

～子育て中の不安チェックシート～

あなたの今の子育ての悩みや不安をチェックしましょう。

- 1自分を好きになれない
- 2心話せる友達がいない
- 3自分に自信がない
- 4いつも他人に合わせている
- 5何事も楽しめない
- 6いつも孤独感を感じてしまう
- 7母親としての評価が気になる
- 8子供への声掛けが分からない
- 9子供の話が聴けない
- 10子供が感情的になるとどうしていいか分からない
- 11不安で子供に当たってしまう
- 12感情的に余分に叱ってしまう
- 13罪悪感を感じることを繰り返してしまう
- 14パートナーに理解してもらえない
- 15怒り出すと自分の感情がコントロールできない
- 16子育てを自分のせいだと感じてしまう
- 17子供同士を比較して怒ってしまう