



# 太白区リアル2歳児ママ

『2歳児サバイバルライフ』リーフレット版

154名の現役ママに聞きました!!  
アンケートランキング発表!!



邪魔しないで!! 私だつてもうイヤイヤ!!

何 どうしたらいいの? 誰か助けて!!

もう帰りたいよ!!

うるさい!! やめて!! ケンカはやめて!!

書籍版  
『2歳児サバイバルライフ』  
も発行します。  
詳しくは「ママ編②」

- ・ママのお困りごとアンケートランキング・ベスト5
- ・理想の子育てって何?あなたは何を大事にしたいですか?
- ・みんなで乗り切る!2歳児とのハッピーライフ



# 太白区リアル2歳児

『2歳児サバイバルライフ』リーフレット版

こんなこと困ってます!!  
太白区リアル2歳児ママ154名の声!!



ママじゃなきゃダメ!!

見て見て! 自分でできるよ!!



あれもイヤこれもイヤ!!

またまた遊びたい!!

書籍版  
『2歳児サバイバルライフ』  
も発行します。  
詳しくは「子ども編②」

- ・2歳児お困りごとアンケートランキング・ベスト5
- ・2歳児の真実!? 子ども達の3つの主張
- ・ママが子どもとハッピーに過ごすヒケツ



# 2歳児お困りごとアンケートランキング

よくあるお悩みを4つに分類し、その中でも特に何について困っているのか、ランキング形式でお伝えします。



## 自己主張 ベスト5

**1位** 「欲しい」「やりたい」とごねる …… 76名

- 2位 遊びから降りたがらない …… 61名
- 3位 わがままを言う …… 57名
- 4位 くちごたえをする …… 20名
- 5位 他の子とケンカになる …… 14名

### アンケートの声

- ・お菓子が食べたいとスーパーのお菓子売り場から動かず、「行くよ」と歩き出すと「いや～」と泣き叫び続ける。
- ・うんちをオムツですると言い張ること。
- ・泣いて訴えるが何を言ってるかわからず、時間がかって余計に機嫌が悪くなる。
- ・思い通りにならないと「キライ！」と言う。



## 甘え(信頼関係) ベスト5

**1位** ぐずる・暴れる・すねる …… 49名

- 2位 あなたから離れない …… 45名
- 3位 家事の邪魔をする …… 40名
- 4位 あなたを叩く・つねる …… 40名
- 5位 できるのにやらない …… 39名

### アンケートの声

- ・抱っこ抱っことすぐ甘えて、歩いてくれない。
- ・公園などに行くと私がいないと遊べない。
- ・子どもが叩いてきたら「痛いよ」と伝え、落ち着いたから「〇〇したかったの？」と気持ちを確かめたりしてます。
- ・家事の途中で呼ばれた時はいったん中断し、少し一緒に遊んでから、家事に戻る。

## アンケートについて

このアンケートは、太白区育児サークル応援隊たい子さんが作成し、2014年11月から2015年3月の間、2歳半児歯科健康診査や地域の子育て支援施設等で配布、計154名の回答をいただいたものです。ご協力いただいた皆さんに御礼申し上げます。



## 自立心 ベスト5

**1位** 自分でやりたがる …… 97名

- 2位 できないことをやると言う …… 58名
- 3位 言うことを聞かない …… 57名
- 4位 できないと癇癪を起す …… 54名
- 5位 反対のことを言う(イヤイヤ) …… 48名

### アンケートの声

- ・出かける直前、靴を自分で履くと言い、うまくいかないので手伝うとあばれる。
- ・何でも“自分で”“イヤ”と主張するので、手出しするのをやめて別のことを始めると「そっちに行かないで」「やっぱり手伝って！」との訴え。戻って付き合おうとすると“自分で”“イヤ”と堂々巡りする。



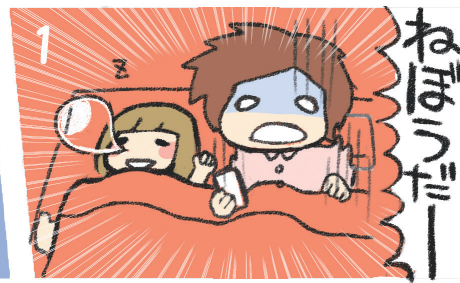
## 子どもらしさ ベスト5

**1位** 片付けても散らかす …… 71名

- 2位 同じことを繰り返しがむ …… 51名
- 3位 寝ない・食べない …… 48名
- 4位 落ち着きがない …… 40名
- 5位 騒ぐ・大声を出す …… 40名

