

## ●● 稚園講演会

2012年10月23日

ママ Chan 臨床心理士 須々木真紀子

# 幼稚園時代の保護者のストレスマネジメント

## <幼稚園時代に感じる保護者のストレスとは>

- 1) 子供について：発達、性格、知的能力、友達との関係、健康面など
- 2) 育児負担、子供との関係：育児や兄弟間関係、子供への対応、子供との相性など
- 3) 家事負担：家事や世話でいつもてんてこまい。24時間365日稼業。
- 4) 夫婦の関係：お互いの擦れ違いや無理解、関心のなさなど。話題は子供ことばかり
- 5) 親（実親、義親）との関係：いろいろな悩み、問題があります。
- 6) 園との関係：先生との関係、園との相性など
- 7) ママ友との関係：いろいろな悩み、問題があります。幼稚園時代が一番大変。
- 8) 仕事：仕事との両立、今後の人生設計など
- 9) 自分自身について：自分の生き方、メンタル面、健康面
- 10) 地域との関係、社会的問題への心配など

## <日々気を付け不調に気づくポイント>

- 1) 睡眠：寝付きにくい、すぐ目覚めたりしますか。
- 2) 疲れ：疲れやすく、疲れが取れないことはありますか。
- 3) 食事：おいしく十分に食べられていますか。
- 4) 楽しいこと：今まで楽しかったことが楽しめていますか。
- 5) 集中、根気：集中できない、落ち着かない気持ちはありますか。
- 6) 判断力：決められない、優先順位がつけられないことはありますか。
- 7) 不安と憂鬱：不安や焦燥感、虚無感、むなしさ、憂鬱が強まりましたか
- 8) 身体症状：今までにない身体症状はありますか。

## <ストレスをためないために>

- 1) 呼吸法でリセット：自分のメンタルの動きに敏感になってすぐ呼吸法でリセットを
- 2) 余裕をキープ：時間、心の余裕を持てるようスケジュール管理を。手抜きも大事
- 3) 日々の楽しみを作る：自分だけの日々の楽しみを作ってテンションアップ。

- 4) 寝る前によかったことをリストアップ：布団に入って思いだし笑顔で寝付けるように
- 5) 安心アイテムを準備：自分を元気づける安心アイテム、たくさんストックしましょう。
- 6) 人にも自分にも甘く：厳しい人は8割主義でいきましょう。

## ＜メンタルをタフに保つために＞

- 1) 自信を持つ：自分の得意、長所、誇りを再確認します。
- 2) 「ある」にフォーカス：「～ない」と問題点に焦点を当てず、今「ある」ことに感謝とゆとりを感じましょう。
- 3) 「解決策」「できること」にフォーカス：原因や責任については考えず、具体的な解決策や今すぐできることを書きだすなど切り替えましょう。
- 4) できることのみコントロール：他人、運、環境（の一部）は変えられません。
- 5) 自分モードをいろいろなチャンネルに：例えば「母」「妻」「娘」「仕事人」「友達」「趣味」「学生時代」「追っかけ」「ボランティア」などなどいろいろなチャンネルを持ちましょう。

## ＜ワーク:呼吸法＞

- ① ゆったりとした姿勢を取り軽く目を閉じます。
- ② 1, 2, 3と数えながら鼻から息を十分吸い込みます。
- ③ いったん1, 2秒止めます。
- ④ 口からゆっくりと10秒かけて数えながら息を吐いていきます。
- ⑤ その時、心のもやもやも一緒に吐き出すイメージや「大丈夫」「オッケー」と唱えます。
- ⑥ 2～3回繰り返します。

## ＜ワーク:五感意識＞

- ① 意識してある一つの感覚刺激に集中します。
- ② 視覚：近くにあるものでいいので「電話だ」「赤い色だ」「紙でできていてウチワだ」というように心でつぶやきながら一生懸命そのものを観察するように集中して見ます。
- ③ 聴覚：目を閉じて耳の感覚に集中します。何が聞こえてくるか意識します。「雨の音だ」「パソコンのウイーンという音だ」「私の息遣いの音だ」などです。
- ④ 嗅覚：目を閉じてにおいに集中します。「朝のトーストのにおいの残りだ」「洗剤のにおいだ」などです。
- ⑤ 触覚：触れているものに意識を集中します。「椅子の布のざらついた感触だ」「おでこに涼しい風を感じる」「お尻の下のクッションの凸凹だ」などです。

