

イヤイヤ期 赤ちゃん期への 対応について



0～2歳の期間は、体の成長はもちろん、心もすくすくと育つ時期です。心の成長の過程として迎える「イヤイヤ期」は、ママさんたちの悩みの種。そんなイヤイヤ期の赤ちゃんへの対応を、新潟青陵大学准教授・臨床心理士の伊藤さんにお聞きしました。

教えていただきました

伊藤真理子さん

臨床心理士
新潟青陵大学
福祉心理学部 臨床心理学科/
大学院 臨床心理学研究科 准教授



赤ちゃんの心の成長は、数カ月単位



司会 乳幼児期の0歳から2歳の期間は、体と心が大きく変化しますが、成長の過程ごとの心の成長の変化を教えてください。

伊藤 赤ちゃんは、生まれて1カ月くらいまでは人を見分けているのではなく、誰にでも、1人でも笑う時期がありますが、1～2カ月ぐらいいなってくると、だんだん「自分をかわいがってくれる人」を見分けて、笑顔を見せるようになってきます。

さらに、7～8カ月ぐらいのハイハイまでの間には、ママさんとそれ以外の人の区別が付いてきて、人見知りが出てきます。

司会 人見知りの時期は、ママさん以外だと泣かれますよね。

伊藤 人見知りができるようになったということは、自分をかわいがってくれる人とか、自分が大好きな人の区別が付いてきたということで、とても大事な成長のサインといえます。自分が頼ってもいい、大好きな対象を他の人と区別できるようになるという一つの成長です。

司会 人見知りも大きな心の発達なのですね。

伊藤 その時期は、赤ちゃんが人見知りをして泣くことを気にしたり、他の人に迷惑を掛けるという

気持ちになる方もいるかもしれませんが、心や人間関係の発達にとっては、とても大切な行動です。

司会 ハイハイや歩き始めることも、区切りのタイミングになりますか？

伊藤 その頃は赤ちゃんの世界が広がっていく時期です。安心できるママさんという基地から出発して、「ここまで行ってみようかな」と自分の力でハイハイして世界を探検します。でも、振り返るときちゃんとママさんが見守ってくれていて、またママさんの方に戻って安心して、そしてまた勇気を出して遠くまで探検することで世界が広がっていくのです。

司会 1歳以降になるとどうでしょうか。

伊藤 1歳くらいで指差しをするようになり、1歳半くらいになると言葉が出てきます。自分が何に興味を持っているかということ指差しをしたり言葉で表現したりして、自分とママさん以外の社会が生まれてくるのがその時期になると思います。

イヤイヤ期は自我が芽生えてきた、成長の証!

司会 言葉が出てくる頃には、だんだん自我が芽生えてきますよね。

伊藤 その時期に芽生えてくる、「私は、〇〇をしたい」「私はどこに行きたい」という自我は、言葉や指差しと密接に関わっていると考えられています。

そういう「私」が出てきたことにより、大人には理不尽に思えるような、イヤイヤが出てきます。例えば、「靴はどうしても右から履かないといや」などです。イヤイヤ期というと、「あれもいやだ、これもいやだ」というように聞こえますが、自分の主張が強くなる大切な時期です。

司会 自我の芽生えが、主張につながっているのですね。

伊藤 自分というものができてきて、周りとの衝突が少しずつ起こってくるということで、自分の思うようにやってみたいという意思の現れです。1歳半から長いと2歳半ぐらい、その頃が一番激しい時期です。

親の思う通りにならないくらい、しっかりした子どもの「自我」が、できてくる時期なのです。それを覚えておくと安心できるし、「ああ、来た、来た」と感じていただけたらと思います。



子どものイヤイヤは「一度受け止める」こと

司会 イヤイヤ期で苦労したり、イライラしてしまうママさんがいらっしゃると思うのですが、そういうときに、どう考えたら楽になるでしょうか。

伊藤 まずは、『「イライラしてはいけない』と思いませんか?』と聞きたいですね。イライラして当然です。イライラしない、叱らないで良いママさんでいようということも大事ですが、それを頑張りすぎている人が多いと思います。

