



# TWEET

## 「私の精神安定剤」

私の息子は寝付くのが下手な赤ちゃんだった。

1.2時間毎の覚醒、2時間以上かかる寝かしつけ。そのくせ、布団へ置くと起きてしまう。休日も風邪を引いた日も、誰も寝かしつけは変わってくれず、私の不眠記録は更新されていく。それと同時に、私の精神状態は悪くなっていった。

夫が座ってスマホを弄っているだけでイライラ。夜中息子を抱っこして、ゆらゆら揺らしながら、真っ暗な部屋で1人泣いた日もあった。

自分が自分じゃなくなるようだった。

現状を打破しようと、たくさん試行錯誤した。

満腹にする、よく寝るといふBGMを流す、睡眠記録をつける、朝昼外遊びをする、おやすみクリームを塗ってみる、毎朝同じ時間に起こす、部屋は真っ暗に、寝る2時間前にはテレビを消す、断乳する…etc.

でも結局、1歳3ヶ月まで寝なかった。

あの頃の事を思い出すと、今でも少し泣きそうになる。両親にも頼れなかった私は、ぐるんぱの皆さんに何度救われたか分からない。寝不足で気分が晴れない朝も、とりあえずぐるんぱへ行けば、誰かが愚痴や弱音を聞いてくれた。そうすると、帰る頃には「また頑張ろう」とスッキリとした気持ちになれたのだ。

そして現在、息子は2歳半を過ぎ、私は息子とともに夜10時間以上眠っている。

そうすると、精神は安定し、夫や息子に対してイライラする事も、夜1人で泣くこともなくなった。部屋が散らかっていても「ま、いいか」と思えるし、夕飯の準備が間に合わなくても「たまにはいいかな」と自分を許せる。息子がキーキー泣いていても「どうしたの?」と笑ってあげられる。

私には睡眠が1番の精神安定剤だったのだ。

お子さんがまだ小さく、以前の私のように眠れていないお母さん達を見ると、本当にお疲れ様と肩を抱きたい気持ちになります。家族や周りの人に甘えて、たまには昼寝をしたりして、何とか乗り切りたいと心の中でエールを送っております。

また、お子さんが寝た後に、家事や仕事を頑張っておられるお母さん達も「夜10時間寝てる奴もいるのだから…」と、たまにはご自分を甘やかして、たっぷりと惰眠を貪って欲しいと思います。

ビール大好き

このコーナーはぐるんぱママの「つぶやき」を随時掲載します。お楽しみに！投稿も大歓迎です！