

## イヤイヤ期は成長のチャンス

### 自立の芽生えを理解する



幼児期に見られる「イヤイヤ」は、子どもが自分の意思や感情をはっきりと持ち始める発達の大切な節目の姿です。これまで大人に導かれて生活していた子どもが、「自分でやりたい」「自分で決めたい」と感じるようになることで、指示に対して反発したり、思い通りにならないと強く感情を表したりすることがあります。一見すると困った行動に見える場面もありますが、これは自立に向かう自然な歩みであり、主体性や意欲が育ち始めている証でもあります。

イヤイヤの現れ方には個人差があります。気持ちの切り替えが苦手な子や環境の変化に敏感な子は、新しい活動への移行や予定の変更に不安を感じやすく、その戸惑いが抵抗や癇癪として表れることがあります。幼児期は自己調整力がまだ発達の途中にあるため、大人の関わり方が情緒の安定に大きく影響します。この時期の子どもの姿を「性格の問題」と捉えるのではなく、「発達の途中にある姿」として理解することが大切です。

### 気持ちに寄り添う関わり

関わり方の基本は、まず子どもの気持ちに寄り添うことです。「まだ遊びたかったね」「嫌だったね」と短く共感を伝えることで、子どもは安心し、自分の気持ちを理解してもらえたと感じます。そのうえで、「あと一回したら終わりにしようね」「今からご飯だよ」と見通しや約束を分かりやすく示すことが重要です。また、「赤い服と青い服、どちらにする？」といった選択肢を提示することで、子どもは自分で決める経験を重ね、気持ちを切り替えやすくなります。

日常生活の中では、活動の終わりを事前に知らせる、生活の流れをできるだけ一定にする、次に何をするかを言葉や視覚的な手がかりで示すといった工夫も効果的です。さらに、遊びやユーモアを取り入れながら関わることで、緊張が和らぎ、行動の切り替えがスムーズになることもあります。大人が落ち着いて関わる姿そのものが、子どもの安心感を支える大きな力となります。

### ルールを一貫して伝える

一方で、安全に関わる行動や他者を傷つける行動については、落ち着いた態度でしっかりと止める必要があります。「叩くのはだめだよ」「ここでは歩こうね」と短く一貫して伝えることは、子どもにとって分かりやすい関わりにつながります。大人の対応が場面ごとに変わると子どもは混乱しやすいため、周囲の大人が共通した姿勢で関わることも大切です。

イヤイヤ期は多くの子どもが経験する成長の過程であり、時間の経過とともに少しずつ落ち着いていきます。周囲の大人が穏やかに寄り添い、成功体験を積み重ねられる環境を整えることで、子どもは自信を育み、自分の気持ちを言葉や行動で調整できるようになっていきます。この時期は、社会の中で生きていく力を育む大切な準備の期間とも言えるでしょう。

子どもの「イヤイヤ」の背景にある思いを理解しながら、主体性と安心感の両方を大切に育てていくことが、これからの健やかな成長につながります。大人にとっても、子どもの成長を間近で感じることでできる貴重な時間として、温かく見守っていききたいものです。