### アンケートの声

- ・「おもちゃもお家に帰りたいよ」と言って、一緒に片付ける。
- ・何度でも同じ本を、繰り返し読んでもらいたがり、疲れます。
- ・食べ過ぎるので、はじめは野菜の皿と少しずつ出すようにしました。
- ・知らない人に話しかけたり、外で大声でアニメのセリフ「誰か～、助けて～！」を言う。



ココから

やりたがる・親は困る

## みんなどうしてる？



できるところまで気が済むまでやらせ「手伝おうか？」と聞いてから手助け



子どもより大きな声で大きめにリアクションすると、子どもはきよんとする



子どもが失敗すると「あら～、残念」と笑顔で話かけてる友人、その子も「ざんねん」と言って再度チャレンジ。我が家も真似したら、泣き止みました

### 先生のドンマイコメント

「自分でやりたい」という思いが育っていて、とても頼もしいですね。「自分でできる！」という自信につながるよう、お子さんを陰からこっそりサポートしてあげたいですね。

越中康治先生(宮城教育大学准教授)



もっと知って!!  
ポクラのコト

2歳児の主張、どう受け止める…!?

書籍版 2歳児サバイバルライフ

このリーフレットの内容は一例です。「なんでそんなことするの？」あなたとお子さんの気持ちがラクになるヒント満載！2歳児の発達段階や心理的背景にふれながら、こんな時にはこんなことやってみる！？ママたちの実践をマンガやイラストで紹介します。うまくいくこともあるし、うまくいかないことが山ほどある！たくさんママたちの声を集めた「横から目線の育児本」です！





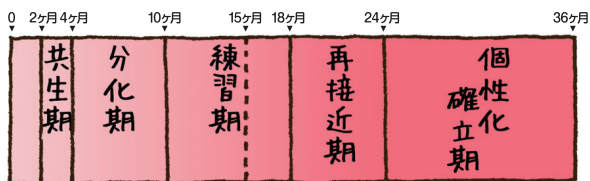
# イヤイヤ期 子ども達の3つの主張



- 1. 僕たち私たちは、「ママの笑顔が生きる力」
- 2. 僕たち私たちは、「土台づくり」の真っ最中!
- 3. 僕たち私たちは、素敵!

## 1. 僕たち私たちは、「ママの笑顔が生きる力」

マラーの分離「母の内化」 マーガレット・マラー (児童精神科医)



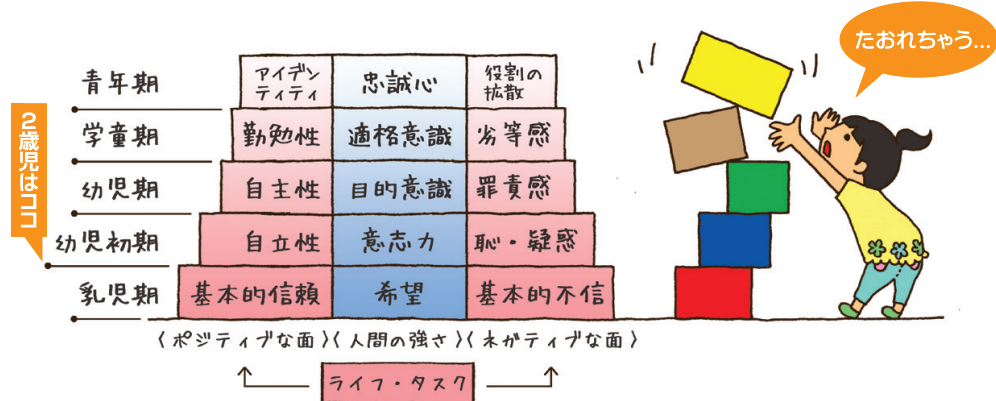
赤ちゃんが、生まれてから「人生を生き抜くために必要な心の支え」を身につけていくまで

