

育児ママの心に栄養を与える 「やりたいことリスト」を作ろう！

育児に追われて「この生活が一生続くのかしら…」と、心も体も疲れてしまいがちな1歳児のママ。愛情を持って子どもと向き合うためにも、日常生活に「自分のための時間」を用意することが大切です。

日本ハグ協会会長
高木さと子さん

誰にもできる簡単なコミュニケーション「ハグ」とコミュニケーションを合わせた「ハグニケーション」を提唱。企業、団体、家庭に向けてさまざまな講演活動やイベントに取り組んでいる。自身も15歳と13歳の男の子のママ。



子どもがよちよち歩きを始めて、片時も目を離せない1歳児の子育て。この時期のママからは、「ついイライラしてしまう」、「感情にまかせて子どもを叱ってしまう」といった悩みの相談をよく受けます。子育てで何よりも大切なことは、親が笑顔でいること。そのためにも、自分のための時間をしっかりと作り、育児のストレスを溜めないようにしましょう。



育児の合間に自分の時間を作ることは難しく思えますが、ちょっと工夫すれば意外に作れるものです。例えば「3分間でハッピーになれること」を書き出してみましょう。アロマを焚く、好みの色の服に着替える、ハーブティーを飲むなど、自分が幸せな気持ちになれることを書き出しておき、ちょっとした空き時間に実行することで、自宅にしながらリフレッシュすることができます。同じように「やりたいことリスト」を作るのも良いでしょう。お友達とランチに行く、ゆっくりと美容院に行く、読書をするなど「30分空いたら」「3時間空いたら」と時間ごとのリストを作って、皆の目に届くところに貼り張り出しておけば、家族からも協力が得られるかもしれません。「夫のマフラーを編む」とか「家族の好きな料理を作る」など、家族のためになるものならよりハッピーですね。そして、リストに並んだ「やりたいこと」が一つずつ叶っていくことで、少しずつ心にも栄養が届けられます。ママの心に栄養が足りなければ、子どもに心からの愛情を注ぐことはできません。ママが元気で楽しい毎日を送ることは、子どもや家族のためにもなるのです。