

こんなときどうする？

1 他の子が使っているおもちゃを使いたい

2 順番が待てない



3 交代できない

4 今日は買わないと約束したのに
お菓子を買ってほしいと泣く



13

- ・次に2歳前後の子どもによくみられる、親からみた「困った行動」について、子どもの心理を解説します。
- ★「①他の子どもが使っているおもちゃを使いたい」や、「②順番が待てない」ということは、まず、人のものと自分のものがあまり区別がつかないことが原因です。先の見通しが立ちにくいことも関係してきます。
- ・おもちゃが他の子どものものであるならば、そのことを根気よく伝えましょう。
- ・みんなで使うものであれば、「もう少ししたら『貸して』って言うね」などと伝えましょう。
- ・順番については「待ちなさい」だけではなく、「〇〇ちゃんと〇〇ちゃんが使ってからあなたが使えるよ」と具体的に伝えてください。貸してもらえないときもあると思います。貸してもらえないときは、「今日はダメなんだって」と伝えて、「遊びたかったね」や「〇〇で遊ぼう」と提案してみてください。
- ★「③交代できない」も、先の見通しがつかないことがあるということが関係してきます。
- ・これは、「あと30数えたら交代ね」や、時計の針を指さして「時計の針がここに来たらおしまいね」など、前もって予告することです。なりと行動できることがあります。
- ・これら3つは「別のおもちゃを見せる」や「他の遊びや次の行動に誘う」など、注意をそらすことで解決することもあります。
- ★④つめですが、約束の概念が理解できるのは5歳前後になるため、約束したからといっても納得ができません。
- ・目の前で大人が買い物かごに好きな物を入れているのに自分は買ってもらえないのではストレスがたまってしまう。しかし、お菓子を買う約束している日があるのであれば、「おいしそうだね、今日は買えないけど、〇〇に買おうね」と見通しを立ててあげてください。

しつけとの関連

● 気持ちに寄り添った上で、ルールを伝える

気持ちを
言語化

● 自分の気持ちが受け止められると、相手の言葉を受け入れやすい

冷静に
簡潔に

● 他者の気持ちを考えることが難しい、見通しが立ちにくい時期

根気よく

● 対応は一貫していること

混乱防止

14

- ・ 子どもの気持ちを受け止めるということは、子どもの好きなようにさせるということではなく、気持ちを受け入れた上で、できることやできないことがあることを伝える必要があるということです。
- ★子どもの気持ちを受け止めた上で、簡潔にルールを伝えます。
「〇〇で遊びたいね、でも今はお友達が使っているから使えないね」など
- ★気持ちを言葉にして伝えましょう。
- ★いったん自分の「〇〇したい」という気持ちが受け止められると相手の言葉を受け入れやすくなります。
- ・ 怒りながら伝えると「怒られている」ということしか印象に残らず、何を怒られているかわからないことがありますので、
- ★冷静に言い聞かせてください。また長い文章は理解しにくいので、簡単に伝えてください。
- ★また、「他者の気持ちを考えることが難しい」ことや「見通しが立ちにくい時期」ということを忘れずに、
- ★根気よく同じことを何度も繰り返すことが必要です。
- ・ 「〇〇ちゃんも遊びたいね。でも〇〇ちゃんと同じように△△ちゃんも使いたいよ」等、他者の気持ちに気付くように声をかけることも必要です。
- ★また対応は一貫してください。これは
- ★子どもの混乱を防止するために必要です。先ほどのお菓子の件で言えば今日は買わないと決めたのならば、泣いてもダダをこねても買わないようにしましょう。根負けして買ってしまうと、「粘れば買ってもらえる」と思ってしまうことがあります。可能であれば夫などに子どもを任せて、買い物は一人で行くということも考えてみてはいかがでしょうか。

泣きわめく、ダダこね

1 信頼しているからこそ感情が出せる

気持ちを出せることはよいことだと思います

2 気持ちを出すことによって、気持ちを切り替えることができる

困ったときそれを支える大人がいてくれる

3 子ども自身を無視しない「行動を」無視する

子どもの感情に振り回されないように

15

★実際に泣いたりダダをこねられると困りますが、子どもとの愛着関係ができているからこそダダをこねられるのです。
・例えば保育所に通っている子どもが、保育所ではわがママを言わず、家庭ではダダこねがひどいというのはよく聞く話です。
子どもなりに、「ここではあまり主張をするべきではない」ということがわかっているのです。