~共生期(0~4ヶ月)	ママと自分が一体だと思っていて、何でもできると感じている。
分化期 (5~10ヶ月)	ママと自分が違うことに気づき始める。ママはまだ自分の一部なので離れるのは身をちぎられるようで痛いほど辛い(分離不安)。
練習期 (10~18ヶ月)	ママを「安全基地」として、外の世界を探検し始める(いたずら等で確かめる)。分離不安から後追いをする。
再接近期 (18~24ヶ月)	次第に自我が目覚め、自己主張を始める(イヤイヤ期)。ママと自分は違うと示したくて反発するもの、まだまだ離れるのが不安で、甘えが強く出る。次のステージ(精神的自立)に進むために、勢いが必要な時。
個性化確立期 (24~36ヶ月)	この時期までに、ママのそばで十分に甘え、分離不安を和らげることで心の中にママがいる(=母の内化)ので、離れても平気になってくる。



## 2. 僕たち私たちは、「土台づくり」の真っ最中!

エリクソンの発達課題ピラミッド アメリカの発達心理学者E・H・エリクソン



人生の各ステージで獲得する「力」を積み上げていく人格の土台づくり

エリクソンは、人間の心は各年代で身につく力を順番に積み上げながら成長する、としました。各年代特有のポジティブ(肯定的)な面とネガティブ(否定的)な面が闘って(葛藤)、ポジティブな面が上回ると、そのステージをクリアします。

エリクソンによる「乳児期(0~1歳半)」にママの抱っこや授乳などで安心すると、不快感や不安感を乗り越え、他者や世界を信じる力「希望」を獲得します。

次に「幼児初期(1歳半~3歳)」に当たる2歳児は、自分を信じて挑戦しようという「自立性」が、失敗した時の「恥」や自分には無理という「疑惑」に打ち勝って、「意志力」を持ちます。ママのそばで安心して挑戦したり失敗したりすることが強い心を育むのです。

そして「幼児期」には、「自主性」から「遊び」を創り出せる自分への自信が、ママの教え通りにできない自分への「罪悪感」を上回って、夢に向かう「目的意識」を身につけていきます。

乳幼児期は人格の土台を作る基礎工事の時。後からでも修復できますが、その時にしっかり築いておくと後が楽。「子どもが子どもらしくある姿を微笑ましく見守る社会でありたいですね。」

## 3. 僕たち私たちは、素敵!

リフレーミング辞典 \*短所に見えても、見方を変えれば長所だよ

乱暴	➡	元気	過敏	➡	感性が高い
落ち着きがない	➡	好奇心旺盛	おとなしい	➡	平和を愛する
気が弱い	➡	優しい	あきらめる	➡	切り替えが早い
わがまま	➡	意志が強い	泣きやまない	➡	がんばり屋
ふざける	➡	おもしろい	こだわりが強い	➡	安心したい
癪癪	➡	理想が高い	臆病	➡	慎重
口ごたえをする	➡	論理的	目を合わせない	➡	繊細
あまのじゃく	➡	自立心が強い	へらへら	➡	愛嬌がある
すぐ泣く	➡	感情豊か			





みんなで乗り切る!

# 2歳児とのハッピーライフ

親も子も同じ2歳。一緒に時間をハッピー♡に過ごす14のヒント!!

