

年齢別！幼児期の子育て 悩み解消マニュアル



教材作成者：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

1. はじめに

2. 年齢別の子育て悩みランキングと解消法

● 1 歳児

3 位 : 言うことを聞かない

2 位 : 離乳食を食べてくれない

1 位 : 夜泣き

● 2 歳児

3 位 : 自傷行為

2 位 : しつけ

1 位 : イヤイヤ期

● 3 歳児

3 位 : 嘘をつく

2 位 : 落ち着きがない

1 位 : 自己主張が強い（わがまま）

● 4 歳児

3 位 : 友達とのトラブル

2 位 : 口ごたえ

1 位 : 言葉が悪い

● 5 歳児

3 位 : ゲームが多い

2 位 : わがまま

1 位 : 反抗期

3. 子育てに悩んだりイライラするときの解消法

①少し時間を置いて考える

②自分だけではないと知る

③みんな同じように通ってきた道

④気分転換をする

⑤少し子どもから離れる時間を作る

⑥生まれたときの写真を見返す

⑦イライラしていることを書き出す

4. おわりに

1. はじめに

こちらの「年齢別！子育ての悩み解消マニュアル」は

アンケートにお答えいただいた方限定で

お送りしている特別マニュアルになります。

お忙しい中、アンケートにご協力いただき

ありがとうございます m(__)m

子どもは年齢によって行動も変わってくるため、

お母さんの悩みも徐々になんて変わってくると思います。



こちらの「年齢別！子育ての悩み解消マニュアル」では、
そんな年齢ごとの悩みの上位3位を紹介し、
その悩みの解消法についてまとめたものになります。

1歳から5歳までの悩みと解消法が載せてあるので、
是非活用してくださいね！

2. 年齢別の子育て悩みランキングと解消法

1 歳児の悩み解消法



3 位：言うことを聞かない

やりたいことを自分でやりたいという自我も少しずつ

芽生えてきて、自分の思い通りにしよう

することが増えてきます。

これは一つの成長でもあるのですが、イライラしてしまう

お母さんたちもいます。

1歳というのは、こちらの言っていることが徐々に
わかるようにはなってきますが、
言われてすぐには理解できないですし、
まだこちらの言っていることを完璧に理解することは難しいです。

なので、いけないことは**根気よく何度もいけないということを
伝え続けていくことで理解できるように促したり、
また、怒っている表情をするなど表情で伝えていくのも効果的**です。

2位：離乳食を食べてくれない

なかなかおっぱいを卒業できない、全然離乳食を
たべてくれないなんて悩みを持っているお母さんたちも多いです。

味の違いも分かるようになってきますし、まだ食べることと
遊ぶことの違いを理解できない時期なので、
偏食をしたり食べ遊びをすることも増えてきます。

そんなときに無理に食べさせてしまうと、
食べること自体が嫌になってしまいます。

手で食べても叱らず、**自分で食べたいと思う気持ちを
大切にしてください。**

そして、少しでも上手に食べられたら
たくさん褒めてあげてください。



なかなか食べてくれないようでも、食事の時間は決めて
無理に食べさせるのではなく時間がきたら片づけるように
しましょう。片づけると食べるという子もいますし
お腹が空けばご飯を要求してくる子もいます。

その場合は、また時間を決めて与えてあげるようにしましょう。

卒乳には個人差もあります。 焦ることは全くありませんので、
子どものペースで終わらせてあげましょう。

1 位：夜泣き

まだ言葉もうまく出ない 1 歳児は、お母さんに見てほしい、
構ってほしいという精神的な原因で泣く子が多いです。

そのため、日中から触れ合う時間をたくさん作ったり、
スキンシップをたくさん取るようにして、
子どもの心が満たされるよう、安心できるよう
配慮していくことが大切です。