★まずは気持ちを出せるということはよいことだと思います。

★また、泣いたり主張することによって、気持ちを切り替えることもできるのです。大人でも自分で処理できないイライラや悲しさをため込んでいると、いつまでも引きずってしまいます。

★子どもがダダをこねたりかんしゃくを起こしているときは、冷静に「くやししいね」「〇〇したかったね」と子どもの気持ちを言葉にしてあげてください。そうすることで、子どもはだんだん自分の感情を処理できるようになっていきます。言葉が発達してくると、言葉で伝えることができるようになっていきます。

★子どもの要求が受け入れられないときは、ダダをこねても根負けしないようにします。しかし子ども自身を無視するのではなく、ダダをこねている姿を無視してください。

★冷静に「それはできない」と伝えることが大切です。子どもの感情に巻きこまれて怒ってしまうと、子どもはますます怒りや悲しみが膨らんでしまいます。
・少し落ち着くと自分から行動を立て直すことができるようになっていきます。

それでも怒りたくなるときは・・・



1 深呼吸をする

2 心の中で数を数える

3 水を飲む

4 その場を離れる

5 赤ちゃんの頃の写真を見る

6 一歩引いて自分たちを観察してみる



16

それでも「いや」を連発されたり、ダダをこねられると「いい加減にしないで」と怒りたくなりますよね。

- ★そんなときは、このような方法がありますので試してみてください。
- ★子どもの行動に怒りを感じる→即反応するのではなく、少し間を置きます。数を数えたり、水を飲んだり、その場を離れると冷静になれることがあります。
- ★そして子どもが生まれたばかりの頃を思い出してみましよう。
「一人で何もできなかった赤ちゃんが自分で動き、やりたいことを主張できるようになってきた」と思ってみましよう。
 - ・このあと、そのためのツールを作ります。
- ★「一歩引いて自分たちを観察してみる」とは、「『いや』と主張する、だだをこねる子どもの気持ちを理解しようとする」ことです。
 - ・それに対して自分は何に腹を立てているのか「子どもが自分の思うとおりにならないから腹を立てている」「泣きわめいているのを見られて自分がしつけをしていないと思われるのがイヤ」など、客観的に自分たちの姿を他の人に説明できるよう、自分たちの行動の意味を解説してみるのです。
 - ・自分が何に腹を立てているかを理解することで怒りが収まる場合があります。

人の力を借りましょう



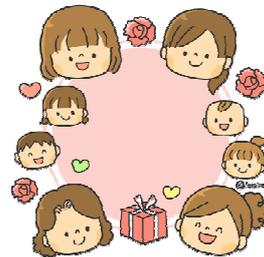
1 子育て広場などで話しをする

2 夫や自分の親などに話をする、預ける

3 友達と話す

4 保育所などの一時預かりを利用する

5 ファミリーサポートセンターを利用する



17

- ・理屈はわかっても激しく怒ってしまうこともあると思います。
(ここで自分の経験を話すと、共感を得やすい)
- ★睡眠不足だったり、疲れていたり、ストレスがたまっているときに、
- ★怒りやすくなることが多くなります。そんなときは一人で抱え込まずに、
- ★幼稚園や保育所で実施されている園庭解放や、子育て広場に出かけて、話を聞いてもらうこともいい方法です。
- ★また夫や親に話をし、大変さを実感してもらい共感してもらうことで、ママのストレスも軽減されます。
 - ・話をするコツですが、怒りを込めて話をするのではなく、子どもがどんなときにダダをこねるかを話し、そんな子どもに対して「わかってはいるけど腹が立つ」ことを冷静に伝えると話を聞いてもらいやすくなります。
- ★可能であれば、買い物に行っている間や美容院等に行っている間などに、子どもを預かってもらうこともひとつのリフレッシュになります。
- ★友達と話すことも大切なストレス発散になります。同世代の子どもをもつ人や少し大きくなった子どもを持つママに話をしてみるのもよい方法です。
 - ・中には、夫や親に子どもを預けられない人もいますかと思いますが、そんな場合は
- ★保育所の一時預かりや、
- ★事前登録が必要ですが、市町村が運営するファミリーサポートセンターを利用して、子どもを預けることができます。
- ★子どもと離れて自分一人の時間を持つことで、余裕をもって子どもと関わるできるようになります。



