

幼児期子育ての 教科書

子育てが楽しくなる考え方、子どもが伸びるしつけの仕方、
問題行動改善法、手遊びや絵本の効果的な取り入れ方、
一生付き合える最高のママ友作り方…などを解説！



0歳から6歳までの子どもがいるママ向け

幼稚園教諭時代の7年間で約2000組の親子を
サポートしてわかった子育てのヒントを公開

幼児期の子育てアドバイザー
かがりいさ

【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。

目次

7章. ママの悩み解消法

- 1. 子どもにイライラするときのメカニズムと対策
- 2. 子どもが可愛いと思えなくても大丈夫
- 3. 育児ノイローゼの症状と対処法
- 4. 自分の時間がない場合は頼ることも大切
- 5. 仕事と育児との両立
- 6. 育児に協力的でない旦那さん変えるコツ

7章. ママの悩み解消法



1. 子どもにイライラしてしまうときのメカニズムと対策

子どもにイライラしてしまう…

実はこれはママの悩みで最も多いものです。

きっと誰でも、子どもにイラっとしてしまうことって
あると思います。

そして、そんなに悪気のない子どもに怒ってしまったり
当たってしまった後に、後悔が残っていませんか？

人間なので誰にでも感情はありますし、

全てが完璧な人なんていません。

“なんでこんなにイライラしてしまうのだろう？”と

悩んだり自分自身を責めたりしてしまう人は多いですが、

これは人間であれば自然なことなのです。

●イライラしてしまう原因はここにある

イラっとしてしまう原因としては、自分が考えていなかった

予想外のことが起きた時や、自分の計画通りに
進まなかったとき。

これが一番多い、イライラを作る主な原因です。

例えば、3時から病院の予約が入っていたのに、

2時50分に子どもがおもらしをしてしまって

病院に間に合わなくなってしまった。とか、

買い物に行こうとしたらイヤイヤが始まって、
着替えずひっくり返って泣きわめいて、
その後に予定していた友達との予定にも行けなくなった等。

そのようなときに、イライラしてしまうのです。



あとは、何でも完璧にこなそうと思っている人も
イライラしてしまうことが多いです。

●イライラしなくなるために大切なこと

時間に余裕を持って過ごしたり、

起こる得る出来事を予め想定して待ち構えておく

ということも大切なことです。

そうすることで、予想外のことがおきても

“やっぱりきた！”“やっときたか！”という感じで、

何が起こっても受け止められるようになり、どんな時でも

イライラせずに、対応できるようになりますよ！

また、子どもはもちろんできないことも多いです。

“まだ生まれて数年だからできなくても仕方ないよね”

という大らかな気持ちで向き合ったり、できないことばかりに

目を向けるのではなく、できたことに目を向けられるように

なるだけでも子どもにイライラすることも減ってきますし、

子供を褒めることもうんと増えますよ！

2. 子どもが可愛いと思えなくても大丈夫

“自分が産んだ子なのにどうして可愛いと

思えないんだろう？”と、思ってしまうときもあると思います。

でも大丈夫。大人だって人間です。

人間であればそのような感情の変化があるのは当たり前。

イラっとしてむかついてしまう時があるように、

可愛いと思えないときがあるのも普通のことです。



なので、そう思ってしまう自分に対して

責めることはありませんよ (*^_^*)

子どもと話す、ご飯を作る、園にお迎えに行く、など

このようなことがちゃんとできているのであれば、
きちんと子どもへの愛情はあります。

一時的に可愛いと思えなくなっているだけなので

特に心配することはありません。

自分の気持ちが落ち着いてれば、自然と子どもをまた
可愛いと思えるようになるはずです。

●産まれたときの写真を見返す

そのように、可愛いと思えなくなってしまったときには、

生まれたときのことを思い出してみてください。

何時間・何日もの辛い陣痛に耐え、

痛い思いをして産んだ子ども。

あのときの感動や喜びは一入だったと思います。

産まれたときの写真を見返してみると、
きっと忘れかけていた気持ちを思い出せるはずです。

大切な人との間に産まれてきてくれた
何にも変えることのできないたった1つの
大切な宝物ですね。

産まれたときの写真を見返すことで、**自然とまた、**
心から大好き・可愛い・愛しているという気持ちが
湧き出てくるようになるはずですよ(*^^*)



