

💡 実はそのイライラ、性格の問題ではなく「暑さ」の影響かもしれません。

夏も本番を迎え、危険な暑さが続いています。

暑い日、なぜかイライラしやすいことってありませんか。

「いつもより怒りっぽい」

「ちょっとしたことで親子げんかになる」

そんな経験がある方も多いのではないのでしょうか。



心理学では、暑い環境にいるとイライラしやすくなったり、感情的な反応が起こりやすくなったりすることが知られています。このような現象は「ヒートアグレッション」とも呼ばれ、暑さ自体が心や体にとってストレスになっていることが研究で分かっています。

さらに、夏休みで生活リズムが不規則になったり、親子で過ごす時間が長くなったりすると、普段なら気にならないことが目につき、けんかに発展してしまうこともあるかもしれません。

そんな時は「性格」や「しつけ」の問題だけでなく、暑さや疲れ、生活リズムの変化といった環境の影響もあるかもしれないという視点をもってみることも大切です。

性格をすぐに変えることは難しくても、環境は少し工夫を加えることで変えることができます。
今日からできそうな工夫を3つご紹介します。



✓暑さを我慢しすぎない

エアコンや扇風機を上手に使い、のどが渇く前に小まめな水分補給を心がけましょう

✓お腹が空く前に軽く食べる

夏休みは食事の時間が不規則になりがちです。空腹はイライラの原因にもなるため、手軽に食べられるものを用意しておくとう安心です。

✓休憩を予定に入れておく

子どもの「頑張る活動（宿題など）」は、年齢に応じて20～30分取り組んだら、5分休憩を入れるなど、あらかじめ適度な休憩をセットにしておくとう集中しやすくなります。

暑さと疲れが重なる夏は、親子ともに心のエネルギーが少なくなりやすい季節です。まずは、少し調整できそうな環境がないか、無理のない範囲で探してみてください。

保護者の皆様もご自身を労り、心と体を休ませることも忘れないでくださいね。

「工夫してみたけれど、やっぱりしんどい…」

「子どもの困りごとがずっと続いている…」

そんな時は、お気軽にご相談ください。

「こんなことで相談していいのかな」と思うようなことでも大丈夫です。

一人で考えていると行き詰まることでも、誰かに話をするとう気持ちが整理されたり、お子さんとの関わり方のヒントが見つかったりすることもあります。まずはお気軽にお電話ください。

なお、以下の期間は教育センターでの定期継続の相談業務は夏休みをいただいております。

教育相談： 8/3（月）～8/14（金）

教育支援センター（Beans）：7/13（月）～8/31（月）

電話での相談はお受けしています。何かあれば教育相談、Beans ともにご連絡ください。

教育センター相談回線 ハローダイヤル〔月～金 9：00～17:00〕

 072-753-8600

教育相談・Beans を継続利用されている方は以下の番号にご連絡ください。

 072-751-4971（代表）