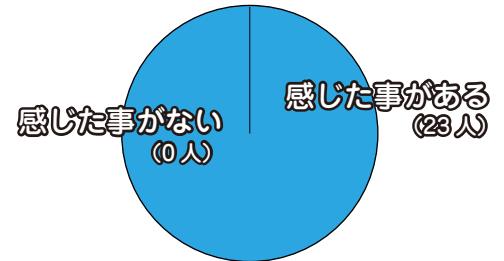




## 子育て中(経験済)ママの育児ストレス体験調査

(回答数 23 人)

1 育児中(育児をしていた頃)「もう嫌だあー!」や「ストレス感じてるかな?」と思った事はありましたか?



2 1で「感じた事がある」と回答された方のみお答えください。

①どのような時ですか?(複数チェック可)



- 泣かれた時 … 10人
- 授乳の時(母乳が思うように出ない、飲みが悪いなど) … 4人
- 夜泣きの時 … 9人
- 離乳食の時(好き嫌いがある、食べてくれない、献立がわからないなど) … 3人
- 家事との両立 … 9人
- 仕事との両立 … 3人
- その他

- なかなか寝てくれない時や、夜泣きの時、主人が知らん顔で寝ている。
- なぜ、夫が自分でできるであろうことまでしなくてはいけないのか、と感じる時。  
(「育児ストレス」というより、「育児中に感じるストレス」という方が正確かもしれませんね。)
- 自分の体調がすぐれなくても子どもが寄ってきたり遊んでほしいとせがまれたりする時
- 育児については、大変なものと諦めや覚悟をしていたのでなんとか乗り切れましたが、二人きりで部屋にいる淋しさとか閉鎖感がたまらなくなる時がありました。
- 小さいころは、ずーっと一日中一緒にいて、後追いをされたりして、一人の時間が全くない状態が続いた時など。
- 2歳半頃からのイヤイヤ期に突入してから。自我が出てきて、こちらのペースが乱されることが多くなってからが辛かった。
- 子供が泣いてたり、怒ってたりして、その原因が分からない時。
- お姑さんとの育児の考え方の違い
- 第1子で、周りに同じような子育て中のママがいなくて、育児のことを誰かに相談も出来なかったとき。
- 朝ごはん～仕事～寝かしつけ→朝ごはん～…の繰り返しで気持ちに余裕がないとき。
- 夏休みに三人兄弟のために毎日毎日朝昼晩とごはんの準備ばかりをしていた時それなのに宿題を全然やってくれない時。
- 同居していたお姑さんが、育児に関してあれやこれやと口出ししてくる。

### 3 乗り越えるため、ご自分なりに、工夫されたことはありますか？

- 抱っこしてスクワットをすると、泣き止んでくれました。そのままずっと寝てくれることもありました。スクワットしながら、これで痩せてやるー！と思って、数を数えながらやっていたら、泣いてることも苦にならなくなりました。
- 双子の育児をしていたので、育休中は子どもの生活リズムを整えるように（二人を同じペースのリズムにするように）していました。そうすることで、昼寝を同時間にしてもらい、その時間は束の間の自分時間にしてリセットするようにしていました。おいしい紅茶やおやつを食べたり、録画しておいたテレビを見たり、雑誌を読んだりなどしていました。
- 午前中の子どもの機嫌のいい時間に夕食の下準備などまで出来ることは前倒しでしていました。そうすることで、その後の時間は思いきり子どもと向き合えるし、夕方からの子どもがグズグズしても家事でバタバタしなくてすむので自分もイライラしないような気がします。
- 週1回は、同じ育休中の友達に家に来てもらって情報交換したり、色々な話をしてストレス発散したりしていました。時には、主人に協力してもらい、子ども抜きで友達とランチにも出かけていました。（主人は育児にも協力的で私より子どもと接するのが上手です）
- 育休中は、地区の公民館でのベビマに出かけたり、育休明けの今も子どもがいるから楽しめる所に出かけるようにして自分も楽しむことを心がけています。
- 我が家のルールとして、通常おやつ代は家計から支出しないのですが、大変な時期に旦那も仕事で遅いときには「必要経費！」と割り切り、家計から好きなだけおやつを購入してストレス発散してました。
- 食べない食材があるときは食べないもんだと割り切り、また数週間後忘れたころにやってみるとすんなり食べたりする。離乳食に力をいれて作ると、その割り切りができない（なんせがんばって作ったから）ので、ある程度力を抜いてつくることが重要。
- 家事をしっかりこなそうと思うことをやめた。
- 寝ているときに主人とお酒を飲んだり、甘いものを食べてストレスを発散した。愚痴ももちろん。
- 泣かれた時に一緒に泣く。
- 実家の両親に不満をぶつける。
- ストレスを感じて子どもに怒った後に、抱きしめて謝る。
- 寝る。
- トイレにこもり1人の時間を作った。
- 無料の催し物、イベントをさがして、積極的に参加しました。ひとりで赤ちゃんを連れて出掛けるのは、それなりに大変でしたが、自分が化粧をして着替えて（キレイな格好はできないけど）出掛ける、という行為がとても楽しかった。
- できるだけ外出し、気分転換をこころがけた。
- 子どもが寝た後の、スイーツが唯一の楽しみでした。
- 昼ドラの時間だけは、すべてを放棄して楽しみました。
- 子どもが昼寝中に、録画しておいたドラマを見ながら、好きなお菓子を食べた。
- 同じぐらいの年齢の子どもがいる友人と、ランチやおしゃべり。
- 助産院でおっぱいマッサージをしてもらい、授乳トラブルから開放された。育児の相談にも乗ってもらった。