●一時的に子どもから離れる時間を作る

一時的に子どもから離れる時間を作るのもおすすめです。

子育てというのは、一対一なのでストレスも溜まりますし、
その上ずっと子どもと一緒にいると、ストレスも発散できず、

いっぱいいっぱいになってしまい、イライラして

子どもに当たってしまうことだったり、

子育てが嫌になってしまうこともあるかと思います。

でもそんな時には、子どもから少し離れるだけで、

いろいろなことを冷静に考えられて、子どもに対しての接し方や

自分自身の態度などを見つめ直すことができます。

そして、離れることによって、子どもに対しての

愛おしい気持ちも再び戻ってくるはずです！

●みんな同じように通ってきた道

今そのように悩んでいることも、ママは
みんな同じように悩んだりイライラしたり、
同じ気持ちでいます。**自分1人ではありません。**

お母さんも周りの友達も芸能人だって、
同じように通ってきた道でみんな悩んできたのです。



もちろん、子どもによっても手のかかる子と
全く手のかからない子などはいますが、
それでも子育ては悩んだりイライラしたりするもの。

ストレスが溜まっているときって吐き出すと楽になりますよね？

自分の親に子育て時の悩みを聞いてアドバイスをもらったり、
また同じように悩みを抱えている友達やママ友と話すだけで、
悩みやイライラした気持ちもかなり楽になると思いますよ。

3. 育児ノイローゼの症状と対処法

●育児ノイローゼの原因

育児ノイローゼというのは、[ホルモンバランスの乱れや
育児のストレスによって起こるもの](#)とされています。

完璧に子育てしたい！こう育てたい！という思いの反面、
それができなかったときに、“うまく子育てができない”という
不安な状態が続き、それがストレスになってしまいます。

育児ノイローゼでは、最悪の場合、

お母さんが自殺をしてしまったり、子どもを虐待してしまうことにも繋がってしまいますので、

早めに対処していくことが大切です。



●育児ノイローゼのチェック法

- ・完璧にこなそうと思ってしまう
- ・感情がコントロールできなくなる
- ・元気がなくぼんやりとしてしまう
- ・マイナス思考や悲観的な考え方になる
- ・夜眠れなくなる
- ・物忘れが多くなる
- ・うつ状態になる
- ・食欲がなくなったり、食べ過ぎてしまう

