

「イライラにうまく付き合しましょう」

養育者に育児の困りごとや心配ごとがある時、その道しるべとなり納得感や安堵感の気持ちを得られる絵本。これからの育ちに発達の見通しを持つことができる絵本。日本ではそのような絵本をたくさん手に取ることができます。

子育てでは怒ったりせず、子どもに笑顔でやさしく接したいと思っているけど、現実はその日の体調や気分によって不機嫌になったり怒ったり。「毎晩子どもが寝てから反省しています」と多くの保護者。日々ニコニコで過ごすことはできません。「怒り」は生後早くから分化する基本感情で、動物にとっては必要な感情です。

「怒り」の正体は自分の中の理想と現実のギャップ。自分の中の理想は皆ひとりひとり違います。子どもの場合、「お父さんはこうしてくれるはず」「お母さんはこうするに違いない」「こうあるべき」、それが現実にならない時イライラや怒りが生じます。第一次反抗期と言われるイヤイヤ期(自我の芽生え)も、やりたいことと、させてもらえないこと、できないことのギャップからくる「怒り」です。

年齢や個人差にもよりますが、「怒り」が生まれてから理性が介入するのに 6 秒ほどかかると言われています。絵本『いらいら ばいばい』や『おこりたくなったら やってみて!』では、この間に深呼吸や自分の安心する言葉を唱えること、そしてからだの動かし方など、「怒り」の衝動をコントロールする方法がやさしく描かれています。

怒ることはわるいことじゃないけれど、怒るときにはルールもあります。一生付き合っていく「怒り」について、絵本を通してゆったりと親子で向き合ってみましょう。

老若男女だれしも「怒り」の感情は持っています。人も自分も物も傷つけることなく上手にコントロールできるといいですね。

『いらいら ばいばい 3歳からの感情マネジメント絵本』

つむばば 作，一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 監修 鈴木出版

『おこりたくなったら やってみて!』

オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ 文絵，垣内磯子 訳 主婦の友社