こんなことができるとハッピー

## 経験する

- 公共施設へ行く
- お手伝いをする

## スキンシップ

- ハグをする
- なでなでする
- 手をつなぐ

## 自分と子どもを認める

- 子どもができるようになった事を書き出す
- ほめる(自分のことも!!)
- 困ったことの見方を変える

## 食べる

- 一緒に食事を食べる
- 一緒におやつを食べる

## 学ぶ

- ママのまねをする
- 友達のやっつてることをまねる・やってみる
- やったことのない遊びをする

## 思い切り遊ぶ

- 歳の同じ子と遊ぶ
- 歳の違う子と遊ぶ
- 公園・児童館・のびすくへ行く

## 子育てサークルに行ってみる!



子育てサークルとは  
同じ地域で子育て中の親子が定期的に集まって子どもを遊ばせている母親グループ

## 相談する

- 先輩ママの知恵を聞く
- 友だちの子育てを見聞きする
- 行政・民間の子育て相談

## デトックス

- ぐちを言う
- DVDを観て泣く・笑う
- おしゃべりをする

## 気分転換

- 出かける(児童館・のびすく)
- 買い物・散歩・公園
- 子連れイベント(キッズスポーツデー、ママンマルシェ、ママとシネマなど)
- ママ会

## リフレッシュ

- 音楽をかける
- 寝ている間に本・映画
- 秋保温泉

## 学ぶ

- 子育て講座に行く
- 本を読む
- ネットで調べる

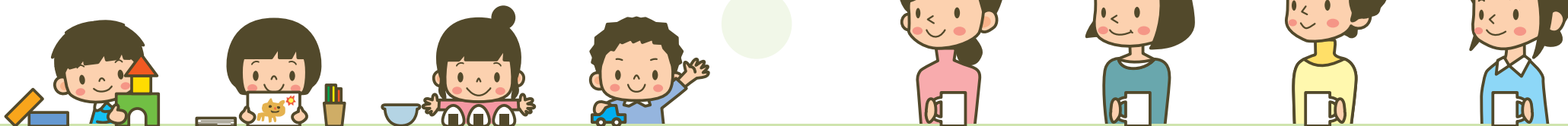
## 何もしない

- ポーっとする
- 何も考えない
- 子どもと一緒に昼寝

## 預ける

- 家族に見てもらう
- 一時保育
- すくすくサポート(ファミサポ)
- 託児ボランティア
- 子育てシェア(As mama)
- ベビーシッター

たまにはこんなことしちやおうかな♪



## この冊子を作った、私たち「たい子さん」について

太白区育児サークル応援隊たいさんは平成19年7月に発足しました。子育てサークルは、ママたちでサークルを運営するので、大変なこともあります。それを解決するために、子育てサークル同士や地域をつなげ、悩みやアイデアなどを共有してきました。サークルのサポートを中心に、子育て講座やイベントを主催するなど、太白区での子育てを応援しています!このリーフレットの書籍版の問合せはこちらへ。

E-mail: [taiko.info@gmail.com](mailto:taiko.info@gmail.com) 公式ブログ [http://yaplog.jp/taiko\\_info/](http://yaplog.jp/taiko_info/)

編集・執筆/太白区育児サークル応援隊 たい子さん イラスト/Ranko.n、志乃、ねんぶつあきとし 漫画/志乃 デザイン/ねんぶつあきとし

## 2015年開催講座紹介

- 1月15日開催 『2歳児の遊び』のヒミツ 宮城教育大学教授 伊藤順子氏
- 1月28日開催 『2歳のときに育みたいもの』 宮城教育大学准教授 越中康治氏
- 2月17日開催 『怒鳴らない子育て』 神戸少年の町版 CSPトレーナー 舟山みどり氏
- 2月19日開催 『叩かず甘やかさず子育てする方法』 スター・ペアレンティングファシリテーター 佐々礼子氏

たい子さんブログに当日のレポートありますので、のぞいてみてくださいね!

## 子は親の鏡 ドロシー・ロー・ノルト「子どもが育つ魔法の言葉」より抜粋

けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる  
 とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる  
 不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる  
 励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる  
 広い心で接すれば、キレる子にはならない  
 誉めてあげれば、子どもは明るい子に育つ  
 愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ  
 認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる  
 見つめてあげれば、子どもは、頑張り屋になる  
 守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ  
 和気あいあいとした家庭で育てば、  
 子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる



考えるキッカケにしてね  
 ※日本では「アメリカンインディアンの教え」で有名

## 「この世の中はいいところだ」と思って、人生を歩んで行って欲しいですね☆

### 「甘え」と「甘やかし」の違い

	甘え	甘やかし
主体	子ども	大人
定義	心のエネルギーを満たす行動	大人の都合で子どもにさせないこと
タイミング	心のエネルギーが不足して補充したいとき	時間や労力をかけずに物事を済ませたいとき
対処	求められたら応じましょう	子どもの力を信じて待ってみましょう

