

赤ちゃんとのコミュニケーションを大切に

赤ちゃんはママ・パパをよく見ています。
ママ・パパの表情や声、ぬくもりを感じて日々成長していきます。

「泣く」のは
赤ちゃんから
のメッセージ

赤ちゃんは、「おなかがいっぱいとき」「オムツが汚れたとき」「眠いとき」「寒いとき」「暑いとき」「親に甘えたいとき」など、泣いて自分の気持ちを知らせます。いろいろな試しても泣き止まないときは「ただ泣きたい時」もあるので、自分を責めないでください。熱や顔色が悪いなど普段と違う場合は、医療機関を受診しましょう。

やさしい声・ぬくもり大好き！

赤ちゃんは、目にするもの、耳にする音、出会う人すべてに興味津々。毎日泣いたり笑ったり、予想外のこともたくさん起こりますが、昨日できなかったことが今日できるようになる…大変だけど成長は嬉しいものです。



赤ちゃんの寝顔は癒し。ふとした瞬間に見せる笑顔や、くるくる変わる赤ちゃんの表情を楽しんでみてね。



ママ・パパに遊んでもらうと声を出して笑ってくれます。「こちよこちよ」でも「いないいないばあ」でもちよとしたことが赤ちゃんには遊びになります。

スマホやタブレットとのつきあひ方

赤ちゃんとの時間は、目と目を合わせて心を通わせる大切なひとときです。テレビやスマートフォン、タブレットなどのメディアに長時間触れることは、低年齢のこどもの心身の発達に影響を及ぼすと言われています。

2歳までは
できるだけ
メディアの
使用を控える

授乳中や
食事中は
視聴しない

視聴時間を
決める

など

メディアを上手に使うためのルールを作ることが大切です。

青少年の保護者向け普及啓発リーフレット「ネット・スマホのある時代の子育て(乳幼児編)」

出典：こども家庭庁 (https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/ba126c23-cb09-4595-9216-00a8bce63a30/e0be6529/20231013_policies_youth-kankyou_leaflet_0501-all.pdf) (参照 令和8年7月1日)



自我の芽生え (イヤイヤ期)

一般的に1歳半頃から始まり、3歳頃まで続くイヤイヤ期。始まる時期には個人差があり、2歳頃がピークとなることが多いようです。

イヤイヤ期は、親を困らせようとわざとしているのではありません。

こどもの自己主張は、発達にとって大切なことなのです。自己主張は親から十分に愛情をもらい、自分の存在に自信を持ち、自分を意識するようになった証拠です。しかし、親が言葉で言い聞かせようとしてもこどもはまだ理解できず、こども自身も上手に自分の気持ちを伝えることができない状況です。そこを理解して接することがポイントになってきます。



接する ポイント

何がしたいのか聞き続けてあげる

こどもが何をしたいのかをじっくりと聞き続けてあげて、こどものしたいことを引き出してあげましょう。

気持ちを代弁してあげる

「〇〇がやりたかったの?」「〇〇がイヤなの?」とうまく気持ちを伝えられないこどもに代わって言葉にします。こどもは理解してもらえたと思って安心するでしょう。

遊び感覚を取り入れる

「お風呂まで競争しよう!」とか、一緒に歌をうたいながら…などこどもが楽しめるような要素を盛り込むと、素直にお願いを聞いてくれることも。



選択肢を提示して選ぶ楽しさを

何かやってほしいことがある際には、選択肢を2つ提示して、自分で選ぶようにすると、行動に移してくれる可能性があります。もし、「イヤ」を押し通すようであれば、時間を改めて、再度チャレンジ!

きょうだいが生まれる前に、赤ちゃんの存在を伝えて心の準備をしてあげること、そして出産でママが不在になる状況に少しずつ慣れさせながら「大好きだよ」と気持ちを伝えて安心させることが大切です。

上の子の赤ちゃん返り

赤ちゃん返りは、下の子の誕生や環境変化による不安から「ぼく・わたしを見て!」という強い注目願望が高まり、甘えやわがまま、できていたことの後戻りなどさまざまな行動として表れる状態です。「赤ちゃん返り」は、一時的なものと捉えて、あまり深刻になりすぎないことが大切です。

きょうだいが誕生したら

赤ちゃんが生まれて戸惑いや不安を感じやすい上の子の気持ちに寄り添いながら、たっぷり甘えられる時間をつくらせて安心できるようにしてあげることが大切です。甘えない・わがままを言わない場合も、我慢している可能性があるため注意しましょう。

実際に...

- 下の子の妊娠が判明してすぐにエコー写真を見せてきょうだいができることを伝えました。
- 安定期に入ったら家族で近場に旅行に行ったり、二人でお出かけしたりして思い出を作りました。



- 上の子が力加減がわからず強く触りそうになった時は、「優しくね」「よしよししてあげてね」と寄り添って伝えました。
- たまに下の子を両親に預けて、上の子と二人でお出かけしたりして上の子との時間を作っています。下の子がお昼寝してる間に、こっそりアイスを食べたりしています。

