幼児期子育ての教科書

あなたの悩み 100%解決マニュアル

★教材購入者さまからよくいただく悩みについて解説しているマニュアルです。

教材作成者

幼児期の子育てアドバイザー　かがりいさ

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

【推奨環境】
このレポート上に書かれているURL はクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。（無料）
http://get.adobe.com/jp/reader/

【著作権について】
このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は株式会社Adventure Lifeに属します。
著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。
このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

目次

０．はじめに

＜＜いただいた相談に対する解説＞＞

１．仲間外れにされる

２．集団生活が苦手・友達の輪の中に入れない

３．赤ちゃん返りで幼稚園に行きたくないという場合

４．命の大切さを教えたい

５．水を無駄使いする場合

６．素直に謝れない

７．イヤイヤ期の食事・接し方

※随時更新していきます。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

０．はじめに

こちらは、購入者様からよくいただく悩みや相談について

解説したマニュアルになります。

教材には書いていないけれど、こんな悩みどうしたら良いの？

という質問・悩みなどをいただいた際には、

不定期ではありますが随時更新していきますので、

よろしくお願いいたします。

また、マニュアル本編やこちらの解決マニュアルでも

解決できない悩みなどは、

メールサポートの方から相談いただければと思います。

メールサポートの使い方はこちら⇒

http://biganhada.net/blog/wp-

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

content/uploads/yuuryou/kosodate/kodomomailsuport.pdf

幼児期の子育てアドバイザー　かがりいさ

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

＜＜いただいた相談に対する解説＞＞

１．仲間外れにされる（園や自宅・公園など）

友達の輪の中に入れない・仲間外れにされているという場合、

園で起こっているのであれば、親が入っていくことは

難しいと思います。

そこで、一番早く解決する方法としては

園の先生に伝えるということです。

担任の先生というのも１人、もしくは数人で

30 人ほどの子どもたちを見なければなりません。

園児１人につき先生が１人つくことができれば言うことは

ありませんが、そんなことはできないので、

見落とさないように気を付けて見てはいても、

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

やはり**見落としてしまう部分もあります。**

喧嘩の仲裁をしていたり、おもらしや嘔吐などの処理を

していたら違うところで喧嘩が始まっていた、

意地悪していた、叩いていた、こんなことも普通にあることです。

園庭などでみんなが遊ぶ時も、子どもの危険や何かあった時に、

すぐに気付けるように何人も園庭に出ていたりしますが、

それでも、園児に対して、数人なので、

100%見落とさないということは無理に等しいのです。

私が園で働いていた時にも、やはり見落としてしまうことも

あり、保護者の方から言っていただくことで

気づくこともありました。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

なので、大人が外から見ていて何か気づいたことや

気になることがあれば、**是非園の先生に伝えていただきたい**です。

また、もし園ではなく、自宅や公園などで

一緒に遊んでいるときにはばにされてしまったりする場合は、

子どもたちの中に行き、「どうしたの？」と聞いて、

何か理由があってそのような状況になっているのであれば、

大人が仲介し問題を解決してあげるようにしましょう。

理由がなく、ただ楽しんでやっているような場合であれば、

「仲良く遊ぼうね！」「みんなで遊ぶと楽しいよ！」

などとさらっと伝えたり、

「ママも入っちゃおうかな！」などと言って、

その場の雰囲気を変えてあげることもおすすめ！

相手の親に言ったり、相手の子を叱ったりする必要はありません。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

