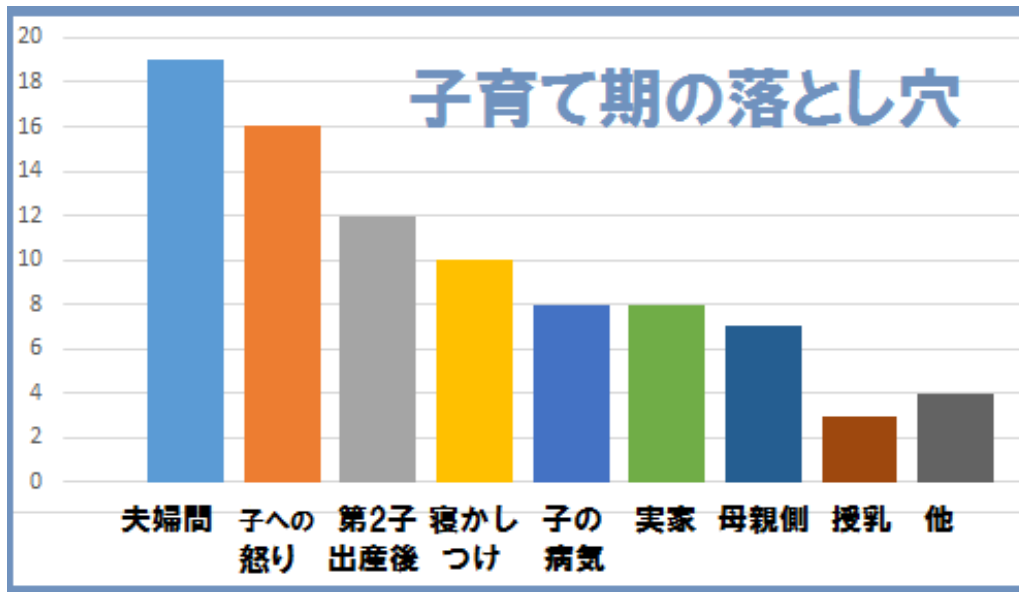


①あなたが子育て期に出会った「落とし穴」*とは？

*「落とし穴」の定義を不意打ちに感情がみだされたこととしております



夫婦間について(19)

- ・夫婦のすれ違い：夫が育児に協力してくれない
- ・夫と自分の考え方のすれ違い（育児に対する）
- ・夫と自分の育て方の違い、考え方の違いでけんかになる
- ・夫がもっと手伝ってくれると思っていたが、そうでもなかった
- ・旦那の単身赴任
- ・我が家は夫の出張が多く、母子の二人生活が多い
- ・将来、夫との関係がうまくいかなくなるのが怖い
- ・夫との関係がうまくいかなくなるとは思っていなかった。今まさに産後クライシス中
- ・夫へのイライラ
- ・産前ラブラブだった主人が、愛おしく思えなくなった。むしろ敵に見えたりする。
すごく・頑張っていてくれていたのにイライラしてしまった
- ・夫婦げんかが長時間に及ぶ
- ・夫が育児の大変さをあまり理解していない
- ・夫が思ったより動いてくれずイライラ
- ・夫が育児に協力しない（自分まかせ）

- ・夫へどうして〇〇してくれないの?!という気持ちが切り替えられなかった（イライラ）
- ・子どもがケガをした時（自分の不注意で）夫とどっちがお互いのせいだとケンカしたとき
- ・子どもが夫になつかない
- ・妻の叱り方の違い
- ・妻が突然ヒステリックに怒る

怒りについて(16)

- ・朝忙しい時に飲み物をこぼす
- ・子どもの予想外の行動
- ・子どもの予測不能な行動
- ・子どもが水をこぼした時に、そこまで怒らなくても良いのに怒ったこと
- ・食べる面で、自分の思いと子どもの思いに食い違いがでる。食べさせようと必死。
- ・自分の感情をもっとコントロールできると思っていた（すぐに怒ってしまう）
- ・子どもが言うことをきかない
- ・怒りたくないけど怒ってしまう
- ・男の子3人で、子どもの気持ちがわからず、ずっと怒ってしまっている
- ・穏やかな気持ちで子育てできなくなって

しまった

・自分自身で何をしたらいいのか、何をしているのかわからなくて、泣き続ける時があった

・子のせいだけではないが、家のドアを壊した時、何度も怒り、子どもを責めた

・何度言っても同じことを繰り返す子に、何度も言い続け、子の態度でより怒ってしまう時

・宿題に時間がかかって、自分がイライラして怒る

・子どもは悪いことだと教えてもすぐにはなおらない

・お店で子どもにおもちゃを買ってと騒がれ、周りの人に見られる

第2子出産後について(12)

