

欲しいのは「アドバイス」より「共感」

ママが悩み事について話した時、まわりの人は「こうすれば？」と答えを返すことが多いのではないのでしょうか？

だけど、ママが欲しいのはアドバイスより共感だったりします。

出産や育児で人と関わるのが減ると、誰でもイライラしますし、ましてや今は、コロナという誰も経験したことのない状況で、みんながイライラしてお互いに感情をぶつけあいがちだけど、こういう時こそ工夫が必要です。

まずは誰かが悩みを話したら、話の途中でさえぎらないで、最後まで聞く。アドバイスする前に、まず「う～ん、困ったね。どうしようか……」と、いったん受け止めて共感する。

これだけで、話し手は楽になることも多いのです。

1つ、だまされたと思って試して欲しいのが「今日も頑張ったね、よしよし」と言いながら、自分の頭を優しくなでてみることに。

オキシトシンという、別名「愛情・幸せホルモン」は、スキンシップで多く分泌されます。自分の手でもいいですが、夫や子どもだと更に効果があります。犬や猫でも効果が確認されています。

そして「子どものために」と自分に言い聞かせて我慢すると、いずれ「子どものせいで」と良くない感情が出てくることがあるので、まずはママ・パパの幸せが大切。時には、子どもの事より自分のケアを優先してくださいね。