日中の子どもへの接し方だけで夜泣きもかなり減りますよ！

2歳児の悩み解消法



3位：自傷行為

この時期の子は言葉もまだうまく話せる子ばかりではなく、

自分の思っていることがうまく伝わらなかったり

気に入らないことがあると、癪癪から自傷行為に

走ってしまう子どももいます。

自傷行為をしてアピールしている場合もあるので、

そこで大人が反応してしまうと、「これをやったら見てくれる」

と、今後も続けてしまう可能性があります。

なので、自分の頭を叩くなどの

それほど危険のないことでしたら無視をして、

“このようなことをしても無駄だ”ということを

伝えることが大切になります。

ただ、頭を床に強くぶついたりしている場合であれば

危険も伴うので、自傷行為をしていることには反応せず、

まずはぎゅっと抱きしめて精神を落ち着かせてあげましょう。

その後、好きなテレビを見せたり音楽を流したりして

気持ちを他へ向けたり、また環境を変えたりすることも

おすすめですよ～！！

2位：しつけ

イヤイヤ期真っ只中はしつけもどこまでしたら良いのか

わからない方もいるかと思います。

この時期の子どもは何でも思った通りにしたい・

自分のやりたいことは自分でしたいという自我も

芽生えてくるので、そんな時期にむやみに叱ってしまうことで、

子どもの“自分でやりたい”という気持ちを殺してしまったりします。

まずは子どもの気持ちを受け止めてあげて、

子どものやりたい気持ちは応援してあげましょう。



また、言葉で伝えるよりも見て学ぶ方が多いので、

身につけてほしいことややってほしいことは

ママやパパがまずお手本になることが大切ですよ。

1 位：イヤイヤ期

魔の2歳児ともいわれるほど、

イヤイヤ期で悩まれているお母さんたちは本当に多いです。

イヤイヤ期は、個人差はありますが、

どの子にも必ず起こり得るものです。

このイヤイヤ期の期間は、約半年～2年間（個人差はあります）と

長いので、イライラしてしまう気持ちもわかりますが、

成長している証だと思って、叱らず根気よく

見守ってあげるようにしましょう。

基本的に癇癢を起こしてしまう場合であれば、

落ち着くまで見守り、落ち着いた後に声をかけると

スムーズに聞いてくれたりもしますよ。

ワーとなっているときに何を言っても無駄なので
何かを言い聞かせたりする場合であれば、
落ち着いてからにしましょう。

また、抱きしめたりすることで落ち着いていきますよ。



3 歳児の悩み解消法



3 位：嘘をつく

子どもは嘘をつくことも多いです。

子どものつく嘘には、空想の嘘、願望の嘘、自己防衛の嘘、
気を引かせたいための嘘など、いろいろなものがあります。

ただ、3 歳頃につくウソとしては、子どもにとったら
嘘をついているという意識がないことが多いです。

誰かを騙そうとしてついている嘘ではなく、
子どもの心の成長の過程の1つのでもあるので、
子どもに「なんで嘘つくの」とか「そんな嘘つかないの！」と
叱ることはやめましょう。

