

# てくてくてく

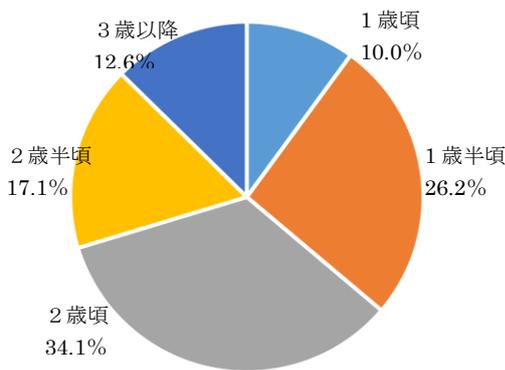
vol. 6

発行：子育て支援ひろば「ころころルーム」

## 「イヤイヤ」って・・・

何をしても「かわいい～」って思えた我が子が「イヤッ！」ってしたら・・・  
そして、そんな我が子に、パパやママも「イヤイヤ」って言いたい時もありますよね？  
今回は、1歳半から3歳前の「イヤイヤ期」について、ひろばに来ているお母さんたちに聞いてみました。

そもそも「イヤイヤ期」はいつから始まるんだろう・・・  
ちょっと調べてみました



※ミキハウス子育て総研 Happy-Note.com 第759回分析結果より

### 「イヤイヤ」すると・・・

- ◇うつ伏せになる、寝転ぶ
- ◇エビ反りになって嫌がる
- ◇身体をバタバタさせる
- ◇首を振ってイヤイヤする
- ◇壁や床におでこを打ち付ける
- ◇人の頭を軽くたたく
- ◇物を投げる、落とす
- ◇パパ、ママやお友達を噛む
- ◇走り回って逃げる
- ◇「イヤ！」と言う
- ◇大声や奇声をあげる

言葉がうまく伝わらないので、こんな表現をするようですね

## 子どもの「イヤイヤ」あるある！

起きた瞬間から、すべてに「イヤ」！

物を取り合う、貸さない

服を着ない、脱がない

帽子をかぶらない

服を一人で着たがるが、できなくて怒る

同じ服でないとイヤ

外出先から帰りたいがらない

行きたい方向でないと泣く

歩かない(抱っこをせがむ)

食事を拒否

(口に入れても出す、食べ物落とす)

コップやお皿など食器を投げたり落とす

車のチャイルドシートを嫌がる

トイレに行きたがらない

おもちゃの片づけがイヤ

お風呂がイヤ

※太字は多かった回答

## 「イヤイヤ」したときの対応

- ◇落ち着くまで、放っておく  
(見守る、どこまで頑張れるのか見てあげる)
- ◇一緒にお気に入りの歌を歌う
- ◇食べ物や飲み物で気分転換する
- ◇一緒に散歩に行く
- ◇遊びたい時はめいっぱい一緒に遊んであげる
- ◇抱っこする

- ◇イヤの理由を探り、解決したら子どもが満足した  
(喋れない時は拳手して返事をしてもらう)
- ◇パパに子どもの相手をまかせる  
(ママよりもしっかり聞いてくれる)
- ◇外出は余裕を持ち、チャイルドシートに座るまで待つ
- ◇いたずら、お手伝い、興味があることは、できる範囲でやらせてあげる
- ◇あきらめた時、頑張った時、やさしくできた時などは、ジャストをとらえて誉めてあげる

## 「イヤイヤ」期のママのストレス解消法！



- ◇食べる、飲む  
(ひたすら食べる、甘いものやお菓子を食べる、チョコレートを一粒、コーヒーを飲む、ジャンクフードなど後ろめたいものを食べる、…など)
- ◇夫や祖父母に預けて外出する
- ◇人とたくさんしゃべる  
(子育てひろばに行ってママ友と話す、夫や親に話すなど)
- ◇一人の時間を作って好きなことをする  
(裁縫、ミシン、アニメを見るなど)
- ◇歌う
- ◇寝る(布団にもぐる)
- ◇ストレッチ

- ◇順調な成長をしていることが良いことと、自分に言い聞かせる
- ◇今だけ、仕方がないとあきらめる
- ◇怒りは10秒経つと和らぐと聞いので、他のことに気をそらすようにした
- ◇深呼吸する
- ◇イヤホンで大音量で音楽を聴く
- ◇無心になる
- ◇買い物
- ◇子どもが小さい時の映像を見る

## おススメの本 『がんばらない子育て』

「イヤイヤやかんしゃくは自己主張できるようになった証拠」。「自分で感情をコントロールするためのトレーニング中」だそうです。どうしたらいいのか悩んでいるパパやママにヒントをくれる本です。ころころルームで貸し出ししています。



今号もひろばに遊びに来ているママたちが知りたいことを、アンケート形式でお伺いしました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

### ●編集後記●

私のストレス解消法はやっぱり「食べる!!」。甘いもの、お菓子、子育て中の楽しみとして始まったものが、今では欠かせないものとなって頻繁に食べてしまっています。ジャンクなものほど、欲しくなります。

## 市販のベビーフード(離乳食) どう使ってる？

### どんな時に使う？

- ★外出や旅行、親に預ける時
- ★ママの体調が悪い時や、冷凍のストックがなくなった時
- ★お粥やうどんに混ぜる
- ★野菜を付け足したい時

### よく食べているものは？

- ★和光堂  
豆腐あんかけハンバーグ、炊き込みご飯、レバー入りパスタ、ランチセット など
- ★キューピー  
桃のジュレ、鮭のクリーム煮、レバー入りのもの、瓶詰のもの など
- ★ピジョン  
カレー、煮物 など
- ★グリコ  
カレー など