理解できないと腹が立つ

娘が3月に女の子を産み同居中。

生後2ヵ月の孫が泣く → 私は抱っこする
→ 泣き止まないので → 立って歩く
→ 泣き止んだので → そのまま抱っこしてそっと座る
→ また泣き始める → また抱っこして立って歩く
→ 泣き止む → 座る → 泣き始める → えっ!!

目を閉じているので 座ったことに気づかれてないと思うのですが… 何で??
私にはどうしても理解ができず ネットで調べてみるとありました!

これは多くのママたちが苦労しているようで
「輸送反応」と言われる現象だとうです。

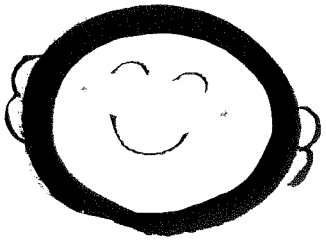
哺乳類の親は赤ちゃんを安全な場所に運ぶ時に 肉食獣に見つからないように
赤ちゃんは静かにして協力する反応を
本能的に持っているようです。

なるほど

本能的ならばしょうがない
理解できると腹が立たなくなるのでした。

おじどうさんだより

Vol.216
2025年5月



作者：鳥越介順

ソニックジャパン　金沢支社　支社長
鳥越 介順（とりごえ　かいじゅん）

キモい生きもの

この話を妻と娘に伝えると
二人とも腑に落ちた様子でした。

そして妻は 2ヵ月の孫を抱きながら
つま先立ちで歩き出した。

妻「この歩き方で抱っこすると 特に早く寝るよ
さらに哺乳類っぽいからかな」

娘「そうそう 私もよくするわ」

私「確かに かわいい動物に見えるわ
自分もちょっとやってみるわ」

私が抱っこして つま先立ち歩きを始めると

娘「お父さん きっしょい脚だから
そんな歩き方すると 気持ち悪いわ～」

妻「まっ先に肉食獣に狙われるタイプの生きものやわ」

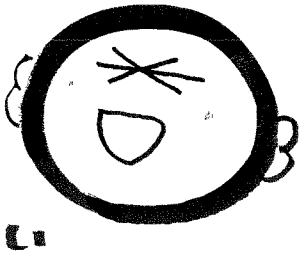
私「…… そんなに変かぁ～ キモい?? 」

6秒ルール

日常生活で 怒りや イライラが起こり
人を傷つける言葉を発してしまうことは
よくあることです。

怒りを抑えることは難しいが
怒りの感情とうまく付合うことは
できるのです。

怒りを感じたときに 6秒待つと
脳内のイライラ成分が おとなしく
なるそうです。

「深呼吸しながら
心の中で 6秒カウント!!」

ポイントは 呼吸や カウントに
集中することです。