

## ～ ママパパのための メンタル（ボディ）ヘルス & マネジメント ～

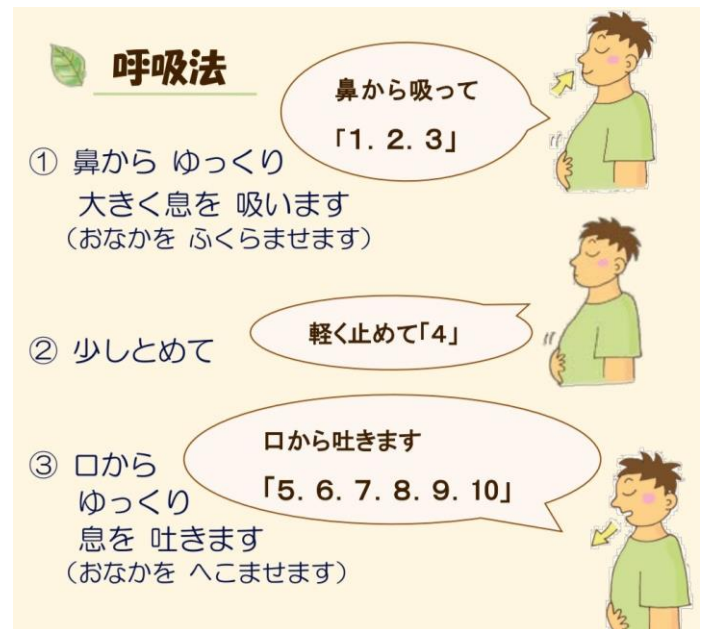
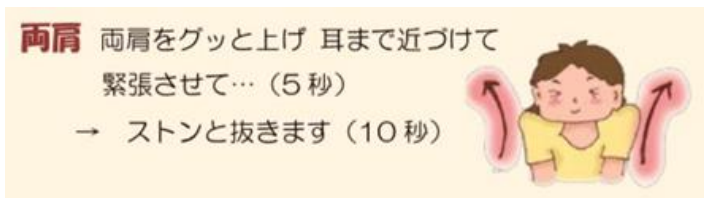
あれもイヤ、これもイヤ。抱っこ抱っこの毎日。腰や肩、心が悲鳴をあげていますよね！  
やることが山ほどあって、疲れてしまったり、ストレスを感じるようなら、子どもの世話で使い果たしたエネルギーをどこかで取り戻す必要があります。子育ては心身ともにエネルギーを消耗します。

今回は、あなたを癒すちょっとしたテクニックをご紹介します。

- ・「こうでなければならない」というものではありません。
- ・「自分にあったやり方」が一番です。
- ・自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」を見つけましょう！（子育てと一緒にですね）

### ①リラクゼーションエクササイズ&呼吸法

リラクゼーション法は「自律神経」の調節部分に働きかけて、からだ、気持ち、感覚、考えなどをコントロールしていきます。その中でも呼吸法は簡単で場所や状況を選ばず出来るのでおすすめです。（ポイントは、息と一緒にイライラやストレスを体の中から吐き出すようなイメージ）



### ②育児の要は「腰」育て

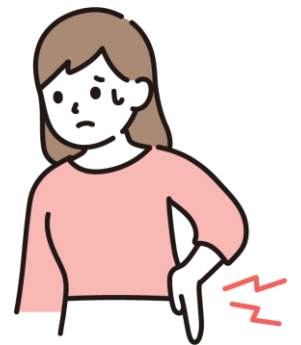
子どもを育てるときに整体では「腰を育てる」（子どもの頭[考え]と腰[行動]のつながりを育てる）ということをおこなう大切な事として捉えるそうです。