嘘の種類にもよりますが、

●**空想の嘘（うさちゃん（人形）がお腹減ったってと言う等）**

⇒「そうだね、何が食べたいのかな」等と**共感して**

空想の世界を一緒に楽しんであげる。

成長して空想と現実の境界線がわかるようになれば
自然とこのような嘘もなくなっていきます。

●**願望の嘘（ディズニーランドに行きたいことで、**

周りの人にディズニーランド行ったんだよと言ってしまう等）

⇒「そうだね、ディズニーランド行けたらいいね」と

願望に変えてさっと言い直してあげる。



決して誰かを騙そうとしているのではなく、
願望が強すぎて興奮しすぎてしまって現実になってしまう
という可愛らしいウソです。

●自己防衛の嘘（叩いていても叩いてないと言う）

⇒「嘘つくのはママ悲しいよ。本当のこと教えてほしいな」と

素直にママの気持ちを伝える。

ここできちんと「嘘はよくない」と伝えていくことは大切です。

ただ、“叱る”ではありません。“伝える”のです。

ここで叱ってしまうと、子どもは今後同じようなことが

あったときにも、また叱られると思って嘘をつくようになります。

また、叱られることから逃げ、何も話してくれなくなってしまうかもしれません。

叱るのではなく、お母さんの気持ちを伝えることで

子どもが「正直に話してみよう」と思わせていくことが大切です。

そして本音を話してくれたら

「話してくれてありがとう。ママ嬉しいよ」と伝えてあげましょう。

●気を引かせたいための嘘

⇒反応してしまうことで嘘をついてしまう習慣ができてしまうので
あまり反応せずにさらっと流すようにする。

これは「嘘をついても反応してくれない・意味がない」という
ことを伝えなければなりません。

嘘をついているときは相手にせず、少し経ってから

「嘘つくことは良くない」ということを伝えましょう。

どの嘘も、成長すれば次第に落ち着いてきますので、
あまり神経質になりすぎないようにしましょう。



2位：落ち着きがない

落ち着きがないということは、興味や好奇心旺盛の
子どもによく見られます。

また、そのときの環境が原因になっている場合もあります。

ご飯を食べるときに、近くにおもちゃや絵本が
転がっていたりすればもちろん子どもは遊びたくなってしまいます。

何かをしている最中でも、近くに興味のあるものがあれば

子どもは気が散るに決まっています。

子どもに落ち着かせたい・集中させたいのであれば、

子どもが気が散らないような環境作りをしていくことが大切です。

集中力を上げる方法としては、

最初は5分でも座って何かをする⇒できたら褒める。

次は8分座る⇒できたら褒める。

今度は10分⇒できたら褒める・・・

というように少しずつ時間を延ばしていきましょう。

これが集中力も高めていくための方法でもあります。

また**絵本を見るというのも集中力を上げる方法の1つ**ですよ。



1 位：自己主張が強い（わがまま）

3 歳になると自己主張が強くなり、
なんでも「わたしが！」「ボクが！」「これがいい！」
と言うことも増えてきて、そんな子どもに対し
イライラしたり自分の意思を通そうとする子どもに
疲れてしまう大人も多いと思います。

自己主張が強くなってきて、わがままになってきたと
思われる大人たちもありますが、自分の思っていることを
表現できるようになったという 1 つの成長でもあります。

ただ、いつもいつも子どもの要求を聞いていたら、
わがままとさらにパワーアップさせてしまうことに
繋がってしまうかもしれません。

なのでできる限り子どもの気持ちを受け止めつつ、
全て言いなりになってしまうのではなく、
できないことは「できない」ときちんと伝えていくように
しましょう。

4 歳児の悩み解消法



3 位 : 友達とのトラブル

友達にも興味を持ち、仲の良い子などもできてくる時期がちょうど 4 歳です。

この時期は、子ども同士のトラブルも多くなってきます。

できるだけ子どもたち同士で解決できるようにしていくことも大切ですが、子ども同士で解決するのは、まだ難しい場合も多いです。

子ども同士で解決が難しそうな場合であれば、

大人が仲裁に入り、お互いの気持ちを代弁しながら

お互いが納得する形に導いていくことが大切です。

ただ、この時期はいつまでも尾を引くことはなく、

殆どの場合がちょっとしたきっかけがあれば

ケロリとしてすぐにまた遊び始めます。

このお友達とうまくいかない時期を経験し、

自分や相手を知っていき、相手の気持ちを理解していくことや

受け入れていくことの大切さなどを学んでいくのです。

2位：口ごたえ

大人の言ったことに対して、**「なんで？」「どうして？」**

というような言葉が増えてきます。

なんでしなければならないのか、どうして悪いのか
というような疑問がモヤモヤとなり、その疑問を
解消するために何度も聞いてきます。

これは、反抗したり口ごたえしているように感じますが、

物事に対して興味が出てきた、深く知りたいという

子どもの心や気持ちの成長の表れだと思ってください。

何度も聞かれると、イライラしたりして

しつこいからと無視をしたり、「別にいいの！」と

流してしまう人もいますが、「〇〇だから〇〇なんだよ」と

丁寧に答えてあげるようにしましょう。



子どもも納得をすれば必ず落ち着いていきますよ。

1 位：言葉が悪い

4歳は周りの子どもとの関わりも増えてきて、関わりを通して、
いいことも悪いこともいろいろなことを覚えてきます。

そのせいで今まで使わなかったような言葉を使うようになったり、
言葉が急に悪くなったりすること多いです。

多い言葉としては、「バカ」や「アホ」などの言葉ですが、
このような言葉を使うことで、周りの反応を
楽しんでいることが多いので、このような場合には、
その言葉に対し怒ったりあまり反応したりはせずに、
「そういう言葉はやめようね」とさらっと流すようにしましょう。

そして子どもが落ち着いたときに、

「さっきの言葉、ママ悲しかったよ」と一言伝えましょう。

冷静になった子どもにはきっとお母さんの言葉が伝わると思います。

5 歳児の悩み解消法



3 位 : ゲームが多い

最近は、家でゲームばかりする、
親の携帯を占領してゲームをやっている、など
このような子どもたちも多いです。

ゲームは悪いことではありませんが、ゲームをしていると
外に出る機会や外で遊ぶことも減ってしまって、

いろいろな経験やいろいろなことに触れる機会も減ってしまい

学ぶ機会の多い幼児期にはとても勿体ないです。

なので、ゲームをするときには30分などと時間を決めて
時間が来たら終わらせるようにしましょう。

また、大人がやっていれば子どもも自然と
やりたくなってしまうので、お父さんやお母さんが
子どもの前で長い時間携帯を触ったり
ゲームをするなどはできるだけやめましょう。