## 託児ボランティア活動での「おもちゃの取り合い仲裁の秘策」を紹介♪

### 大事なのは「強制」ではなく、気持ちを「認めて」「待つ」こと

大人「貸して」って言ってごらん」 子どもB「貸して」 子どもA「ダメ！」  
 大人「ごねんねBちゃん、Aちゃん“まだ”遊んでるんだって。終わるまで待っててね。Aちゃん、そんな時は“ダメよ”じゃなくて“まだよ”って言うおね。終わったら貸してね。待ってるね。」  
 しばらくすると・・・AちゃんがBちゃんに歩み寄って、  
 子どもA「どうぞ」 子どもB「ありがとう」  
 大人「Aちゃんはよく貸せたね！ エライね！ Bちゃん、よく待たね！ エラかったね！」  
 ふたりとも誉められてニコニコ。だまされたと思って一度やってみてください。



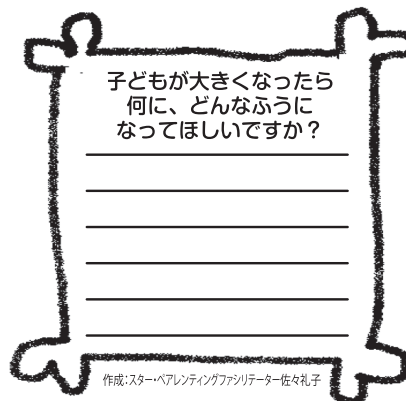
ちひつる〜む 鈴木有希子

# 自分を見つめてみよう！

★あなたは何を大事にしたいですか？★ それがあなたの価値観です

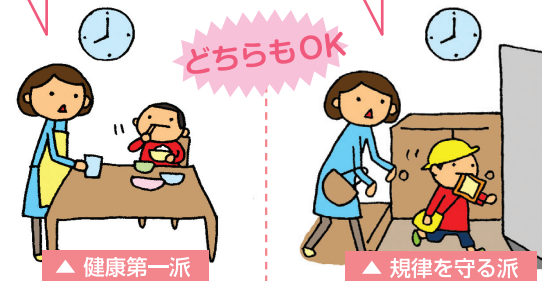
それは子育ての指針になります

目の前の小さなことにこだわらなくなります



ご飯を食べることは大事  
1日遅刻しても大丈夫

時間を守ることは大事  
1食位抜いても大丈夫



▲健康第一派

▲規律を守る派

★日々取り組んでいることを書き出してみましょう★

★頑張っていること

■好きなこと(もの)

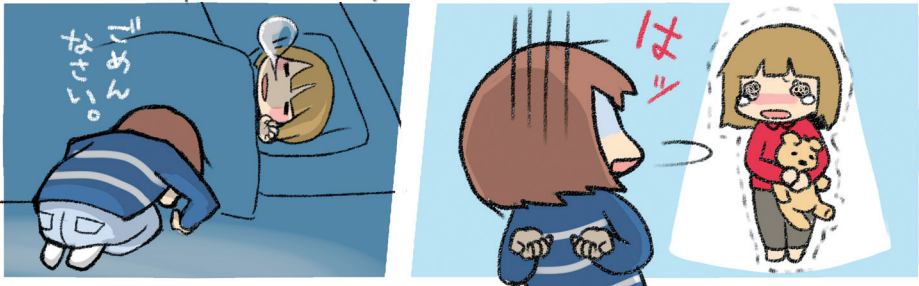
●苦手なこと



もしも、なかなか良いところをみつけられないのだとしたら、誰かと比べていないか、完璧な結果を出そうとしていないか振り返ってみましょう。本当は、誰かと比べることも完璧も必要ないのです。

★気持ちや言葉を言い換えることもできます★ 他に思いついた言葉も書き出してみましょう

- ・意見が言えない→争いたくない
- ・興奮しやすい→情熱的
- ・しつこい→粘り強い
- ・こだわる→自分の考えを大切に
- ・断れない→相手を尊重できる
- ・せっかち→反応が素早い
- ・ずうずうしい→堂々としている
- ・外面がいい→社会的な、協調的な
- ・おせっかい→親切
- ・空気が読めない→動じない
- ・口がきつい→素直な、ありのままを表現できる
- ・調子に乗りやすい→ノリがいい、雰囲気明るくする
- ・生意気な→物おじしない、自立心がある
- ・ひねくれている→独創的な、信念のある



