

ストレス状況・環境

子どもが癩癩でイライラしてしまう。
他人の目を気にして
外出もままならない。

認知 (イメージ・思った事)

「またか」「勘弁してよ」
「この子はこだわりが強くて
疲れる!」
「でもちゃんと面倒を見なくちゃ」
「自分がしっかりしないと」
「子供だから仕方ない」

身体反応

頭に血が上る
胃が痛くなる
食欲がなくなる
集中できない

行動

できるだけ笑顔で
話しかけてお世話を
する
周囲に謝る

気分・感情

イライラ (70)
疲労感 (80)
面倒くさい (20)
責任を感じる (80)

サポート資源 (ストレス発散
になるもの)

- ・ テレビで映画鑑賞
- ・ ヨガをする
- ・ 読書
- ・ お酒
- ・ チョコレート
- ・ えみこ (親友)

コーピング (ストレスに対する対処)

- ・ 外出は人の少ない時間にする
- ・ 子どもを夫に預けて自分の時間を作る
- ・ 子どもが泣いても自分のせいだと思わないようにする
- ・ 抜けるところは手を抜いて子どもに接する

べき論・ルール・思い込み・価値観

子どもに対していつも笑顔で接しない
といけない。
⇒完璧な母親であるべきだ

アロワー・適応思考・逆転行動

100%やらなくても大丈夫だよ。
すでに今の状態で完璧だよ。
多少周囲に迷惑を書か手もいいよ