・1人目は楽しく育児をしていたが、2人目は いっぱい いっぱいになりやすい

・第2子が1才10か月の時、散歩に行きたいと児が思い、外出準備するのに待ってというのに、いつのまにか家をでていってしまった

・2人目育児 上の子の赤ちゃん返りはわかっていながらもイライラ

・2番目に手がかかった。1人目は順調だと思っていたのに、2人目が病気になり、よく泣く子でこんなはずじゃなかった。

・2人の子育ては2倍じゃなくて、2.5~3倍! 聞いていた話と違う

・子供が好きだと思っていたが、嫌いだと思った(3人も育てられないと思った)

・上の子に期待しすぎてしまい、ギャップに悩む(やれる、やってほしいと思うが×)

・子どもが増えていくにつれてワンオペ育児になった

・怒りすぎて、言葉づかいが悪くなった

・子どもをみんなみてあげたいけれど、できず、上の子に当たってしまった

・穏やかな気持ちで子育てできなくなった。

・自分が眠い時、子どもが眠くなく、きょうだいげんかが始まって、イライラして怒っ

てしまった自分のことしか考えていない

寝かしつけについて(10)

・寝かしつけで泣き止まなかったこと(夫の方がうまかった)

・寝かしつけに時間がかかる

・夜泣きが毎日続き6か月まで毎日夜のドライブで寝かせていた→とてもストレスだったけど、楽しいドライブと切り替えていた

・寝かしつけが大変

・夜泣きがどれくらい続くのか

・泣き止まない。何をしてもダメ

・第1子の新生児期にしくしくと泣かれた→全てを整えたのに→泣き止んでほしい→口をふさぎたくなった

・子どもが泣き止まず、休めない

・ベッドで1人で泣いた後に寝てくれることが多いが、泣かせていることに後ろめたさを感じる

・眠そうだから子どもの食事を切り上げたのに、ベッドに行っても寝てくれずイラっとした

子どもの病気(8)

・思わぬタイミングで病気になり、振り回され感(++)

・子どもが病気になった時

・子どもの急な病気 仕事が休めない

・子どもの病気(先天性)

・娘(上の子)をあずけたら、頼んでいたのに、アレルギー物質をせつせと食べさせていた

・離乳食 卵アレルギー

・普通の子どもが生まれると思っていた(発達障害?)

・熱性けいれん2回

実家について(8)

・核家族だったが、主人の兄が亡くなり、義両親と同居になり、二人目の出産が義実家で気をつかう

・実の両親と同居した時、今までの生活とのギャップ

・産後、イライラがピークに達し、実家の父

親と大ゲンカ

- ・義理の父母が出産のお見舞いに来て、出産6時間後から部屋に1日中いて休めなかった
- ・同居のストレス
- ・同居したら姑の育児への口出しが多かった
- ・自分の母親が自分をこんなに頼ってくるとは思わなかった
- ・自分が受けた親からのトラウマが、また自分の子に繰り返して行ってしまった

母親側について(7)

- ・流産、 ・子宮外妊娠
- ・思いがけず早産で産んでしまった
- ・思ったより体力が必要だった
- ・自分の体調がわるい時 つらい 泣けてくる

- ・仕事柄、育児の知識と技術があるので大丈夫と思っていたが、現実がちがった

- ・産まれたら「お母さん」になれると思っていただけ、なれなかった

授乳について(3)

- ・第1子の母乳育児をした時。当初うまくいかず、最初の落とし穴だった
- ・授乳がうまくいかない（ミルクを飲んでくれない）
- ・今、息子がママのおっぱいへの執着が日に日に強くなっていて、ほぼずっと抱っこか、泣いているか・・・

その他(4)

- ・家庭の関係
- ・自分のやりたいこと、やりつくしたと思っていたけど、やはり、家の中にいると、まだまだやりたいことはたくさんある。
- ・下の階のママが宗教の・・・
- ・すると思っていたが、結婚、妊娠、出産しないと思わなかった。