相手の親に「うちの子が相手のお子さんにはばにされてたんだけど」

「どうにかしてくれる？」などと言ったり、

相手の子どもに「なんで一緒に遊んであげないの！」

「○○が可哀想でしょ！」と叱ったりしてしまうと、

「なんでうちの子に叱るの！」と反発してくる人や、

敵対心を持つ人もいます。

そうすると後々面倒なことになるからです。

園以外でそのようなことになった場合には、

さらっと対応してあげましょう。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

２．集団生活が苦手・友達の輪の中に入れない

これは性格の問題が多いですが、その他にも

ただ一人で遊ぶことが好き・一人でいることの方が

落ち着くという子もいます。

まだ友達に関心がないだけの場合もありますので、**無理に**

友達と遊ぶことを強要することはよくありません。

親としては、もう３歳・４歳なのに・・・とか、

周りの子たちはみんな友達と仲良く遊んでいるのに・・・と

不安になって焦ってしまう気持ちもわかりますが、

子どもにも性格タイプや友達に興味を持つ時期など

それぞれ個人差があります。

もし、友達と遊びたいけれど遊べないというような

様子が見られるのであれば、それは、性格的なことや、

今まであまり集団生活や友達と関わったことがなく、

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

どのようにしたら良いのか**戸惑っている**ということが

原因であることも考えられます。

なので、できれば園に入る前の小さなころから

保育園や一時預かり、または児童館、公園などに

行っていろいろな子どもたちと関わりを持つ機会を

作ってあげることも大切です。

できれば園に入る前の小さなころからがおすすめですが、

もう入園した後だから意味がないわけでなく、

入園してからも効果的ですので、是非いろいろな

子どもたちと関われる場所に連れて行き、

たくさんの同世代の子どもと関わる環境に

慣れさせてあげてください。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

あとは、性格からきているという場合は、

もしかしたら自分に対して自信を持てていないことが

原因であることも考えられます。

“断られるかもしれないから輪の中に入れない”

“断られたらどうしよう”

このような**不安な気持ち・自信のなさから**

集団生活の中に入りたくても入れないという子もいます。

そのような場合は、まずは、自信をつけてあげること。

自信をつける＝自己肯定感を高めるということです。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

自己肯定感というのは自分は大切にされている・

必要とされている・自分は自分のままでいいんだという

自分自身を大切にできる・自分自身の存在価値を認められるという

生きていく中で最も大切なものだと私は思っています。

この自己肯定感が低いまま育ってしまうと、

自信がなく、自分自身を認められないので、

大人になった時に自分の生きている意味を見出せず、

自殺に走ったり、平気で自分自身を傷つけてしまうような

人間になってしまいます。

この自己肯定感を高めてあげることで、

自然と自信もついてくるようになりますが、

この自己肯定感を高めるためには、

・周りと比べない

・こまめに褒める

この２つがとても大切になります。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

周りと比べてしまえば、もちろんできない部分や

劣っている部分ばかりに目がいってしまい、子どものことを

認めてあげる・褒めてあげることができません。

周りと比べてしまうというのは、

自分の子なのに、何でこれくらいできないのか・

自分の子ならこれくらいできるはずなのに。

という**自分自身を否定された気持ちと、**

子どもへの期待を裏切られたという気持ちになるからです。

人間は良い部分も良くない部分もあります。

良くない部分に目を向けてしまうのではなく、

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

良い部分に目を向けてあげられるといいですね。

そしてこのように良い部分に目が向けられるようになると、

自然と褒めることも増えてきます。

褒められると**子どもは自信が出てきて、自己肯定感も高まります。**

是非、子どもの良い部分に目を向けて、

子どもをたくさん褒めてあげることを意識してくださいね！

子どもが伸びる褒め方のポイントは HP で紹介していますので、

こちらも参考にご覧ください。

⇒　https://biganhada.net/shitsuke/homekata.html

３．赤ちゃん返りで幼稚園に行きたくないという場合

赤ちゃん返りで幼稚園に行きたくないという場合、

どうすれば良いのか？甘えさせて休ませた方が良いのか、

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

というご質問をいただくことも多いです。

これは、赤ちゃん返りで登園拒否をする場合でも、

ただの登園拒否の場合と同じ対応の仕方で問題ないです。

休ませてしまうのではなく、励ましながら

送り出すようにしてください。

詳しくはこちらを参考にしてください。⇒

https://biganhada.net/koudounayami/youchienkyohi.html

ただ、普通の登園拒否と赤ちゃん返りで登園拒否をしている場合、

原因が“いろいろある”のと“１つである”