2位：わがまま

「〇〇したくない」「これは嫌だ」などのわがまま。
これは自分1人で何でもしたいという気持ちの表れ・
心の成長でもあります。もし、間違っていることがあれば
きちんと伝えるようにしましょう。

その際に、それはどうしてそれがいけないかという
理由を話してあげるようにしましょう。

5歳であれば、もう子どもは大人の言っていることが
わかります。

また、自分の気持ちを言えるようになっています。

子どもなりの考えや思いがあったのかもしれませんが、
こちらが一方向的に話すのではなく、

子どもの気持ちや意見も聞いてあげるようにしましょう。

お腹が空いた・眠たい・疲れた・調子が良くないなど
すぐに解決できる原因かもしれません。



1 位：反抗期

反抗期は、子どもが 1 人でできることも増え、
少し誰かに手伝われると気に入らず反抗してきたり、
何かを促せば、「今からしようと思ってたの！」
「言われなくてもわかってる！」と反抗したりするようにも
なってきます。

反抗された態度に対し、「何その言い方！」とか
「わかってるなら早くやりなさい！」などと
言ってしまうのではなく、これは「親から自立したい」
「なんでも自分一人でやってみたい」という
「気持ちの表れでもあり、成長に大切な過程でもあります」ので、

子どもの言ってきた言葉に少しイラっとしても
強く言い返したりするのではなく、
「そうなんだ、ごめんね。またやったら教えてね」と
いう感じで優しく返してあげましょう。

また、少し落ち着いてから、

「さっきの言葉ママ怖かったから

もう少し優しい言葉で言ってくれたら嬉しいな」と

ママの気持ちを伝えるようにしましょう。

冷静になれば、5歳の子どもであれば

「あんな言い方しちゃって良くなかったな・・・」と

自ら反省する子もいます。

この時期は、反抗されても温かく

見守ってあげるようにしましょう。



3. 子育てに悩んだりイライラするときの解消法

①少し時間を置いて考える

例えば「こちらが指示したことを全然実行してくれない」ということにイラっとしてしまうといいます。

その時はもちろんイラっとすると思います。

ですが、そのことに関してすぐに叱ってしまうのではなく、

少し時間を置いてみましょう。

少し深呼吸をすると自律神経も整い、

気持ちが楽になりますよ。

少し時間が経つと、イラっとしていても

自然と気持ちが落ち着いていきます。

そして冷静になって考えられます。

そして気持ちが落ち着いたときに、
子どもの行動について考えてみるのです。

“すぐに実行できない”ということは、
そのときに集中したい何かがあったのかもしれないし、
子どもも、その言われたことに対し
考えている時間なのかもしれません。

そう思えば、“焦らすのではなく、見守ることを
大切にしなければならない”と考えられるようになると思います。

時間を少し置くだけで、冷静になって考えられるようになり

子どもの気持ちを理解できるようにもなりますよ！



②自分だけではないと知る

子育てで悩んでいるのはみんな同じです。

子育てのやり方も決まっていなければ正解もないので、

子育てに悩んだりイライラしたりすることは当然のことです。

悩むとどうしても“自分だけ”と思ってしまいがちですが、

1人だけではありません。少数でもありません。

殆どの人が日々子育てに悩んでいます。

“自分だけでない。みんな子育てに悩んでいる”と

感じられれば、少しは気も楽になるかと思います。

③みんな同じように通ってきた道

子育てでイライラすることも多いかと思いますが、

これは、**子育てをしてきた人なら誰もが通ってきた道**です。

今親になって自分の子どもを育てているあなたの
お父さん・お母さん・周りの大人たちも、あなたが
小さい頃には同じように日々悩んでいたはずです。

苦労したことのない人なんて誰一人いないと思います。

そう考えるだけで、自分も小さい頃は同じように
親や周りの大人たちを悩ませてきたのだと思ったら
親にもより感謝できるようになると思います。



自分の親だったり、子育てを経験したことのある人、
また子育て中の友達などに相談をしたり
話を聞いてもらうだけで、**同じ気持ちや悩みを経験したことが
あるということだけでもうんと気持ちが楽になると思いますよ！**