## <アンケートの結果>

○お子さんで気になっていることのベスト10

- ①情緒面 ②行動 ③性格 ④コミュニケーション ⑤くせ ⑥言葉 ⑦生活習慣  
⑧理解力 ⑨兄弟関係 ⑩親子関係 ⑪身体発達

## <質問への回答>

Q：たまに気に入らないことがあると「きー！」となり泣き出して手が付けられない。(未就園クラス)

A：キッズさんだとまだ上手に気持ちを自覚して言葉にして伝えることが難しいかもしれません。状況がわかれば言葉にして代弁してあげつつ、気持ちを切り替えさせるために気をそらせます。他の部屋に移動したり違う遊びやおいしいもので意識をかえさせるといいでしょう。

Q：興奮しすぎて噛んだり押したりする。(未就園クラス)

A：気持ちやテンション、覚醒状態のコントロールが難しい年頃でありタイプなのかもしれません。年齢が上がると興奮の波も落ち着きます。噛んだり押したりするときには楽しそうでも自分でコントロール不能というパニック状態であるので、大人の側でクールダウンできるよう対応しましょう。

Q：すぐ手が出たり怒ったり要求はちょっとした動きで伝える(未就園クラス)

A：自我が育ってきてやりたいことや伝え事はいっぱいあるのにまだ言葉の表現が未熟なため、行動で表しているのかもしれませんが。「～って言いたかったんだよね」「～っていうといいよ」「あーけーて、だよ」など状況や動きに合わせて言葉をかけましょう。

Q：行動が遅い。(年少)

A：のんびりタイプの子もテキパキタイプの子もそれぞれです。個性として幼稚園時代くらいは受け止めたいところですが、行動が遅い子の中には「気が散りやすい子」「マイペースな子」「うまく動けない子」などがいます。それぞれに応じた対応を工夫していきたいですね。

Q：みなと同じようにやろうとしない(年少)

A：いろいろな可能性があって、一つは「やりたくない、納得してない」場合。次は「周囲にあまり興味がない」場合。最後に「やろうと思うけどよくわかってない」場合です。幼稚園の普段の場面ではどうなのか担任の先生に相談して上のうちどれに当ては

まるか見極めて、対応を考えていきましょう。

Q：おしっこをぎりぎりまで我慢してトイレにあわてて行く。(年少)

A：注意や意識をコントロールするのがまだ苦手なのかもしれません。「～しながら～する」という同時進行にやっていくことがまだ難しく、遊びなら遊びに没頭しがちなのです。それだけ遊びこめるという成長でもありますね。

Q：指しゃぶり、爪かみがなおらない(年少・年中)

A：退屈を紛らわせるために刺激を求めてしゃぶったり、感覚刺激に没頭してリラックスしているということもあります。叱ったり怒ると意識させ余計に強まりますので、「あ、～しない?」「お母さんも一緒にやる」「ちょっと手伝って」と意識を別に向けさせましょう。それでも爪かみは小学校に入っても続くことが多いものです。

Q：鼻の穴をいじっている(年少)

A：時間のある時だけというならば誰でも持っている「クセ」ですね。暇だけど好きなことはできないという状況で退屈を紛らわせる一手段なのかもしれません。「汚いからハンカチでふこうね」と意識を向けて別の遊びに誘いましょう。

Q：集団行動が苦手で自分の好きな遊びに執着。(年少)

A：まだ集団や友達など周囲に対して興味や意識が向いていないのかもしれません。マイワールドがまだ強い段階です。「～時は～するものだ」といった社会の期待や暗黙の了解もまだ理解していない段階です。

Q：話しかけても反応しない時がある(年少)

A：聴覚的に問題がないとすると可能性として一つは何か没頭しているなど意識が周囲に向かっていない場合です。もう一つは聞こえているけれど理解できていない場合。もう一つは聞こえているけれどコミュニケーション意欲や能力の関係で反応はしないという場合です。

Q：鼻水をなめる、何かを口に入れてかむというクセがある(年少)

A：口に関係するクセは幼児期にとっても多いです。幼稚園時代は、その癖が周囲から見て許容される範囲か不快感を持たれるかで対応が変わります。やめなきゃという気持ちよりもやっている方が気持ちがいいという方が勝っているのです。全面禁止よりも「おうちでだけだよ」とクセの範囲を限定するといいでしょう。

Q：食事の好き嫌が多い。食べられない自分を悪いこと否定する(年少)

A：周囲の状況や大人の気持ちを敏感に感じ取れる感受性豊かなお子さんかもしれません。このタイプに「気にしないで」といっても難しいでしょうし、もう人と比べて失敗も否定もされたくない年齢です。今後たくましく生きていくためにも「じゃあ、どうしたらいい」「今何かできることはないかな」と解決思考型のアプローチを育てていくといいでしょう。

