

【育児相談】 よくある相談 Q&A

【赤ちゃん編】

Q： 赤ちゃんはどうして泣くの？

A： 産声から始まり、生まれて初めてのことばかりの赤ちゃんは、お腹が空いていたり、おむつが濡れていたり、眠い、暑い、寒い等不快な思いがあると、泣くことでお母さんにメッセージを伝えています。大人との温かい触れ合いで安心します。目を見て優しく語りかけてあげると良いでしょう。赤ちゃんを優しく抱っこしてあげたり、バスタオルで包んであげたり、ドライブなど心地よい振動で泣き止むこともあります。

Q： ママ以外の人から声をかけられると泣きだします。どうしたら良いのでしょうか？

A： 生後6か月頃になると、赤ちゃんの視力は0.1前後位になり脳も発達してくるので、ママやパパの顔とその他の人の顔の違いが分かるようになり、人見知りが始まってくると言われています。人見知りは成長の証です。ママ以外の人に話しかけられて泣いてしまったときは「最近ママのことが分かるようになって、人見知りをするようになったんです。」と話しましょう。また、赤ちゃんの気持ちを切り替えるために、大好きな玩具を持ち歩くことをお勧めします。

【離乳食編】

Q： スプーンを上手にもてません。手の発達につながる遊びは何かありますか？

A： 1歳のころ、スプーンを上からにぎるようになったら、ぎゅっとにぎってあそびと握る力がついてきます。スプーンに慣れたら、クレヨンでぐるぐる描けるようなあそびをすると、スプーンの握り方にも変化がみられるでしょう。遊びを通して手指の発達につなげていくと良いでしょう。

Q： 離乳食を食べてくれません。どうしたらよいですか？

A： 離乳食の進み具合や食べる量には個人差があります。月齢や食事量はあくまでも目安です。赤ちゃんの様子をみながらゆっくり進めていくのが大切です。嫌がる場合は無理せずに。皮膚やうんちの様子等も見ながら進めましょう。離乳食を試した後は、授乳のリズムに合わせて、母乳やミルクを飲みたいだけ与えてあげましょう。

【イヤイヤ期編】

Q: 「イヤイヤ」「ヤダ」ばかり言って、親のほうがいらいらしてしまいます。そんなとき
どうかかわったら良いのでしょうか？

A: 特に2歳前後は、徐々に自我が芽生え始め、自分の思いを態度や言葉で表すようになってきて、
親の思うようにはいかないのが、「イヤイヤ期」です。

まずは「イヤなんだね」と子どもの気持ちを代弁し、子の気持ちに寄り添い、興味の引く言葉や
玩具で気をそらすなど、気持ちの切り替えをしてあげましょう。そんなときは、大きく深呼吸して気
分転換してみましょう。

イヤイヤ期は自立につながる第一歩、子どもは日々成長しています。今は大変でも一山超える時は
来ます。これは、ほとんどの親が持つ悩みであなたのお子さんだけが特別な訳ではありません。時に
は誰かに話を聞いてもらい気長に見守りましょう。

Q: 遊びからなかなか次の行動に移ろうとしてくれません。次の活動の切り替えはどうし
たら良いのでしょうか？

A: 「お片付けしよう」と子どもに言っても、楽しいことを続けたい気持ちが強く、まだお片付けを
したくないのではないのでしょうか。「お片付けして公園に行こう」「おやつだからお片付けしよう」
などと次の楽しみを伝えると、気持ちが切り替えやすいと思います。それでも遊びを続けるようなら、
「もう一回やったらお片付けね。」と、特別感と少し落ち着く時間を設けることによって、片付
けが出来る場合もあります。

上手く行かない時は一息入れて、「この子の自我が順調に成長しているんだ」と自分に言い聞かせ
ましょう。

【トイレトレーニング編】

Q: トイレトレーニングは、何歳になったら始めるのが良いのでしょうか？

A: 個人差はありますが、1歳半位から2歳半位の間で、おしりを出しても寒くない時期に始め
るのが良いでしょう。始める目安として、①バランスをとって一人で歩ける。②言われた言葉が
だいたい理解できる。③おしこの間隔があくようになる。の3つがそろったら始めると良い
でしょう。ただ2歳半～3歳になってまだトイレトレーニングをしていない場合は、季節に関
係なく始めましょう。

Q: トイレ（おまる）に誘うタイミングはどんな時でしょうか？

A: 誘うタイミングは「①朝起きておむつが濡れていない」「②お昼寝の後おむつが濡れていない」
「③前のおむつ交換から2時間たったのに濡れていないとき」などに、「濡れてないね」
「チー出るかな」と言いながらトイレ（おまる）に誘います。ママはお子さんと向き合う位置に

座り、「チーチー」と声にだして促します。最初は座るだけでOK（数秒で立ち上がる子や「いいよ」と言うまで座っている子それぞれです）無理せずに！

上記のことを繰り返し行っているうちに偶然 成功したときは「チーでたね」と言って拍手してほめます。[おまる]なら出たおしっこを見せ「チ〜でたね」と子どもに確認します。自分が見たものと「ちー」という言葉が結びつきます。

Q： トイレトレーニングでやってはいけないことはありますか？

A： 遊びを中断してトイレに誘う。嫌がるのにトイレに誘う。座ることを強制する。など無理は禁物です。トイレやおまるに行くことが嫌いになってしまうかもしれません。トイレトレーニングは成功と失敗の繰り返し。ダメな日もありますので、おらかな気持ちで！

遊びがとぎれた時などを見計らい、（ごはんの前・お昼寝の前・お風呂の前などの節目に）誘いましょう。

私たち一人ひとりが違うように、子ども達それぞれに個性があります。成長スピードもそれぞれです。成長に関するさまざまな情報を知っておくことも大事ですが、情報だけにとらわれ過ぎないようにしましょう。その瞬間の子どもとの時間を楽しみながら、大切に過ごしましょう。