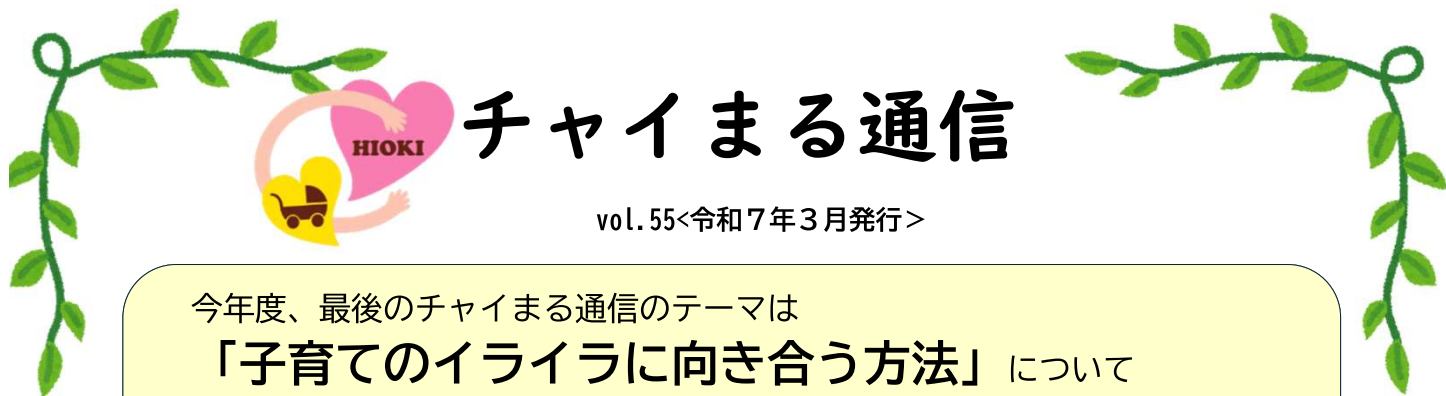




チャイまる通信

vol.55<令和7年3月発行>

今年度、最後のチャイまる通信のテーマは

「子育てのイライラに向き合う方法」について

否応なくやってくる子どもの「イヤイヤ期」。対応する保護者は、分かってはいてもイライラ・・・ということも多いのではないのでしょうか？正しい答えはありませんが、イヤイヤ期を乗り越えるヒントに、このチャイまる通信がお役に立てたらうれしいです。

子育てのイライラ・・・

泣き止まない・・・

眠れない・・・

家事が進まない・・・

イヤイヤばかり・・・

思うような子育てが
できない・・・



自分の
時間がない・・・

目が離せない・・・

体がヘトヘト・・・

うちの子だけ・・・



どう向き合えばいい？

自分の中の“イヤイヤ”のポイント、知っていますか？

「泣いている子どもにイライラする」
「寝ない子どもにイライラする」
「おもちゃを片付けない子どもにイライラする」
「兄弟をいじめる子どもにイライラする」
「ウソをつく子どもにイライラする」

どの場面の？
どんなときに？
どんな言葉で？

ワガママ言っちゃダメ

迷惑かけちゃダメ

いや！

しっかりしないとダメ

もしかしたら・・・

「こうしなければダメ」「こうしてはダメ」という自分が思い込んできた**自分ルール**を子どもが破るからかもしれません。

「人に迷惑をかける**私**はダメ」、「ワガママいう**私**はダメ」
「**私**がしっかりしないとダメ」「こんな**私**はダメ」

イライラのもと、もしかしたら自分自身！？

迷惑かけちゃダメ **もしかしたら** 私自身が周りの空気を読みすぎているのかな？？

ワガママ言っちゃダメ **もしかしたら** 私自身が頑張りすぎているのかな？？

私がしっかりしないとダメ **もしかしたら** 私自身が周りに頼ることができていないのかな？？

「いや！」という子どもを受け入れられるようになるためには、
まず、自分自身の「いや！」に気づいてあげることが大切です。

参考資料：泣いている子どもにイライラするのはずっと「あなた」が泣きたかったから／福田花奈絵

でも！大事な場面では、子どもを叱らなければならないこともありますよね。
例えば、食事中に席を立って遊び始めたとき、どんな言葉かけをしますか？？

【NG】



なんで食事中に立つの！
座って食べなさい！



食事中は席を離れてはいけないよ。座って（お母さんと）
いっしょに食べてくれたら
うれしいな。

☆ポイント☆

怒鳴られると、「怒られた」ことはわかって「食事中に座って食べる」マナーは伝わりにくいです。

命に関わるような緊急の場合には「ダメ！」というのはもちろん仕方ないことですが、緊急時以外は「してほしいこと」を子どもが理解しやすい言葉で伝えてみるように心がけてみてください。

参考資料：子どもの肯定感を高める接し方声のかけ方／本多優子

【お問い合わせ先】

こども家庭センターチャイまる

〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地

専用ダイヤル

TEL 099-273-2177

【開設日時】

月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始は除く）

午前8時30分～午後5時

【所属】

日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係