

日々、あわただしく子育てに追われている中で、

「こんなときどう接したらいいの？」

と感じることはありませんか。

子どもの成長に喜びを感じる一方で、

「どうしてそんなことするの？」

「どうしてママやパパを困らせるの？」

と感じることも増えてきて、イライラ・モヤモヤして、ついバクハツ…。

本当は笑顔で子どもに向き合いたいのに、「ああ、今日も勢いにまかせて叱っちゃった…」と自己嫌悪におちいってしまうこともあるかもしれません。



「こどもるっくる」や「親学出前講座」のアンケートの内容から

こんな **子育てのお悩み** が寄せられました

- ・イヤイヤ期の子どもの言動にイライラしてしまう。
- ・何度注意してもやめなかったり、同じことをくり返したりして、困ってしまう。
- ・たたいたり、ものを投げたりと攻撃的になってきた。
- ・上の子が下の子をいじめるようになった。
- ・きょうだいでしょっちゅうけんかをしている。最終的に上の子をきつくしかってしまう。
- ・子どもへの向き合い方が分からず、きつく怒ってしまう。
- ・こちらが言ったことに対して、言い返してくるようになってきた。
- ・親に対して乱暴な言葉遣いをするようになってきた。
- ・嘘をつくようになってきたが、どうすればいいの。



など

アンケートへのご協力
ありがとうございました！

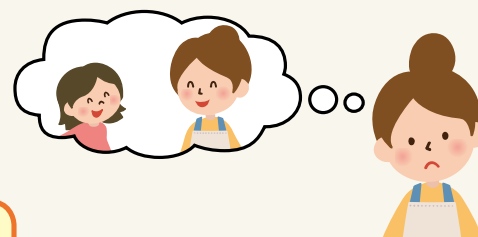
「正解のない子育て」

だからこそ悩むのは当然

だれもが「正解のない子育て」に迷い、試行錯誤します。

しかし、子育てについてひとりだけで悩む必要はありません。もちろんお子さんひとりひとりによって望ましい接し方はちがうかもしれませんが、これまでに子育てをしてきた人たちの経験は、子育て真っ只中のママやパパに何かヒントを与えてくれるのではないのでしょうか。

今回は宇都宮市の「家庭教育支援ボランティア」からも、自身の経験や子育てへの向き合い方について聞きました。子育てでよくあるお悩みに向き合うためのヒントについてお伝えします。



わたしたち、家庭教育支援ボランティアの経験もお伝えします！



お悩み① これって、「イヤイヤ期」？！

親の言うことには
何でも、「イヤ！」

ところ構わず大泣き！

物を投げる！暴れる！



「帰りたくない！」と言ってきかない！

はしやスプーンで食器をたたく！
ご飯をぐちゃぐちゃにする！

イヤなことがあると逃げ回る！

考え方と接し方のアイデア



自分でできることが増えてきて、自我もめばえてくると、今まではやってもらっていたことも「自分でやりたい」という気持ちが強くなってきます。まだまだ時間や周囲の状況にまで目を向けることは難しいですから、そのときに「今、やりたい！」「やりたくない！」などの気持ちを表現してしまいます。当然、「自分でやりたい」と思ってもうまくできないこともあるため、不満やイライラが「イヤ！」などの言葉となって表れることもあります。

親からしたら理不尽だと感じられる要求もあるかもしれませんが、「やりたい！」という気持ちを肯定的に受けとめ、**お子さんが成長している証だと捉えてみるとよいですね。**

はじめから、「『イヤ！』と言われるだろうな」と想定しておいて、「〇〇がイヤなんだね」と、落ち着いて話しかけたりすることもよいですね。



お子さんのイヤイヤ期、その気持ちの裏に「**大好き！！**」がかくれていると思います。イラっとすることもありますが、お子さんを抱きしめて「大好き！！」と返せば、イヤイヤの気持ちが解消されるかもしれませんね。



例えば…

予定をできるだけ先に伝えておく

選択肢を与えて、選ばせる

切り替えるための時間をあげる

別のことに気持ちを向けさせる

その先にある楽しみに目を向けさせる
「帰ったら、〇〇しようよ」

競争やゲームにして一緒にやる

自分でやらせても大丈夫なことはさせて、
半分でもできたことを認めてあげる

自分でできるように、さりげなくサポートする

途中まで一緒にやって、仕上げを子どもに任せる

お悩み②

きょうだいができてから様子が変わったような？？

下の子をたたいたり、ひどいことを言ったりする！

下の子に授乳しようとするときゃましてくる！

急にべったり甘えるようになった！



今までできていたのに「できない」と言って泣く！

忙しいときにだっこをせがんでくる！

下の子にかまっていると食べ物をこぼす！

考え方と接し方のアイデア



今まで親や周りの大人たちからの愛情を一身に受けていた上の子の環境は、下の子の誕生により一変します。下の子が活発に動き出すようになると、親としては目が離せないため、どうしても下の子にかかりきりになります。そうすると、上の子はさびしさや不安、嫉妬、怒りを感じ、親の気持ちをなんとか自分にも向けさせようと必死に行動を起こします。下の子を攻撃したり、大泣きしたりすることで、ママやパパが、自分に向いてくれるようにするのである。