腰は行動力や決断力、勘や感覚といったものとも深く関わりがあり、理屈が「頭の働き」だとしたら、勘は「骨盤の働き」とも言えます。

こんなことはありませんか？

「気づいているけど動かないでいる」という経験や、理屈では分かっているけど「まあいいや」と放っておいたり。（そもそも疲れすぎて何にもやりたくない笑）

私の体験談&戒めでもあります👉



からだの面から、そういうことを続けていると、だんだん腰は重く、硬くなっていきます。

腰のこわばりが常態化し、勘や感覚が鈍くなり、気づかず動けない「体」に……。

そうならないように、普段から腰を軽くしておきましょう。頭と腰（脳と体）のバランスが大事！

子どもの目の前で「気づいたら動く」を見せることが子どもを導きますよ～。

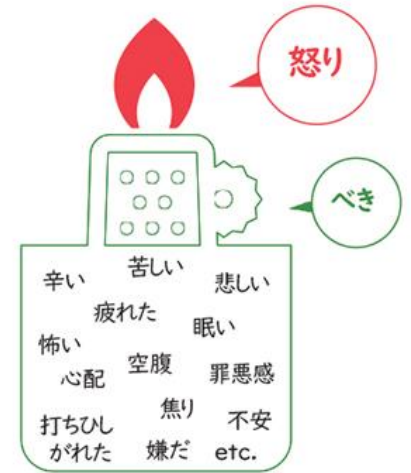
### ③怒りは心の悲鳴！ 心のガス抜きで、ゆとりある心を取り戻そう！

- 🔥怒りは自然な感情であり、なくすことはできません。(なくそうとしなくて良いです)
- 🔥他の感情「うれしい」「楽しい」「悲しい」と比べるとエネルギーが強い。
- 🔥振り回されやすい。(自分だけでなく、家族や周囲の人の怒りにも影響を受ける＝距離をおく)
- 🔥「身を守り、危険を回避する」ための本能的な感情で、裏を返せば、自分にとって守りたい何かを脅かされそうな時の反応でもあるのです。体だけではなく心を守りたいという場合もあります。自分が守りたいことに気づかせてくれているのだと考えましょう。

・つまり、怒りは「困ってしまった自分の心の悲鳴」と捉え、意識的に休みましょう。 例：ママお休み宣言

#### 怒りが生まれるメカニズム

- 🔥怒りのメカニズムはガスライターに例えられます。  
ライターの中にガスが充満していなければ、たとえ点火しても大きく燃えることはありません。けれど、ガスが満タンだったら、少しの火種でも爆発してしまいますね。  
ガスは、お母さんが抱えている負の感情や状態です。(図参照→)  
実は子どもとは関係のないところに怒りの種があるかもしれません。  
※着火スイッチは、「～である“べき”」という自分の理想や大事にしている価値観です。「べき」と現実にギャップがある場合、または「べき」が裏切られる場合、着火スイッチが「カチッ」と押されて火花が生まれます。



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

#### ♡怒りで後悔しない(=アンガーマネジメント)

- 怒る必要があることは適切な怒り方ができ、怒る必要のないことは怒らずに済むようにするのが親子共に大切です。怒りの境界線(重要度ランキング)や落ち着く言葉を用意しておくのも手です。
- ♡怒ってしまっても「ママ、さっきはイライラして言い過ぎちゃった。ごめんね」等と素直に伝えましょう。子どもは案外ケロッとしているものです。

#### ～お子さんケア～

##### ①足指ひっぱり

息が浅く、疲れやすいとき、あるいは逆に何かくすぶっているようなときには、足の指を1本ずつ引っ張る手当を行うと息が深くなって抜けてきます。疲れているときには、ゆっくり丁寧におこない、くすぶっているときには素早くスパッと抜くように行うとより効果が高まります。



##### ②背中なでなで

子どもが興奮状態のとき、緊張が高いときには、背骨(脊髄)にそってやや圧をかけて背中をさすることで落ち着いてきます。ハリネズミの針のように、トゲトゲした子どもの背中をなだめるようなイメージで撫でていく。

- ③マイナス感情を代弁して、共感することの効果テキメン！(ママは分かってくれる)「イヤだったよね」「さみしかったんだよね」「くやしいね」「まだ遊びたかったね」など

