を終わる時に「**お子さんへの関わりの参考に、お時間があったらお読み下さい**」と言って渡したりしてください。