- 時には家事を夫に任せて、子どもと一緒に昼寝。
- 子どもが寝たら、おやつタイム。
- 数ヶ月に1回、数時間、祖母に預けて、1人で買い物や映画に行く。
- 旦那が飲みに行くときは、置いていかれるのが悔しいので、後で何か買ってもらう約束をした。
- 授乳中に自分の好きなドラマのビデオを見ていた。
- 旦那に子供を預けて、1時間でも買い物したら気分がすっきりした。
- 同じママ友に愚痴を言って、共感してもらえるとなんだかホッとしました。
- 1番上と末っ子は5歳離れてますが間に2人。2番目から4人目までは年子。とにかく後追いも激しく1人になれる時間も無くトイレに入っている時だけはドアの外でコドモたちが暴れていようと1人になれる至福の時間でした(>\_<)
- コドモたちが就寝してからのネットのママ友とのチャット。育児の悩み同居の悩みオットの悩みなど、なかなか外でママ友を作る時間が持てなかった私にはいい気分転換でした。
- 旦那や実母に一日子供をまかせて、ぱーっと遊びに行ったり、飲みに行ったり自分ひとりの時間を作ったりしました。
- 市やその地域などの子育てコミュニティみたいところで、同じような歳の子どもを持つサークルなどに参加して、愚痴を言い合ったり、情報交換をしたりしました。
- 自分の好きなアーティストの音楽やDVDを子供と一緒に見て、子供も好きになってもらって一緒に楽しんだ。
- 子供のイベント（観劇、遊園地、親子リトミック、映画など）に積極的に参加して、子供を喜ばせつつ自分も楽しんだ。
- 自分の好きなアーティスト《嵐》のビデオをかけて、子供と一緒に踊って楽しんだ。
- 自分は夫の協力がほとんど得られないため、託児付の育児講習会などに積極的に参加し、一人の時間も有意義に過ごすようにした。
- 子供が寝てから呑む缶チューハイとおつまみ。
- 育児サイトにあったチャットに参加して、同じような育児中のママに愚痴を聞いてもらう。
- 仕事帰りしばらくお茶とおしゃべりでバランスを回復しました。
- 泣き止んでくれない赤ちゃんを部屋に残して、隣の部屋で一人泣きました。
- 授乳中だったけど、時には我慢せず大好きなビールを飲む。
- 育児サイトを作り、同じ歳の子を持つママさんと掲示板などで交流した。
- 時々、出前をとったりして、家事の手を抜いた。
- 夫にドライブに連れて行ってもらった。
- 冷凍庫を大好きなアイスでいっぱいにした。
- 仕事の帰りにお迎えまでの時間で、ひとりで買い物する。
- 早起きして、ひとりでゆっくりとりためたドラマを見る。
- こどもと一緒にたっぷり寝る。
- 日常から離れるために旅行の計画をたてる。
- 子育て中の方の絵日記ブログを見て、みんな同じなんだ！と安心感をもらう。



- イライラには甘いもの。ケーキ買って、子ども連れて友達の家に行っておしゃべり！
- 家族に協力してもらい、自分ひとりの時間を作った。
- 夫に、離婚を覚悟で別居を迫った。理由は正直に言うと今後付き合っていけなくなるので、別の理由を考えました。今となっては、それが良かったのか悪かったのかわかりませんが、自分が原因だと思っていない姑は、今でもしょっちゅうなんだかんだと言ってきます。ただ同居していないので、しばらくの我慢と思いき流して対応しています。
- お乳が満足に出なかったので、周りからもう出ないのかというような言葉を言われ傷つきました。いいと言われるものを食べたり、いけないと言われるものを我慢したりいろんなことを試しましたが出ませんでした。毎日泣いていました。ネットで調べた時、そういうお母さんもいるということを知り、ミルクで育ったお子さんも元気だということを知り、とても勇気づけられました。