最 後 に



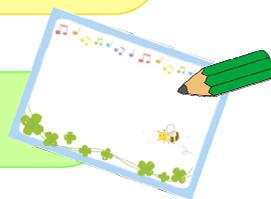
- 子どもは、ママ・パパとは別の人格
- 親の思いどおりには育ちません
- 子どもの意思や個性を尊重しつつ、
社会のルールを教えましょう

18

- ★最後になりますが、子どもは一つの個性をもった人間です。
自分でいろいろなことをできるようになりたいという成長する力をもって生まれてきています。
そしてお父さんやお母さんとは別の人格を持っています。
- ★親が思ったように育ちません。このことを忘れないようにしましょう。
- ★子どもの気持ちや意思、個性を尊重しながらも、社会的に受け入れられるように、社会に必要なルールを徐々に教えていきましょう。
繰り返し、根気よく、冷静にということが大切です。
- ★これまでお話ししたことが当てはまらないことも多々あるかもしれませんが、今の時期のしんどさは、いつまでも続くものではありませんので、自分なりのストレス発散方法を見つけ、発達の通過点と思って子どもの成長を見守っていきましょう。

カードを作しましょう

- 1 お子さんが生まれて嬉しかった気持ち、感動した気持ち等を書きましょう



- 2 生まれたばかりの頃や、今より小さかった頃の写真を貼りましょう

- 3 目につくところに貼りましょう
怒りなくなったら、その写真を見ましょう



19

★どうしても怒りの感情を沈めにくいときは、カードを見ながら、子どもが産まれるまでの、楽しみな気持ち、産まれたときの感動、初めて笑ったときのことなど、ゆっくりと具体的なイメージを浮かべます。そうすると怒りがだんだん収まってきます。

<カードを配布>

メッセージを書いてもらいます。

我が子の「イヤイヤ！」を書き出してみましよう



あなたが母親ならどのように子どもに声をかけますか



6. モデル教室実施について

作成したプログラム案を、県内の地域子育て支援拠点でモデル実施。
開催場所、日時、参加人数、参加者アンケート結果は次のとおり。

- ① 奈良市（開催場所：奈良市地域子育て支援センター ゆめの丘SAHO）
1回目 平成25年 9月18日（水）10：00～12：00 母親19人
2回目 平成25年12月19日（木）10：30～12：30 母親8人
- ② 宇陀市（開催場所：宇陀市子育て支援センター すくすく）
平成25年11月 6日（水）10：00～11：30 母親23人

子育て支援プログラム・幼児期編アンケート結果（奈良市2回目）（ ）内は人数

年 齢	10代	20～24(1)	25～29	30～34(3)	35～39(3)	40歳～(1)
職 業	①あり	②なし(8)				

1. この教室に参加した動機について、該当するものすべてに○をつけてください。

- ①『イヤイヤ期』の子どもや、その時期の対処法について知りたい(8)
- ②子育てに関することを学びたい(4) ③地域子育て支援拠点について知りたい
- ④他のママと交流・情報交換したい(1) ⑤リフレッシュしたい(1)
- ⑥その他(1)（ママ友に誘ってもらった）

2. 今日の教室で参考になったメニューについて、該当するものすべてに○をつけてください。

- ①オリエンテーション(1) ②アイスブレイキング(1)
- ③パワーポイント講座「イヤイヤ期をのりこえよう」(8) ④我が子へのメッセージ(3)

3. 講座の時間配分はどうでしたか。

- ①ちょうどいい(8) ②長かった ③短かった
- 長すぎたメニュー： _____ 短すぎたメニュー： _____

4. 今日の講座全般についてどうでしたか

- ①満足(7) ②やや満足(1) ③やや不満 ④不満足 ⑤その他（ _____ ）

5. 今日の講座について、感想や意見を自由に記入してください

- ・疑問に思っていたことを質問してスッキリできた。
- ・カード作りを楽しめた。
- ・イヤイヤ期はまだ経験していないが、これからの子育ての参考になって良かった。
- ・他のママ達と話をする時間がもう少しあればよかった。
- ・これから始まるイヤイヤ期について少しでも知っておいたら自分の自信にもなると思って参加した。感情的にならず大きい気持ちで対処できたらと思う。
- ・学生さんに子どもの相手をしてもらって助かった。普段会うことのない年齢の方たちなので、子どもにも良かったと思う。
- ・落ち着いて考える暇もない生活なので、今後のイヤイヤ期に向けての対処法や考え方などを教えてもらえてよかった。
- ・子育ては大変だが、今日のような環境で講座を開いてもらって、かなりの気分転換になってありがたかった。子どもをみてもらった学生さんに感謝します。
- ・子どもを見てもらったのでゆっくり話が聞けたのがよかった。
- ・本などで今回のテーマに関する記事などを読んでいたが、改めてこういう講座で話を聞いてこれからの子育てに関する姿勢などとても参考になった。
- ・本格的に反抗期に入った子どもに手を焼いていたが、自分のとっている行動、対応は間違っていないか確認でき、少し自信がもててよかった。
- ・パワーポイントとワークでわかりやすかった。