上の子を頭ごなしに叱ったり、叩いたりすると、「自分が下の子に何かする＝ママやパパがかまってくれる」と覚えてしまい逆効果になってしまうことがあります。



下の子にかかりきりになってしまうのは当然のことです。だからこそ、意識的に上の子にも関わるようにしてみましょう。

まずは、上の子の「さびしい」という気持ちを取り除いてあげることが大切です。

「大切に思っているよ」ということが伝わるように、十分に甘えさせて、気持ちを満たしてあげましょう。



例えば…

1対1の時間をとって、上の子を優先にする時間をつくる

上の子が赤ちゃんだった頃の話がたくさんする

上の子をメインにした声掛けをする
「○○にもこんな小さいときがあったんだよ」

下の子のお世話をいっしょにして、うれしい気持ちを伝える

あえて下の子にすることと同じことを上の子にもして、甘えさせる

たくさんスキンシップをとる

上の子のリクエストにこたえる（食事のメニューなど）

ふたりだけのひみつをつくって、特別扱いする

お悩み③ 言葉遣いが悪くてびっくり！！

「バカ」などの人を傷つける言葉！

「死ね」などの残酷な言葉！

友達にも言っているのか不安！



「○○しろ！」などの命令口調！

「うるせえ！」などの乱暴な言葉！

言い返してくることも増えてきた！

考え方と接し方のアイデア



よくない言葉遣いには、様々な理由が考えられます。親としては、すぐにやめさせたいと思い、きびしく叱ってしまいたくなります。悪いことは真剣に「よくない」と伝えることが必要な場合もありますが、**子どもが表現する言葉の裏側にある気持ちに目を向ける**ことも大切です。

例えば…

ふざけている
周りの友達に合わせている



言われた相手がどう感じるのか、考えさせる

「やめなさい」だけでなく、親の気持ちを伝える
「そう言われるとイヤだな」
「その言葉はかっこよくないと思うな」

「注目してほしい」という気持ちから



スキンシップや一緒に何かをする場面を増やす

よくないときだけでなく、よい行動に対しても
声をかける

日頃から、子どもの興味・関心があることについて、
積極的にコミュニケーションをとる

思いどおりにならない
イライラから



自分の気持ちを伝えるための言葉遣いを教える

落ち着いた後に、言葉遣いについてふり返らせる

不安や不満などの気持ちから



子どもの話をよく聴き、心の原因を取り除くことを
優先する

日頃から悩みを相談しやすい関係づくりをする
「何でも話してごらん」

自分を強く見せ、
劣等感を隠そうとしている



「あなたはそのまま大丈夫だよ」というメッセージを
伝え続ける

子どもが乱暴な言葉やきたない
言葉を遣うと驚きますよね。

そのときに、親がカッとしてよくない言葉遣いをしてしまわない
ように気を付け、**言われるとうれしい言葉**を積極的に遣うように
してみましょう。



夕食の支度で忙しい中でも、「今日は何したの？」など、子どもから今日の情報を聞き出します。手元と顔はキッチンの方でも、耳だけは子どもの方へ向けていると会話できます。時々ふり向き、目と目が合えば、子どもも「聞いてくれている」と思って何でも話してくれるようになります。



子育て中のママ・パパへ

長〜い人生の中で子育ての期間はほんの数年間です。いつまでも「ママ、抱っこ♡」などとは言ってくれません。とても幸せな時期を過ごしています。どうぞ、パパ・ママ自身も子育てを楽しんでいただきたいと思います。深呼吸してゆったりと接していけるといいですね。たまには息抜きもしていいですよ。



子育てを楽しむためには親御さんが笑顔になれることが一番大事だと思うので、リフレッシュする時間も大切にしてほしいなと思います。子ども自身の成長する力を信じて、今しかない子育ての時間を幸せに過ごせますように。悩んだときには誰かに相談したり、頼ったりすることも大事！

「子育て」に正解はないと思っています。子どもたちとともに歩んでいける人が一人でも多くいられることが大切です。そんな人の一人になれるように皆さんと一緒に考えていけるとよいと思います。いつも子どもたちの近くに寄り添っていただける大人を増やしていけるとよいと思います。



「ママとパパを困らせるくらいに成長したんだな」そんなふうに考えられない日もあるかもしれません。そんなときこそ、一人で悩まずに周りの人に助けを求めてみてください。気がつきがったり、見つめ直すきっかけになったり、気持ちが楽になったりするのではないのでしょうか。**「同じ大変さを抱えているのは、ひとりじゃない」** そんなふうに考えて、また笑顔でお子さんと向き合ってほしいと思います。

★子育てで心がけたいことは、「くらべない」「あせらない」「まってみる」★

生涯学習課でも・・・

おやがく相談



ちょっと話を聞いてほしいな

- ・イヤイヤ期の子どもにどう関わったらいいですか？
- ・子どもにきつく注意してしまいます・・・

こんなときどうすればいい？



生涯学習課では、家庭教育に関する「おやがく相談」（個別訪問相談・メール相談）を実施しています。子育てについて困っていること、子どもの接し方で悩んでいることなど、何でもお気軽にご相談ください。

STEP 1

QRコードを読み込み必要事項を入力



スマホで簡単入力



または

メールに必要事項を記入し送信する

✉ manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp



必要事項

- ①氏名
- ②メールアドレス
- ③相談方法（メール相談or個別訪問相談）
- ④お子様の年齢
- ⑤相談内容

STEP 2

相談無料

＼個別訪問相談／



時間：平日10時～16時

場所：ご自宅、または、お近くの公共施設（地区市民センターなど）

相談者：教育委員会のおやがく担当者と家庭教育支援ボランティアの1～2名

＼メール相談／



教育委員会のおやがく担当者が返信します。まずはメール相談から、お気軽にご相談ください。