



## イヤイヤ期ってどんなもの？

『イヤイヤ期』と聞くと大半の方は、**子どもが理由もなく親のなすこと全てに反抗する時期**と思うでしょう。しかし、実は子供は意味もなく反抗しているわけでも、わがままになったわけでもありません。

イヤイヤ期とは、1歳6か月から4歳の時期を指します。この時期の子どもは、自分から周りに目を向け始めると同時に色々なことに興味を持ち、**何にでもチャレンジしよう**とします。しかし、親としては危なくて見ていられないという心配から「やってあげるから大人しくして」と何でもやってあげようとしています。それに対して、**子どもは自分でやりたいんだ**という意味を込めて「イヤイヤ」という態度を取ります。これがイヤイヤ期の仕組みです。

イヤイヤ期の子どもの接し方として、イヤイヤを共感することやイヤイヤにとことん付き合うことなどがあげられます。子どもは大人ほど気持ちを言葉に表す力がないので、不快であればイヤイヤすることがあります。そのときは、お子さんが何に対して嫌だと感じているのか観察し、代わりに『〇〇が嫌だったのね』と言ってあげるとイヤイヤが収まるかもしれません。また、何をしてもイヤイヤが収まらないときはお子さんのエネルギーが切れるまで待つのも一つの手です。待つ間は苦しいかもしれませんが、しだいに疲れてイヤイヤが収まる場合もあります。

では、やりたいこと全てをやらせればいいのかというところではありません。危険だと思ったことはやらせないのも一つの手ですし、一緒に行くという工夫もできます。ただし、あまりにも酷い言葉がけや頭ごなしに叱るというのは**逆効果**ですので気を付けましょう。

中にはイヤイヤ期の子供とどのように接していいかわからず育児ストレスを抱えてしまう方がいますが、それは当たり前のもので悪いことではありません。ですので、少しでも不安を感じたときは思い切って身内や友達、専門機関に相談に行けるといいですね。

## 気をつけてほしい食べ物

ここでは、お子さんに食べさせる際に気をつけて欲しい食べ物の例を挙げていきます。

### ① 間違えて飲み込んでしまいやすいもの

- ・弾力があるもの（こんにやくゼリー、チーズ、もち、グミなど）
  - ・水分が少なく固いもの（りんご、さといも、クッキーなど）
  - ・そのまま飲み込めるもの（まめ類、あめ、ぶどう、ミニトマトなど）
- ★子どもの手が届く場所に置かない、小さく切って食べさせるなどの工夫ができるといいですね。

### ② 食中毒の原因になりやすいもの

- ・なまもの（生卵、生肉、さしみなど）
- ★なまものは菌のすみかになったり、いたみやすかったりします。できるだけ新鮮なものを使う、加熱できるものは中心までよく火をとおすなどの工夫ができるといいですね。

### ③ あげる回数を少なくする、調理を工夫する必要があるもの

- ・消化に悪いもの（きのこ類、かいそう類など）
- ・添加物が多いもの（インスタント食品、おそうざいなど）
- ・糖分が多いもの（ジュース、チョコレート、あめ、ガムなど）

### ④ 眠りや落ち着きを妨げるもの

- ・カフェインを含むもの（緑茶、ウーロン茶、コーヒーなど）
- ★子どもは体の成長が未熟でカフェインの影響を受けやすいので、眠れなくなったり、興奮しやすくなったりします。カフェインのない飲み物にする、あげる回数を少なくするなどの工夫ができるといいですね。

## 服を選ぶときのポイント

乳幼児は、生きるために必要なエネルギーのめぐりがいいので**基本的に体温が高い**です。つまり、少しの運動でもすぐに汗をかきます。その際にきちんと汗を乾かしたり、汗でぬれていない服に着替えたりしなければお子さんは風邪をひいてしまいます。そうならない為にも、**通気性や吸水性の良い素材**の下着を選ぶことがポイントです。(麻、綿、レーヨンなど)

引用参考文献：<https://kidsna.com/magazine/lifestyle-childrens-wear-2135>

## 子どもは個性の塊

見出しにもある通り、**子どもは個性の塊**です。子育てをしているとついつい周りと自分の子どもを比べてしまいがちですが、性格と同じで**できるようになるまでの個人差**というものがあります。それは決して悪いことではありませんし、当たり前のことです。

その一方で、子どもが障害をもつこともあります。その際、『普通』という言葉に強くとらわれてしまったり、お子さんの生活や将来について不安に思われたりすることもあるでしょう。このような時には、ぜひ**専門家や同じ立場の方々など応援してくださる人の力を借りてください**。そのような方々の力も借りながらお子さんをよく見てコミュニケーションをとることで、『できること』に気がついたり、『できること』と『できないこと』も含め、お子さんを受け入れていきたいと思うようになられたりする方々もたくさんいます。

子育てに不安はつきものですが、子どもを育てていくうえでは、色々な人の力を借りていくことができるといいですね。



東北福祉大学  
熊本 早希  
水戸 美友  
渡辺 梨菜  
(監修:下山田 鮎美)