子育て支援プログラム・幼児期編アンケート結果（宇陀市） （ ）内は人数

年 齢	10代	20～24	25～29(3)	30～34(10)	35～39(7)	40歳～(3)
職 業	①あり(5)		②なし(18)			

1. この教室に参加した動機について、該当するものすべてに○をつけてください。

- ①『イヤイヤ期』の子どもや、その時期の対処法について知りたい(11)
- ②子育てに関することを学びたい(11) ③地域子育て支援拠点について知りたい(2)
- ④他のママと交流・情報交換したい(19) ⑤リフレッシュしたい(13)
- ⑥その他(1)(友達と遊ぶこと、一緒に過ごすことを経験してほしい)

2. 今日の教室で参考になったメニューについて、該当するものすべてに○をつけてください。

- ①オリエンテーション(2) ②アイスブレイキング(10)
- ③パワーポイント講座「イヤイヤ期をのりこえよう」(23) ④我が子へのメッセージ(13)

3. 講座の時間配分はどうでしたか。

- ①ちょうどいい(23) ②長かった ③短かった

長すぎたメニュー：

短すぎたメニュー：

4. 今日の講座全般についてどうでしたか

- ①満足(20) ②やや満足(2) ③やや不満 ④不満足 ⑤その他（ ）

5. 今日の講座について、感想や意見を自由に記入してください

- ・「イヤイヤ期」の対処法について参考になった。こういう講座をまた開いてほしい。
- ・毎日ガミガミ怒ってしまうけど、今日作ったメッセージカードなどを活用して、冷静になる時間を持てるように心がけようと思う。子ども目線で考えられるようになりたい。もう少し余裕を持てるように頑張りたい。
- ・子どもに対しての接し方など、受け答えをしていないと思い反省した。わかっているのになかなかできない自分のために、今日のような講座は必要。
- ・子育てを始めた頃は、理想もあり、深呼吸してから怒ったり、子どものために怒ることがもう少しできていた気がする。今は自分の都合や、感情が先行してしまっているのを受講して改めて実感した。「やりたい気持ちを尊重してあげる」「一度認めてあげる」が大事だと思った
- ・普段の育児でストレスを抱え、ついつい子どもにきつく怒っていたが、今日の講座を聞いて、もう少し子どもに向き合って育児を楽しんでいこうと思った。「幼少期のビデオを見返すと、また優しく子どもに接することができる」という話は経験があり、皆さんにもしていただきたいと思った。
- ・生まれた当時の事を思い出すきっかけとなった。イヤイヤの激しいときには、カードを見て小さかった頃を思い出し、大きく成長した証拠なんだと喜ばれたいと思う。上の子の分も作ってみたい。
- ・子どもはイヤイヤとかんしゃくをおこすと手がつけられず、親もイライラしてしまうが、上手に接していこうと思う。子どもの気持ちをくみ接していきたい
- ・今日の話聞き、最近怒りすぎていたと反省し、また、昔のことを思い出しいろんな事を見つめ直すいい機会になった。
- ・イヤイヤ期の話や対処法をスライドなどで改めて見ることで、普段の子どもへの対応を見直すことができ、もう少し余裕を持って関わり、子どもの自立したい気持ちなどを伸ばしてあげられるようにしていきたいと思った。
- ・パワーポイントでわかりやすかった。Q & A方式で参考にできた。
- ・以前にもペアレントトレーニングの講習を受けたことがあるが、継続してできていなかったのので、今回の話を聞いて、再び実践していこうと思った。
- ・自分のことを見直せてとても良かった。
- ・忘れかけていた誕生したときを思い出させていただき、本人との時間を大切にしていきたいなと改めて思った。



子育て支援プログラム・幼児期編

平成26年3月

奈良県健康福祉部こども・女性局 子育て支援課

〒630-8501 奈良市登大路町30

TEL / 0742-27-8603

FAX / 0742-27-2023

E-mail / kosodate@office.pref.nara.lg.jp