ココから 怒鳴ってしまったって自己嫌悪

### みんなどうしてる？

一度深呼吸します。たまに別の部屋に逃げて気持ちを落ち着かせます

怒鳴ってしまったあとは、「ママ疲れてたの、ゴメンね」と説明します

ひと息ついてから、叱るようにしています 「ママ、今イライラしてるからね」と先に伝えることで、自分と子どもに言い聞かせてます

**先生のドンマイコメント**  
怒鳴りたくなる状況になったら、子どもの行動を「実況中継」して、客観的に見ることによって、自分も子どももひと呼吸してみるといいですよ。少し落ち着けます。 神戸少年の町版コモンセンスペアレンティングトレーナー 舟山みどり氏

### もっと聞いて!! ママリアル ママによるママのための育児本 書籍版 2歳児サバイバルライフ

このリーフレットの内容は一例です。2歳児ママのアンケートを元にリアルな声や先輩ママ、専門家のコメントをマンガやイラストでわかりやすく掲載。2歳児育児のあるある！トホホエピソード、ママたちの創意あふれる工夫、先生たちの目からウロコのアドバイス…ママ&パパはもちろん、育児にかかわるすべての人に読んでほしい「生きた知識」をつめ込んだ「横から目線の育児本」です！

## 2歳児ママお困りごとアンケートランキング

### 子どものこと ベスト5

- 1位 つい怒鳴ってしまう …… 75名
- 2位 叱り方がわからない …… 42名
- 3位 しつけの方法がわからない …… 40名
- 4位 なだめ方がわからない …… 19名
- 5位 子どもの発育・発達 …… 17名

**アンケートの声**

- ・イヤイヤが激しい時自分がイライラしてしまいひどい事を言ってしまう。
- ・叱ってもヘラヘラ笑っていて動じなく、さらにイラつく。
- ・甘えを受け止めているのか、甘やかしているのか区別自信がない。
- ・「うるさい！」など口に出してしまった私の言葉を真似してしまう。
- ・イライラしてしまう時は、生まれたころの写真など小さい頃の写真を見返す。
- ・ほめるといいと言うのでやってみたが全くいうことを聞かない。

### 子育て環境 ベスト5

- 1位 子どもを預ける先がない …… 35名
- 2位 経済的に不安がある …… 33名
- 3位 周囲に手伝ってくれる人がいない …… 32名
- 4位 近くに同世代の子供がいない …… 16名
- 5位 近くに子どもと出かける場所がない …… 13名

**アンケートの声**

- ・緊急の預け先が急だとなないこと。
- ・子育ての考え方が異なる義姉とその子どもがしょっちゅう我が家(実家)に来るので子どもの目の前での対応に違いが出てしまう。自分の方針を貫きづらい。
- ・夫がうんちのオムツは替えない。
- ・義母がチョコレートを勝手にあげてしまう。
- ・ちょっとしかやってないのに「自分はイクメン」だと自慢顔にイラつく。

### 自分自身のこと ベスト5

- 1位 自分の時間(趣味)が持てない …… 65名
- 2位 時間に余裕がない …… 59名
- 3位 自分のペースを乱されるのがイヤ …… 57名
- 4位 心に余裕がない …… 47名
- 5位 家事が思うようにできない …… 45名

**アンケートの声**

- ・自分の時間を持つと早く起きるようにしたら、息子も一緒に起きるようになってしまった…。
- ・午後の昼寝は外出先のベビーカーでもらうことにした(自分の時間を作るため)。
- ・きっちり予定を決めるのはやめました。予定は1日1つだけにしたら余裕ができました。
- ・合間の時間を有効に使ってちょこちょこ家事をする。完璧を求めない。
- ・成長した娘とどこに出かけたいか妄想する。

### アンケートに回答した感想

- ・理想と現実にはかなりギャップがあるなあと改めて実感。
- ・困っていることの対処方法はないと思っていましたが、自分で何とか対処しているのかも…。
- ・毎日わがままに追われて振り返ることがなかったので、記入しているうちに「私頑張ってるじゃん!」と思えてよかったです。
- ・子どものことばかり考えていたけど、自分自身をみて病んでると思ってしまった。ママのリフレッシュが必要と思いました。



### アンケートをまとめた感想

我が子のイヤイヤと自分のイライラで心乱される日々。そんな時、皆さんのリアルエピソードを目にし「あるある、うんうん」と困っているのは私だけじゃないと共感、同時にホッと心が軽くなりました。