④気分転換をする

ずっと子育てに一生懸命になりすぎていたり

子育てだけを頑張ってしまうと、

ストレスもどんどん溜まっていってしまいます。

そのせいで、子どもに対してイライラしてしまうことも
多くなってしまいます。

そこで、気分転換をするということですが、
ショッピングや友達と会ったりご飯に行くこと、
また自分の趣味などで**気分転換をすると、**
悩みやイライラも楽になりますよ！

子どもが園に行っている間や、子どもがいる時間であれば
旦那さんや友達、家族に預けて、たまには
気分転換する時間も作ってみてくださいね。

⑤少し子どもから離れる時間を作る

ずっと子どもと一緒にいれば、イライラを解消する
時間もないかと思えますし、どんどんと悩みも
ストレスも溜まっていってしまう一方だと思えます。

そのせいで、子どもに当たってしまったたり、
子育てに悩んだりしてしまうことも多くなってしまうのです。



なので、旦那さんやお母さんなどに見ていてもらって、
子どもから少し離れる時間を作ってみましょう。

そうすると自分の育児に対して冷静になって

見直したり考えたりすることができ、

「ここが良くなったな」

「何でこんなことにイライラしちゃったんだろう」と

思えるようになります。

「子どもから離れる」ことで、冷静になる時間を

作ってみるということは案外おすすめですよ！

⑥生まれたときの写真を見返す

生まれたときの写真を見返すと、

生まれてきてくれたときの気持ちや、

小さかった時の思い出をいろいろ思い出すことができます。

それだけで、「生まれてきてくれたことにありがとう」と
思えるようになりますし、

「あんなに怒っちゃって可哀想だったな」と感じられたり、

子育ての仕方を改めようとする気持ちにも繋がります。

初心に戻ることができるので、生まれたときの
写真を見ることもおすすめですよ。



⑦イライラしていることを書き出す

イライラしていることって、吐き出さない限り
どんどんと溜まっていってしまいます。

そんなときには、イライラを吐き出してみましょう。

友達に吐いてもいいですし、また何か紙に書いてもいいです。

紙に書き出す場合は、「○○がむかつく！」

「なんで○○してくれないの！」「聞いているの！」

など・・・どんな書き方でもいいのです。

自分の思っていることや気持ちをそのまま吐き出してみましょう。

吐き出すだけで一気に気持ちが楽になりますよ！！

4. おわりに

年齢別で上位3位までの子育ての悩みについて紹介し、その悩みの解消法について解説しました。

本来であれば、全ての悩みに対して解消法を紹介したいのですが、
その子どもによってもタイプや行動もそれぞれですし、
悩みとして感じる子どもの行動もそれぞれで、

例えば「子どもの落ち着きがない」ということが
悩みになる人もいれば、それは“子どもであれば
仕方のないこと”と考える人もいます。



逆に、子どもが「歩くのが遅い」ということを
それは“当たり前のこと”と思う人もいれば、
“悩み”と感じる人もいます。

このように、子どもの行動をどのように感じるかというのは
人それぞれなのです。

なので、その子どもの行動すべてについて解消法を
まとめるとなるとすごい量になってしまいますし、
私自身どこまで子どもの行動の解消法について
書いたらよいのかわからないのです m(__)m

なので、年齢別の悩み上位3位のみの紹介にさせていただきました。
もしかしたら、この悩みに当てはまらない人もいます。

そのような場合は、少し手間になってしまいますが、
こちらのメール相談の方も活用してくださいね m(__)m

⇒ <https://biganhada.net/soudan.html>

※無料相談の方は、できる限り返信させていただきますが、
毎日たくさんの相談が来ますので、

100%返信できませんのでご了承ください。

有料相談をご希望の方や悩まれている方でしたら、
6日目のメール講座で嬉しいお知らせもありますので
6日目のメール講座を見てからをおすすめします(*^^)v



子育てには悩みはつきものですが、

イライラするとお母さん自身も子どもも疲れてしますし、

この時間は今しかない二度とこない時間です。

そんな貴重な時間にイライラしてばかりいたら勿体ないですよ。

そのイライラも適度に発散しながら、
親子で笑顔溢れる時間に変えていきましょうね！

幼児期の子育てアドバイザー かがりいさ