このような症状が目立つようであれば、

育児ノイローゼの可能性も考えられます。

育児というのは、想像以上にかなり大きなストレスが溜まります。

日中は旦那さんは仕事にいつてしまい、

密室に子どもとお母さん2人だけであることが

多いと思います。

それもストレスが溜まってしまう大きな原因でもあります。

●完璧にしようと思わない

完璧にしようと思うからできなかったときに

自分を責めてしまったり、ストレスになってしまうのです。

できないことがあっても大丈夫。

人間なんだから完璧にできる人なんて誰一人いません。

そもそも“完璧”という言葉なんてないに等しいのです。

子どもは、お母さんがいろいろやってあげなくても、

ちゃんと自分で成長していきます。

何でも“してあげなくちゃ”“こうしたい”という

強すぎる思いから自分自身を追い込むことはやめましょう。

一度肩の力を抜いて楽に考えてあげるようになれば、

ストレスも溜まりにくくなりますよ！



4. 自分の時間がない場合は頼ることも大切

自分の時間がないと悩む方も多いですが、

子どもが産まれることで、一気に生活環境が変わるので

仕方がないことでもあります。

でも、時間というのはないと思えばなくなるし、

あると思えば時間ってあるんです。

時間は自分で作るものだからです。

これは私が年少さんのクラスの担任をしていた時に

受け持っていた子のお母さんなのですが、

その方は仕事もしていて、習い事もしていて、

さらにとっても元気な年子の女の子を2人

育てていている方でした。

子どもたちの大好きなアイドルのイベントに行くたびに、

毎回復や鞆、アクセサリーなど細かいものまで

細かい部分まで手作りしていました。

しかもすごく凝った服を一週間ほどで完成させてしまうんです！

私は不思議でたまらなくて、

「2人の子どもがいて、なんでそんなに時間があるんですか？」

と聞いたら、返ってきた答えは、

「時間はないですが、好きなことだから頑張れちゃうんです…」と。

例えば、あなたは嵐が大好きだとします。

今すごく忙しい時期。でもそんな中、

普段当たらないライブのチケットがたまたま当たりました。



ライブにいきたい！と思ったらどうしますか？

時間がないという理由で断念しますか？

どれだけ頑張っても時間を作って行きませんか？

そういうことなのです。

人間、好きなことやしたいことというのは

どれだけ忙しくても時間を作ろうとする・作れるのです。

“時間が足りない”“時間がない”と思った時こそ

その事を“自分の好きなこと”だと思ふことで、上手に

ない時間の中にうまく取り入れられるようになりますよ！

そしてそのような考え方にするだけで、時間が

今よりももっとうまく使えるようになりますよ！

また、もし自分の趣味の時間や友達と遊ぶ時間が欲しいと思えば、

自分の両親や親族に頼って少し見ていてもらうとか、

また、そのような頼れる人が近くにいないという場合は、
一時的に預ってくれる一時保育サービスなどを
利用するのも方法です。

少し考えるだけで、ない時間の中でも、自分の時間って
どれだけでも見つけていくことができるし、作れるんです。

1人で頑張りすぎてしまうのではなく、
一度周りに目を向けてみてください。

地域には活用できるサービスがあったり、
ママの味方になってくれるものはたくさんありますよ。



自分の時間が持てるだけで、かなり気分転換にもなりますし、

気持ちにも余裕がうまれるようになって、

子育てもうまくいくようになりますよ！

5. 仕事と育児の両立

子育てをしながら仕事をしている人もいますよね。

子育てをしながら仕事というのはかなり大変だと思います。

子どもが熱を出しても大事な会議や出張があれば

出なければならなくてそばにいてあげられない、

大切な行事も仕事で行けない、

また、仕事のせいでご飯だってちゃんとしたものが作れない。

そして、子どもにはいつも寂しい思いをさせてしまっている、

我慢させてしまっている、と自分を責めたり、

子どもに対して罪悪感を抱えているお母さんたちもいます。

でも私は、仕事をしていても、仕事ばかりでも、
1日の中で、きちんと子どもとの時間を少しでも
作っているのであれば問題ないと思います。

発表会にはいけなかったけれど、夜発表会の話は聞く。
朝は送れなかったけれど、
帰りは手をつないで話しながら帰る。
手の凝ったものが作れなくても、一緒にご飯を食べる。
これだけでも十分素晴らしいと思います。



この時間は、子どもにとったら
かけがえのないお母さんとの大切な時間なんです。

例えば、もしどうしても自分でお迎えに行けないのであれば

旦那さん、また、自分の両親や親族が近くにいるのであれば
お願いをするのもいいです。

また、近くに頼れるような人がいない場合は、
ファミリーサポートのような、代理でお迎えに行ってくれる
サービスを利用したりすることも方法です。

全部自分1人でやろうと思ってしまうと、
いっぱいいっぱいになってしまって、
いつかパンクしてしまうので、頼れるところは頼って
いくのも方法ですよ！

それは決して悪いことでも、なんでもありません。

自分を責めたり、子どもに対して申し訳なく思うこともありません。

子どもは、自分のために働いてくれている
お母さんのことをきちんと見てくれていますよ。

そして子どもはお母さんのことを責めたりしませんよ。

6. 育児に協力的でない旦那さんを変えるコツ

少し前は、“イクメン”という言葉が流行りましたが、
最近では、**ワンオペ育児**という言葉もよく聞くようになりました。

ワンオペ育児というのは、旦那さんの何らかの事情で、
仕事や家事、育児の全てをお母さん1人でこなさなければ
ならない状態のことで、このワンオペ育児状態のお母さんが
増えてきたこともあり、育児ノイローゼで悩んでしまう
お母さんたちも多いのです。



育児というのは1人でやるのはかなりしんどいです。

また、旦那さんは家にいても、スマホやゲーム、テレビを見て全然育児を手伝ってくれない人もいます。

育児に協力的な旦那さんばかりではなく、

そんな旦那さんの奥さんが、1人で家事も育児もこなさなければならないという意味で“ワンオペ育児”という言葉を使ったりもします。

- ・ 仕事から帰ってきてもずっとゲームをやっていて一切子育ては手伝わない。
- ・ ずっとソファの上でテレビを見ている。
- ・ 「手伝ってよ」と言っても無視して寝たふりをする。
- ・ 普段一切子育てを手伝わないくせに、誰かの前になるとイクメンぶる。