この違いがあります。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

ただの登園拒否というのは、いろいろな原因があります。

お母さんと一緒にいたい。お友達とうまくいかない。

先生に叱られた。活動が嫌だ。給食が食べたくない等・・・

ただの登園拒否の場合は、この問題を解消していくことで、

早い子だと次の日には園に行けるようになりますし、

気づいたらいけるようになっていた！という場合が多いです。

それに比べて赤ちゃん返りの場合は、お母さんと一緒にいたい、

離れたくない、という**“不安”な気持ちが大きく、**

この不安な気持ち１つなので、普段から自宅でしっかりと

子どもとの時間を作って、お子さんのこの不安な気持ちを

きちんと受け止めてあげるということが大切です。

そして「一番大切で大好きなのはあなたよ」という

メッセージを伝えてあげるようにしましょう。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

お母さんのお腹が膨らんでいない時期に

お腹に赤ちゃんがいるということを知った子どもは、

お母さんのお腹がどんどんと膨らんでいくことで

赤ちゃんが生まれるまでの時間も短くなっているということが

子どももわかって、より不安も大きくなります。

なので、もしかしたら赤ちゃんが生まれるまで、生まれてからも

赤ちゃん返りが続いてしまうこともあります。

赤ちゃんが生まれてから赤ちゃん返りをしたという

場合は、赤ちゃんに対して嫉妬の気持ちを抱いていますので、

このまま成長していくと、赤ちゃんをわざと

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

いじめたりしてしまうこともあるかもしれません。

なので、**赤ちゃんに対しての思いやりの気持ちを**

持てるようにしてあげることも大切です。

そのような子どもにする育て方について

HP の方で、詳しく説明していますので

こちらを参考にしてください。

⇒　https://biganhada.net/koudounayami/akacyangaeri.html

赤ちゃん返りで登園拒否をしている場合は、

ただの登園拒否に比べて長引くことも多いです。

しかし、きちんと子どもの気持ちを受け止めてあげることで、

次第に落ち着いていきます。

ずっと登園拒否をしているわけではありません。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

いつかは必ず笑顔で通える日がきますので、

焦らずに子どものペースで見守ってあげるようにしましょう。

４．命の大切さを教えたい

一番良くあるのが、ありを踏みつぶしたり、手でつぶしたり・・・

あとはちょうちょやダンゴムシを殺して楽しんでいる子も

時々います。

子どもに命の大切さを教えることって難しいですよね。

どのように伝えたらいいのか・・・

私も幼稚園教諭時代はとても悩みました。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

子どもというのは「死ぬ」という言葉はわかっていても、

死ぬことが、**「もう生き返らない」「永遠の別れ」ということを**

理解することはとても難しいです。

この「死」を理解することは、成長とともに次第に

わかってくるものであり、また動物や身内の人との別れなどを

経験して学んでいきます。

動物を殺している子どもに対して叱っても意味がありません。

ダンゴムシを殺してしまった場合などでしたら、

「このダンゴムシさんみんなと同じくらいのお友達だったのかな？」

「きっとママが探してて、もう戻ってこないって

わかったらとっても悲しむよね」

というように、**ダンゴムシやダンゴムシの家族の気持ちになって**

子どもたちが友達や家族のような気持ちで考えていけるように、

話しかけてあげると子どもにも伝わりやすいと思います。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

あとは、動物に話し言葉がついているような

絵本を読んであげることで、

動物だって生きているんだと感じることができますよね。

“自分と同じ生きているもの”だと感じることができるだけで、

植物でも動物でも自分と同じような生き物として捉えることができ、

命を大切にできるようなりますよ。

あとは、金魚やうさぎ、犬、ハムスターなどの動物を

飼ったりすることで、一緒にいるときの喜び、

また離れていくときの悲しみを体験して

命の価値を感じていけるようになります。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

「死」というものがわかってくると、

子どもは怖いということがありますが、

そのようなときには、「死んでもまた土に戻って、

お花として咲くんだよ」と伝えてあげたり、

“命は巡っているから、怖いことではない”

