

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

みなさま、明けましておめでとうございます。どのようなお正月を過ごされたでしょうか？今年もまたコロナ禍のため、控えめな年末年始だったでしょうか？今年一年、みなさまとご家族が心安らぎ、健康で楽しい日々が過ごせますようお祈りしています。

さあ、今回は

## 心に住む鬼の特徴と対策とは

です。

前号で腹が立つのは、自分自身の「べき思考」と「ネガティブ解釈」によるという話をしました。今日は腹が立つと出てくる私たちの中に住む「鬼」の話をします。鬼というイメージを持つことで、子どもとも話しやすくなり、自分自身をコントロールしやすくなります。まず、鬼の特徴を知り、どうすれば制御しながら心地よく生活ができるのかを考えてみましょう。



鬼は

- ①眠いとき
  - ②疲れているとき
  - ③お腹が空いているとき
- に大きくなりがちです。



子どものかんしゃくもこういう状況で起こりやすいですよ。大人も小さなことでイライラして、心の鬼が急にぐわーっと大きくなるのでびっくりします。そして想像以上の大きな声やひどい言葉（「いい加減にして！」「わざと私の仕事増やしているよね？」「いるだけで腹が立つ！」）を引き起こすのです。だから、①②③がそろいやすい夕方から夜にかけては、**進路などの大事な話や生活態度に関する話し合いなどは避けるべき**です。

鬼は鬼同士で戦うと、お互いどんどん大きくなり、手が付けられなくなります。暴言暴力で相手を傷つけ、物も壊してしまいます。そういう時は、**休戦する**しかありません。離れて、相手を視界から消しましょう。しばらくすると、あなたの鬼は小さくなります。

残念ながら鬼を消すことはできません。なぜなら、鬼はあなたに「腹が立っている」と気づかせ、あなたを傷つける人から「自分を守れ」と警報を鳴らしてくれる必要な存在だからです。例えば親に成績の悪さと絶望的な将来について説教されたら、子どもの鬼が召喚されて「うるさい！」と怒鳴るでしょう。「これ以上オレのことを傷つけるな」と鬼が守りに来たのです。もし、鬼が出てこずに黙って攻撃され続けたら、遅かれ早かれ子どもの心は病んでしまいます。

### 鬼出没時の対処法

自分の鬼が出てきたら「おっ、出てきたな」と自覚し、**暴走する前に「落ち着こう。鬼はなぜ出てきたのか」と自分に語り掛けてみましょう。**（これが自制心）。あなたの前に子どもの鬼が出てきたら、何が鬼を召喚してしまったのか、何をしようとしたのか（自尊心やプライバシーなど）を観察し、**自分の言動を振り返って**みましょう。

### 鬼への予防策

鬼は「**穏やかでリラックスする時間**」に弱いです。穏やかな会話やスキンシップ、音楽、心温まる物語など。海辺で焚火をする動画もおすすめです。波の音と焚火のパチパチという音があなたを包み、鬼を小さくしてくれます。