こんな旦那さんに呆れてしまったり、イライラして

いないでしょうか？

それはもしかしたら、動かない旦那さんを自分の手で
さらに動かなくさせてしまっているかもしれません。



●男性の特性を知ることが大切

男性というのはとても**単純な生き物**です。

女性よりも、ちょっとしたことですぐに
変わるのが男性なのです。

なのでこちらの言い方や態度次第で

旦那さんは 180 度行動が変わりますし、

逆の言い方をすれば、**こちらの言い方や態度次第で**

どれだけでも旦那さんを変えていけるということなのです。

子どももですが、大人も同じで

命令されたり怒り口調で言われると、

したくなくなるものです。

よく動かない旦那さんに対して、「もう〇〇してよ！」とか

「なんで〇〇してくれないの！」というようなイライラした

態度や口調で言ってしまう方もいますが、

これは、**より旦那さんを動かなくさせてしまっている**のです。

むしろこの言い方で動く旦那さんは余程いないと思います。

動かない旦那さんが普通なんです。

また、**男の人というのは、状況を見て動けない人が多い**です。

女の人というのは、“今これがしてほしいんだろうな”

“これを求めているんだろうな”ということを雰囲気などから

読み取って動くことができますが、男性にはそれができません。

悪く言えば、気が遣えないのです。

特にイライラしているときだと、

“見ればしてほしいことくらいわかるでしょ！”

と思ってしまいがちですが、そう思ってはいけません。

空気を見て動けないのが男の人なのです。

子どもも、1つ1つ丁寧に言わないとできないですよね？

それと同じなのです。



男性は、子どもと一緒に、**“大きな子ども”**なのです。

やってほしいことは1つ1つ丁寧に伝えること。

そう思うことでイライラした気持ちもなくなると思いますし
言わないとできないということも、“子どもだから
仕方ないか・・・”と思えますよね。(笑)

●伝え方のポイント

してほしいことは必ず

1. 具体的に伝える（空気を読んで動けない）
2. 申し訳なさそうにお願いする（怒り口調・命令口調はNG）
3. してくれたら感謝を伝える（とことん褒めて伸ばす）

この[ステップを守って伝えるように](#)しましょう。

例えば、子どもをお風呂に入れてほしい場合だったら、

「ごめん、ちょっと今手が空かないから
お風呂入れてもらっていいかなあ m(__)m・・・？」
このように申し訳なさそうに伝えます。



そしてやってくれた場合には、
「ありがとう～！！あなたが入れてくれたおかげで
かなり家事も進んで本当に助かったよ！！
〇〇もパパと入れてとってもうれしそうだわ！」
と、できるだけ感謝の言葉も大げさに伝えてあげることもポイント。

誰でも褒められると嬉しいですね。
男の人は女性以上に単純な生き物なので、それ以上に嬉しいのです。

そして、褒められると旦那さんは“またやってあげようかな”
と思う気持ちになります。

これが旦那さんが動いてくれるようになるポイント！

どれだけ旦那さんのこの気持ちを引き出せられるかなのです。

なので、**とことん褒めて褒めて褒めまくって、**

次に繋げていきましょう。(笑)

これを頭の中においておくだけで、

イライラしてくることも減ると思いますし、

また、この伝え方を続けていくだけで、**次第に**

旦那さんも動いてくれるようになりますよ！

自分が言われて嫌・イラっとする言い方や態度は

旦那さんも同じですよ！

イラっとしても、一歩引いた大人の対応を心がけましょう。

●旦那さんの良い部分に目を向ける

また、人間ってどうしてもイライラしていると、

悪い部分ばかりに目がいてしまいます。

でも、旦那さんにも良い部分は必ずあります。

毎日のように旦那さんに対しイラっとしていれば、

もちろん良い部分は見えなくなってしまうと思います。

そんな時は、一度旦那さんの良い部分を

紙に書き出してみましょう。



それは子育てのことだけでなくても、

- ・ いつも笑顔でいてくれる
- ・ 私が怒ってもいつも子どもをフォローしてあげている

- ・ どんなご飯でもおいしいって食べてくれる
- ・ 私が体調悪そうにしていると心配してくれる など・・・

何でもいいです。

このように書き出すだけで、普段は悪い部分ばかりに

目が行ってしまっている、ちょっとした旦那さんの

いい部分にも気が付く ようになって、

こんなにもいいところがあるんだ・・・と思えるようになります。

人間というのは意識をしないとできない生き物なので、

一度立ち止まって旦那さんのいい部分に

目を向けるようにしてみましょう。

そうするだけで、旦那さんのちょっとした行動にも

感謝できるようになって、夫婦関係もいまよりも

もっと良くなっていますよ！

夫婦関係は、夫婦 2 人の問題だけでなく、
子どもにも影響を及ぼしてしまいますので、
仲の良い夫婦関係でいることはとても大切なことです。