ということを教えてあげられるといいですね。

小さなうちにはいくら教育をしたところで、

完璧に理解することは難しいです。

ただ、きちんと小さなうちから命についての教育をしていれば、

自然と年齢が上がるにつれて、子どもも次第に

命の価値を理解できるようになっていきますので、

小さなうちから完璧にわかってもらおうと思わなくても

大丈夫ですよ。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

５．水を無駄使いする場合

子どもというのは水が大好きなので、

一度遊び始めるとずっと遊んでしまって、

服も靴もびたびたになってしまうし、

さらに水も無駄使いになってしまうので、

水の大切さを教えたいですよね・・・。

水道で手を洗ったりするとき、子どもは水が大好きなので

ずっと遊びたくなってしまいます。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

なので、「あまり流しているとお水なくなっちゃうから

桶に入れてあげるね」と言って、水を無駄にせず

子どもも思いっきり水で遊べるように、

桶などに水を入れて手だけでも遊べるようにして

あげることで子どもは満足しますし、

水も無駄にならないので、一番良い方法です。

子どもは流水がいいのではなく、ただ水で遊びたいだけなので、

満足できれば遊び続けることもありません。

“使いすぎると水がなくなっちゃうからね”という理由を

きちんとその都度伝えてあげることで、

子どもも使いすぎると水がなくなっちゃうということがわかって

自ら制限できるようにもなりますし、

水を大切にできるようになりますよ。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

あとは、絵本というのは子どもたちも楽しんで見ます。

水がどれくらい大切なのかということや

水は限りなくあるものではないということを、

絵本やイラストを見せながら自分で気づいていけるように

していくということも大切です。

そうすると学びにも繋がって、もっと水を大切に

できるようになりますよ！

６．素直に謝れない

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

子どもがお友達に何かをしてしまったときとかに、

素直に謝ることができない子どもたちもいます。

大人は謝りなさい！なんで謝れないの！と

謝ることを強制してしまう方も多いですが、

謝ることが大切なのではありません。

子どもがそのことに対して、どのような気持ちを

抱いているかということが大切になります。

子どもがそのことに対して悪いと思っていなかったり、

何か言い分があるかもしれません。

そんな時に、むやみに叱ったり、謝ることを強制しては、

子どもは**自分の思っていることも言えない・**

感情を我慢してしまうような人間になってしまいますし、

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

自分で考えていく力をダメにしてしまいます。

まずは子どもの思っていることを聞いて、

気持ちを受け止めてあげることが大切です。

素直に謝ることができない場合は、

どうしても自分の中で許せなかったこと、

謝りたくないことなのかもしれません。

なのでまずはきちんと子どもの気持ちを聞いてあげましょう。

その後で、その行動について良いことか良くないことかを

一緒に考えていくようにしましょう。

もしかしたら、**自分がしたことがどのようなことか**

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

わかっていない場合もありますので、

そのような場合はお友達の気持ちを伝えて

あげるようにしましょう。

お友達の気持ちを伝えることで、自分のしてしまったことが

どのようなことだったのか、ということもわかるかと思います。

ただ、謝ることを強制するのではなく、

子どもの気持ちも大切にしてあげてくださいね！

７．イヤイヤ期の食事・接し方

＜相談内容＞

今、１歳６ヶ月の娘が居ます。

夕方からのグズりとひどい時は、思うようにいかないと物を投げる。

大きな声をあげるなど、どんどん酷くなってきました。私も受け止め

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

られる時は、寄り添うようにしているのですが、体調が良く無い時は、声を聞くのも辛いなと感じてしまう時が出てきました。

穏やかに食事など、日中も過ごしたいのですが、うまくいかなくなってきています。お父さんが 1 番荒れる晩ご飯をあげてくれているがあまりにも、酷くて暴れてしまうので（立とうとする、抜け出そうとする）食事のイスを替えたりした方がいいのか、何故、こんなに機嫌が悪いのか途方に暮れてしまう日が増えてしまいました。

プールに連れて行ったりするのですが、毎日もできず。抱っこしても落ち着かない時もあります。お父さんも私も接し方があっているのかな？と悩んでいます。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

これは典型的なイヤイヤ期だと思います。

機嫌が悪いというよりも、**自我の芽生え**です。

やりたくないことは嫌だと言ったり

反抗的な態度をとったりしますが、

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

決してお母さんお父さんを悩ませようと思っているわけでは

ありません。

自分の中で自分の気持ちを表現できるようになる一方で

大好きなお父さんお母さんを悩ませたくないという気持ちもあり

子どもの中でも葛藤に苦しんでいます。

でもこれはお子さんの**成長への一歩**です。

まず食事ですが、

これは**子どもが楽しいと思えることが一番**です。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

もちろん座って食べるということは、

小さな頃から教えていくといいのですが、

イヤイヤ期があると、なかなかうまくいかないと思います。

座ることがイヤで難しそうであれば、

床に座ってでも立ってでも、それで**子どもが**

楽しそうに食事できていればそれだけで十分です。

その代わり、おやつの時間や、機嫌が良くてできそうな時だけ

座って食べるようにすればいいのです。

（子どもの気分などに合わせてあげれば OK）

子どもを“最後まできちんと座って食べさせなきゃ”