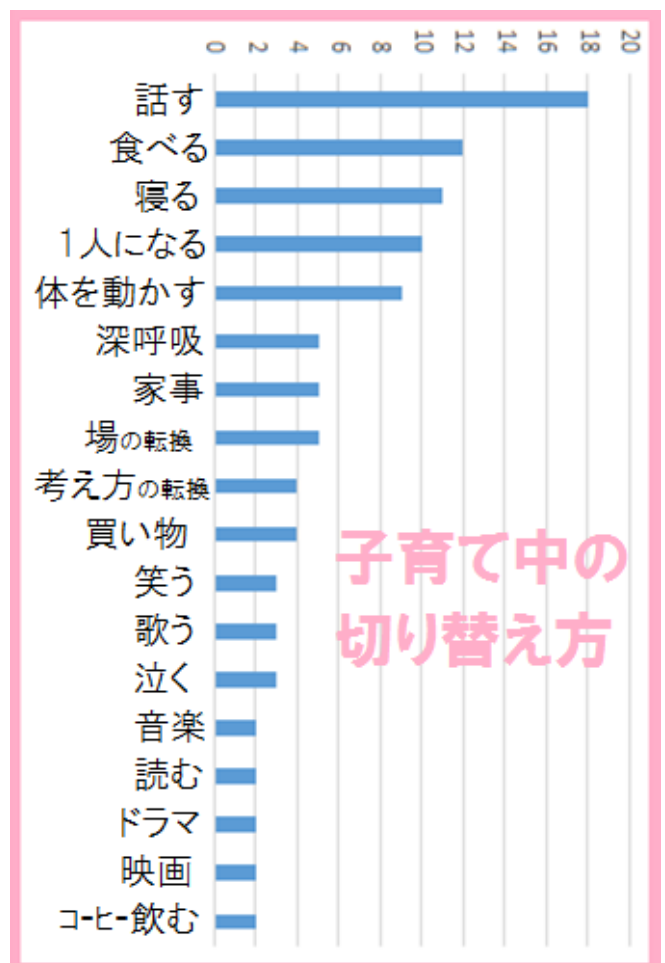
② 子育て期にあなたが行っている「切り替え方」とは？

話す(18)

- ・話す
- ・人に話を聞いてもらう
- ・親しい人と話をする
- ・直接コミュニケーションをする
- ・電話で話す

- ・夫にとにかく話す
- ・夫婦2人の時間を作る→話し合う（ものについて気になったこと）
- ・親や夫にラインで愚痴る
- ・話す（信頼できる人→夫だ）
- ・旦那に話す

- ・ママ友と話す
- ・友人と話す(2)
- ・ママ友と話したり、ラインしたりす
- ・家族から離れて友人と会う（ランチ）
- ・友達と遊ぶ



子育て中の切り替え方

- ・実家（姉・実母）に TEL やメールをする
- ・母親や妹に電話をする

食べる（飲む）（12）

- ・食べる(3) ・甘いものを食べる(2)
- ・美味しいものを食べる(4)
- ・好きな献立を作って食べる
- ・飲み会、 ・お酒

寝る（11）

- ・寝る（8）、 ・たくさん寝る
- ・美味しいものを食べて寝る
- ・寝る。早起きして1人の時間を過ごす

1人になる（10）

- ・1人の時間をもつ（6）
- ・短時間でいいから1人になる
- ・トイレにこもってみる
- ・コタツでボーっとする
- ・鏡を見て、自分の表情を見る

体を動かす（9）

- ・ドライブ(2)、・歩く(2)、 ・走る
- ・好きなスポーツをする
- ・自然に触れる、・ガーデニング
- ・旅行・温泉に行く

深呼吸（5）

- ・深呼吸(3)
- ・怒る時、1回深呼吸、もしくは、後ろを向いて振り返って言う
- ・その状況から少し気持ちをはずす
→深呼吸→心の余裕をもつ

家事（5）

- ・掃除する(3)、・料理をする
- ・掃除や洗濯に没頭する

場の転換（5）

- ・部屋から出る
- ・その場を一度離れる
- ・外（コンビニ・カフェ）へ出かけて10分くらい1人で息つく
- ・家事放棄（コンビニごはん、洗濯しない、予定をいれない1日にする）
- ・何も気にせず、子どもと全力で鬼ごっこ

をする

考え方の転換（4）

- ・今さら変えられないことがあっても、何とかなるさと思う
- ・神様のしかけたわな（と思う）
- ・マイナスの出来事があったら「こういう事が起きるシナリオになっている」と思っている
- ・（イライラしたときの切り替え）一度意図的に思いっきりイライラして爆発して（数十秒）、ハイっ！！と声を出して、イライラタイムの終わりにする→他のことを考える

買い物（4）

- ・買い物する(4)

笑う（3）

- ・笑う、 ・お笑い番組をみる
- ・バラエティ番組をみて笑う

歌う（3）

- ・歌をうたう、・車の中で大声で歌う
- ・好きな時、好きな歌を1フレーズ歌う or 思う

泣く（3）

- ・泣く(2)、 ・つらい時は泣く

音楽をきく（2）

- ・音楽を聴く（2）

読む（2）

- ・娘（高校生）のマンガ（恋愛もの）を読む
- ・「わかってくれるような本」を読む→自分の気持ちを代弁してくれるような本

ドラマ（2）

- ・子どもが寝てから好きなドラマをみる
- ・ドラマをみる

映画（2）

- ・映画をみる、・映画を観て号泣する

コーヒーを飲む（2）

- ・ゆっくりコーヒーを飲む
- ・コーヒーを飲んでほっとする