司会 イライラを我慢しなくていい、というのは新鮮ですね。

伊藤 「イヤイヤは、子どもが主張しているということ」として、成長なのだと思って大事にしてほしいですね。その「大事にする仕方」を考えるといいと思います。

例えば、「長靴を履きたい」とか「半袖をどうしても着たい」という欲求を、それをしてあげないと満たされないということではないのです。主張をどう受け取るかということで、一つは、「長靴大好きだね」「この服、好きだもんね」と、子どもが何を言いたいのかということに対して同意をしてあげたらいいと思います。

司会 一度受け止めるということですね。

伊藤 その上で「それはそうなのだけど、できません」と伝えます。これから仕事や用事で出かけないといけないので、これ以上要求を聞いている訳にはいかない、という時は、きっぱりと「それはできないこと」と伝えるしかないので。

司会 子どもの要求を断るのも必要なのですね。

伊藤 ママさんはすごく真面目に、その要求を叶えようとしていたり、説得しなければいけないと思っている節があると感じます。「履かない」と言ったら、抱っこして靴を持って行けばいいわけです。あまりまともに戦いすぎない。それはできることの一つだと思います。

司会 子どものイヤイヤの対策として、他にも何かありますか?

伊藤 もう一つは、気をそらしてみるのもいいですね。「そういえば今日、園で何があるのかな」とか、「お餅つきがあるね、楽しみだね」というような話をしてもいい訳です。ずっと目の前のことを解決しようと思っていると、お互いにつら

(子どものイヤイヤは「一度受け止める」こと 続き)

くなりますから、少し話をそらしてみるといいと思います。

司会 イライラが自分で抑えきれない時は、どうしたら良いですか？

伊藤 カーッとして手が出そうなくらいイライラするときは、距離を取るといいと思います。別の部屋に行って、別な家事をするなどです。子どもと向き合うことを、“今すぐやらなければいけないこと”にしないのが一つの方法かと思います。

子どもが主張したことを「現実と突き合わせて解決しなければいけない」と思すぎないことです。あとは、イライラするということを、誰かに話したらいいと思います。

司会 話をすることで、自分の気持ちが軽くなりますよね。

伊藤 それが家族や近くにいる人だとなかなかできない場合は、子育て支援センターに相談に行くのも一つです。そのままの状態を受け入れてくれると思います。ママさん方は、みんな同じような状態の方が多いと思うので、気持ちも楽になると思います。

司会 「自分だけじゃない」と思えると気持ちが変わりますね。他に相談できる施設はありますか？

伊藤 家から出られなければ「子育てなんでも相談センターきらきら」などの電話相談をするのも一つです。煮詰まってしまって、自分でも爆発



してしまいそうな状態だったら、まず電話をするのもいいと思います。

司会 幼稚園に入園させるなどの予定の方は、1～2歳は、ちょうどこのイヤイヤ期にぶつかっていて、家で一对一にならないといけない時期ですね。

伊藤 今は、育休も延びるところが増えてきて、ママさんは子どもと2人っきりで対処しないといけない方が結構いらっしゃいます。「自分で育てたい」と思って育休を延ばしたり、「3歳までは自分の手で」と、すごく一生懸命なママさんだからこそ、煮詰まってしまうのかなと思います。

子どもも大人も、家族ぐらいにはだらしのない姿や、いろいろな面を見せてもいいと思いますし、迷惑を掛けてもいいと思うのです。子どもにも完璧ではない自分を見せてもいいのではないのでしょうか。

読者の方にメッセージを

司会 最後に、ママさん、パパさんに向けてのメッセージをいただけますか。

伊藤 0歳から2歳はすごく大変な時期ですが、親子が濃密な関係でいられる時期だと思います。濃密さが苦しいと思うことももちろんありますが、やはりその時間を味わってもらいたいと思うし、味わうために周りの人を使ってください。いろいろな人が周りにいるので、どんどん甘えて、みんなでその大事な時期を過ごしていけるといいと思います。