なんて思わなくて大丈夫。

そういう気持ちがあると、子どものできないことや

やってくれないことに対してイライラしたり

悩んで疲れてしまいます。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

しつけは**イヤイヤ期が少し落ち着いてからでも**

全然間に合うので大丈夫です。

そしてご飯を食べたくないといえば

無理に食べさせることもしなくて大丈夫です。

子どもの中で、今は食べるタイミングでは

ないのかもしれないですしもっと遊びたいのかもしれません。

他にやりたいことがあるのかもしれません。

子どもはお腹が減ったら自分でご飯のところにきたり

ご飯を食べたいと言うので、

それからあげれば全く問題はありません。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

あまり食べない時であれば、

その分おやつやジュースで栄養は補えば大丈夫です。

※身長や体重が成長曲線内で、そして元気であれば、

基本的には問題ありません。

イヤイヤ期は、**できるだけ子どものしたいことを**

優先させてそれにこちらが合わせてあげるように

するといいかもしれません。

ぐずって抱っこをしても落ち着かない時は少し落ち着くまで

見守っておくと少し時間が経つと自分から落ち着いていきます。

その**少し落ち着いたタイミングで**

少し環境を変えてあげるといいかと思います。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

子どもはずっと同じ場所（家の中）にいたりすると

場所に飽きて、ぐずりやすくなったりもします。

（そのためイヤイヤ期で毎日ぐずっている子でも

おばあちゃんちにいったりすると

１日全くぐずらず過ごせる子もいるくらいです。）

プールに行くのもいいと思いますが、

毎日だとお母さまが疲れてしまうので、

ただ外に出る、散歩をするだけでも OK です。

家から出て少し外に出て外の空気を感じたり

外にあるものを見るだけで

子どもの気分が落ち着くことも多いです。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

毎日何かをしてあげなきゃと思うと

お母さまもストレスになってしまうので、

環境を変えてあげるだけで十分です。

あとは、わざと大声を上げたり物を投げたりということですが、

反応してくれる、構ってくれるとわかることで子どもは

わざと大声を上げたり物を投げたりすることもあります。

もちろん受け止めてあげることも大切ですが

何でもいいよ～いいよ～と認めてしまっていると

子どもは賢いので、**何をしても許してももらえると**

思ってしまいます。

なので、物を投げて危ないようであれば一度

危ないからやめなさい！と一喝してもいいと思います。

どこまで受け止めてあげて

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

どこから叱ったら良いのかというのは難しいかもしれませんが、

危険が伴うようなことなどはきちんと厳しく叱ることも大切です。

そのかわり、**その後にしっかり抱きしめてあげる。**

これがあればどれだけ厳しく叱っても

ママの愛情はきちんと子どもに伝わります。

ママは３６５日２４時間休みなく子どもとずっと一緒ですから

ストレスも溜まりますし苦しくもなってしまいますよね。

声を聞くのも辛い時は、

もし近くにご両親や親族などがいらしたら

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved

半日でも１日でもちょっと見てもらって、

お子さんから離れて１人になれる時間を作る

ということも必要かもしれません。

無理な場合は、１週間に１度でも２週間に１度でも

パパにお願いをしてみてはどうでしょうか？

少し子どもと離れる時間があるだけで

お母さまの気持ちもかなり楽になるかと思います。

イヤイヤ期はゴールが見えないので

より長く感じられると思いますし

毎日このような状態が続くと精神的にもかなり辛いかと思いますが、

お父さまお母さまも適度に息抜きをしたりして

お子様の大切な成長の過程を見守ってあげてくださいね。

Copyright(c) 2019 あなたの悩み 100%解決マニュアル All Rights Reserved