Q：最近幼稚園を渋ります。ママと一緒にいいといいます（年少）

A：慣れてきたのにまた行きたがらないという場合、何らかの負荷がかかっている可能性があります。幼稚園生活でのこと（行事や課題、友達関係）や家庭でのこと（ママに甘えたい、休憩したい）などです。夏休みで戻ってしまう子もいます。

Q：お菓子ばかりで食事を食べない（年少）

A：お菓子を食べると糖分で空腹の感覚がなくなります。まずはお菓子を買わずおやつは糖分控えめなもの（おにぎりなど）にしてみませんか。お菓子はお楽しみやご褒美として食後に食べる、というのもいいかもしれません。地域保健所の栄養士さんに相談するのもいいですね。

Q：夜泣きがすごいある（年少）

A：子供の世界が広がった分昼間の興奮が残っていたり、緊張や体の不調が影響してるのかもしれません。泣き方が激しいなら一旦起こしてしまい安心させましょう。元々眠りが苦手なお子さんだったら、まだ眠りのリズムが安定していないのかも知れません。

Q：トイレトレーニングの相談。おむつで大便をする。（年少）

A：おむつで大便、とても多いパターンです。その都度「今度はトイレでしょっか」と声をかけ続けることです（笑顔で！）。便が固いと余計に嫌がるので食事と水分、運動には気をつけましょう。

Q：友達とのかかわり方が気になる（年長）

A：どのようなかかわり方が気になるのか今一度考えましょう。年少の発達段階として適切なレベルを求めているか。子どものタイプとは違う人付き合いを求めているか。一番は担任の先生に相談して日ごろの友達とのかかわりを教えていただきましょう。

Q：夕方になるとしくしく泣く（年少）

A：昼間の疲れが出て、一方で家の中は夕食の準備などで慌ただしくなる時間帯です。疲れや不安や甘えが出て泣いたりイライラしたりわがままになったり甘えが強くなるお子さんはけっこういらっしゃいます。家事は手抜きでしっかり相手をしましょう。

Q：きつい言葉や今風の言葉づかいを正したいが（たんぼぼ・ひまわり）

A：それだけ言葉を覚えて使えるようになり友人関係の影響も出てきたという成長のあかしでもあります。「その言葉お母さんは聞くといやな気持ちがある」と伝えて、特にいふべきでない場合や場所についてはしっかり教えましょう。

Q：着替えや食事歯磨き全般にわざとのんびりしたりふざけてやらない。怒られてもあえてやっているように見える（たんぼぼ）

A：マイペースなムードメーカーさんかもしれません。今までよくできていたのにこうなったということなら注意を引くための行動です。その場合は怒るなど反応せず一緒にチャッチャとやってしまい、ほかにできている行動に注目しましょう。もともと苦手というお子さんなら苦手さを誤魔化すためにふざけている可能性もあります。やり方やコツを具体的に教えてあげたり、環境を整えてあげたりしましょう。

Q：友達や親戚が集まると調子に乗って全然いうことを聞かなくなる（ひまわり）

A：日ごろとは違う状況になるとテンションが上がるお子さん、いますよね。お調子者という感じでかわいらしいですし次第に落ち着きます。ただ親としては落ち着きませんしひやひやもしますので、事前によく伝えておき、どうすべきか繰り返し話していきましょう。落ち着ける遊びや食べ物を準備しておき、注意が散漫にならないよう工夫しましょう。

Q：不安定になるとトイレが頻回に。行きたがったら連れていくか大丈夫と我慢させるか

A：ネガティブな感情を抱えていると膀胱も固くなり小さくなるのでトイレも頻回になるものです。安定したらまた戻るでしょう。そういうタイプなら行きたがる場合連れていきます。そうでなくトイレといえばママが動いてくれる、という母子関係に関することならばトイレ以外で気持ちを満たしてあげる必要があります。

Q：怒られたり思い通りにいかないとかんしゃくを起こす。（ひまわり）

A：年長さんになると周囲の状況や友達との比較、自分の力などいろいろ見えてきます。その中で自らプレッシャーをかけ心の中でイライラしたり悔しかったりもやもやしたりするのが年長さんです。それを大人や外から指摘されるとプライドも傷つき怒りとなって反応するのです。特に言葉や気持ちの表現が苦手な理解するのに時間がかかるお子さんならなおさらかんしゃくで表現してしまうのです。怒るよりするべきことを穏やかに伝えていく方がいいでしょう。絵やカードで示しながら伝えるのも効果があります。