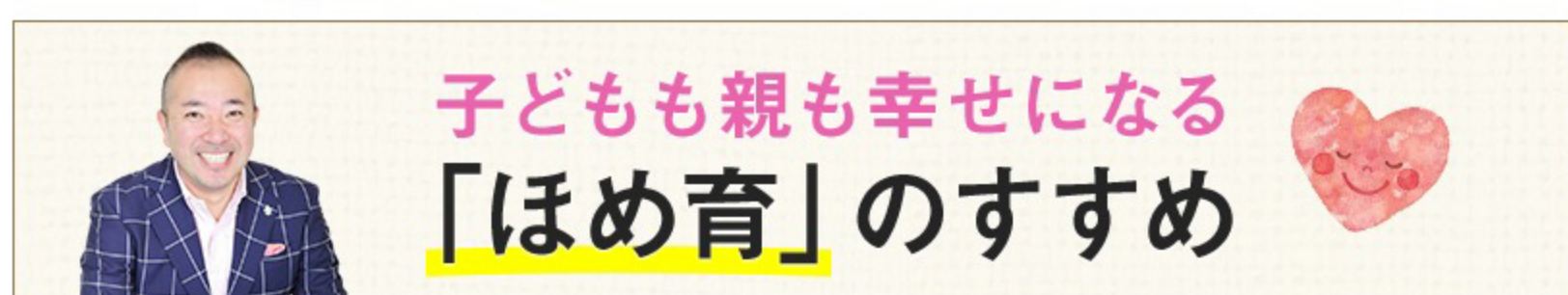


## がんばり屋さんは要注意！「ママの五月病」があるのを知っていますか？

子育て・しつけ 2019/04/23 □ 子ども親も幸せになる「ほめ育」のすすめ

ツイート いいね! 0 友だちに教える



今回のテーマは「ママの五月病」です。

春は入園や入学、進級の時期。新しい環境でがんばる子どもをサポートしながら、送り迎えや役員決め、参観に遠足のお弁当づくりと、お母さんは大忙し。5月に入って燃え尽きてしまう「ママの五月病」にならないためにも、自己肯定感を高める工夫が欠かせません。

今回は「ママの五月病を防ぐ3つの対策」の提案です。

### 緊張がゆるむ5月！ 疲れを実感する時期

新学期が始まりました。「新しいクラスになじめるかな？」「新しいママ友とうまくやっていないと…」など、新しい人間関係に気をもむお母さんは少なくありません。ゴールデンウィークが終わる頃には、生活リズムもでき、園や学校行事もひと段落。お母さんもほっとひと息のはずですが、そうもいきません。

「体が鉛のように重くて、家事がはかどらない」「ようやく自分の時間がもてたのに、何をする気も起こらない」などと、心身の不調を訴える声もちらほら。張りつめていた緊張がゆるむことで、「ママの五月病」ともいえる症状が出るのです。

とくに気をつけたいのが、まじめでがんばり屋のお母さん。家族のことを思って、精一杯やるのはいいこと。でもがんばりすぎると、心がカラカラに乾き、表情だって硬くなります。

先日、私の講演会で会った子どもが、「ママの笑顔が見たい！」と言っていました。そう、お母さんは、やはりいつも笑顔でいたいものですね。



### 「ママの五月病」を防ぐには、どうすればいい？

では「ママの五月病」を防ぐにはどうすればいいのでしょうか？ ポイントは「お母さん自身の自己肯定感を高める」こと。3つの対策を紹介します。

#### 1. 1日5分の“自分ほめ”

ぜひ取り入れてほしいのが、1日5分の“自分ほめ”です。夜、寝る前に、今日の振り返りをするだけでもOK！朝から何をしましたか？ たくさんがんばったはずです。「私、今日もよくやった！」と自分をねぎらいましょう。

#### 2. ときには自分最優先で楽しむ

子育てをしていると、どうしても子ども中心になります。遊びに行く先も、遊園地やアスレチック、博物館など、子どもが好きな場所ばかり。でも時には、お母さんが行きたい場所に家族で出かけましょう。そして「思い切り楽しむ」ことがポイントです！

#### 3. 自分にご褒美を用意する

できれば毎日、自分へのご褒美を用意してください。雑誌で話題のスイーツや、有名ブランドのシートマスク、ひとりで買い物など、何でも構いません。少しの欲はいいことです。幸せは心で感じるもの。身近なところに「いいな！」が見つかる視点こそ、幸せな証拠なのです。

お母さんの笑顔を家族は待っています。自分ほめや、ご褒美で自己肯定感を高め、5月を過ごしましょう。この記事をお母さんに見せて、家族からもご褒美をもらってくださいね。適度に息抜きしながら、子育てを楽しみましょう！



#### 今日からできる！ほめ育ワンポイントアドバイス

もうすぐ10連休。新しい元号にもなりますね。家族の笑顔の中心はお母さん。ときには子どものことを考えすぎず、「お母さんも休みがほしい！」と家族に言ってみましょう。まずは「ゴールデンウィーク、お母さんは〇〇に行きたいな」と言うことから始めてみませんか？

#### PROFILE



原 邦雄（はら・くにお）

株式会社スパイラルアップ・一般財団法人ほめ育財団代表

世界10ヶ国に広がる“ほめ育【Ho-Me-I-Ku】”を世界共通語に！

世界中の人たちを輝かせる！をミッションに掲げ、子どもの教育にチャリティーをすることを目的に、「一般財団法人ほめ育財団」を設立。

大手コンサルタント会社で活躍後、飲食店の洗い場で4年間住み込み修行。多数の現場で培った経験と、脳科学・心理学をミックスした教育メソッドは、大人だけではなく幼児教育にも活用できるとして、国内外200社に導入され、のべ100万人以上の成長に繋がる。

ハーバード大学やザ・リッツ・カールトンホテルでのセミナーをはじめ、年間200回以上の講演を行う。著書は5冊。テレビ朝日「報道ステーション」やNHK、TV東京の池上彰氏特番にも登場。