

自分のことは自分でやれるようになってほしい



Q

服を着せて（脱がせて）もらいたがる

「やって」「できない」と服の脱ぎ着を大人にやってもらいたがります。時間がないのでやってあげることが多いのですが、このままでよいでしょうか。厳しく突き放したほうがよいのでしょうか。

A

一緒にやることから始めましょう

服を着せてもらいたがったり、自分でできることをやってもらいたがったりすることは、幼児期にはよく見られる表れです。お子さんは、なぜ「やって」「できない」と言うのでしょうか。

もし、お子さんが全く服の着脱ができないようでしたら、ボタンやスナップのやり方、ズボンやスカートのはき方、服の前後や裏返しの直し方など、基本的な方法を丁寧に教えてあげましょう。その際、やりやすいように大きめのボタンにしたり、脱ぎ着のしやすい服にしたりするなどの配慮をすると、お子さんが自分でできる事が増え、やったという満足感を持ち、次の意欲につながります。見た目には素敵な服が、必ずしも子どもにとって脱ぎ着しやすい服であるとは限りませんから、まずはお子さんにとって扱いやすい服かどうかを確かめることから始めてください。また、一つ一つ教えながら、やる気になった姿を褒め、できることを増やしていくことが大切です。はじめから着脱などの全部をお子さんに任せるのではなく、「今日はここまで一緒にやるから、ここからは〇ちゃんがやってみようね」と、お子さんが自分でやる部分を徐々に増やしていくことも有効です。親子で同じ時間を共有することで、お子さんの励みにもなりますし、できることが増えていく喜びにもつながります。この時も、たくさん褒めてあげましょう。

本当は自分で着脱できるというお子さんでしたら、今はちょっと甘えたかったり、やってくれるかどうか試したりしているのかもしれませんが。そんなお子さんの気持ちを受け止めて、甘えていい時にはぎゅっと抱きしめたり、「あなたのこと大好きだよ」という気持ちを伝えたりしてください。そして、「〇ちゃんはとっても上手にできるって知ってるよ」「〇ちゃんがやるのを見たいな」など、お子さんの心に働きかけながら、やる気が持てるよう励ましましょう。大人になっても服が自分で着られないという人はほとんどいませんから、焦ることはありません。

日頃お忙しいとは思いますが、できるだけゆとりを持って関わるようにしていくと、お子さんはきっと応えてくれます。いずれにしても、お子さんがやろうとした時がチャンスです。その姿をたくさん褒めてあげてください。



Q

園に行く支度を自分でやらない

園に行くのは大好きなのですが、支度をするのが嫌で困ります。どうしたら自分で支度をするようになるのでしょうか。

A

スモールステップを積み重ねて

お子さんは、園では支度を自分でやっているのでしょうか？自分でできないことが多くて、園でも困っているのでしょうか？

前者のお子さんであれば、支度をすることは分かっているけれども、“遊びたい”という思いが先行しているため、支度がおろそかになっているのかもしれませんが。お子さんの年齢や発達にもよりますが、年長児くらいであれば、支度をする必要性を話し合ったり、支度をする時間を時計などで示して目標がもてるようにしたりするなど、子どもなりに意欲をもって取り組めるようにしていきたいですね。また、3歳くらいのお子さんでしたら、できないことを手助けしながら、少しずつできることを増やしていきましょう。年齢にかかわらず、たくさん褒めながら、お子さんの意欲や有能感を育てていくことが大切です。

後者のお子さんでしたら、園の先生と相談しながら、園やご家庭でできることを増やしてあげたいですね。できないと分かっていることをはじめから全部お子さんにやらせようとするとう、お子さんも嫌になってしまいます。小さなことでも一つできたら褒め、自信をもたせ、次のステップに行くというようにスモールステップの積み重ねが大事だと考えます。例えば、お子さんの困る気持ちに寄り添いながら、支度の途中まで手伝い、一つずつお子さんに任せてみてはいかがでしょうか。また、通園かばんに入れる物をお子さんの見えるところに並べて分かりやすくしたり、手順を絵などで示して次にやることが分かるようにしたりなど、様々な方法があります。少しずつ試しながら、お子さんの小さな成長や頑張りをたくさん褒めてあげてください。それが励みになり、やってみようという意欲につながると思います。



Q

祖父母が甘やかしてしまう

おじいちゃんやおばあちゃんがかわいがってくれるのですが、赤ちゃん扱いをしたり、自分でできることも手伝ったりしてしまいます。このままやってもらうことが当たり前になってしまわないか心配です。

A

お子さんのために力を貸していただきましょう

一般的に“孫は目に入れても痛くないほどかわいい”と言われます。祖父母の方にも愛情をたくさん注いでいただいて、きっとやさしい心のお子さんに育っていると思います。

お子さんは、自分でできることも祖父母の方にやってもらっているということですが、いつもそうなのでしょうか。また、園生活でも自分でできなくて誰かに頼っているのでしょうか？

もし、普段の園生活では自分のこと（身支度や片付けなど）ができるのであれば、そんなにご心配されなくてもよいと思います。お子さんなりに、ほっと息を抜くところを見つけて、祖父母の方に上手に甘えているのでしょう。

また、日常から依存することが多くて園生活にも支障があるようでしたら、園の先生方と話し合い、そのご助言を基に祖父母の方に実情を話して、今後についてアドバイスをいただくようにしてみたいかがでしょうか。保護者としてはちょっと言いにくいかもしれませんが、祖父母の方も“相談”という形ならば、きっと話ののってくれると思います。もしかしたら、祖父母の方がお孫さんを甘やかしていることに気付くきっかけになるかもしれません。

いろいろな人と関わりながら、子どもはたくさん学び、成長していきます。祖父母の方とも上手に関係を保ちながら、“お子さんがよりよく成長するために力を貸していただく”という方法を試みてはいかがでしょうか。



Q ぬれても汚れても着替えない

外で思いっきり遊ぶのが好きなので、よく服を汚してきます。すぐに着替えさせたいのですが、なかなか着替えようとしません。このままでよいのでしょうか。

A さっぱりとした快さを感じられるように

お子さんは、とてもダイナミックに遊ぶお子さんのようですね。着替えたくないほど遊びにのめりこんでいるなんて、とても素敵なことですし、貴重な体験だと思います。ぜひ褒めてあげましょう。

ぬれたり汚れたりしてもなかなか着替えないということがご心配のようですが、お子さんは着替えることは分かっているけれど、ちょっと面倒だと思っているのでしょうか。それともぬれていることに気付かなかつたり、不快に感じていなかったりしているのでしょうか？もしかしたら、着替えるのが苦手なのではないでしょうか？

いずれの場合にしても、びしょぬれで風邪をひく心配があるような時や体調が思わしくない時、汚れていることで周りの人に迷惑をかけるような場合でしたら、お子さんに一言着替えるよう伝えた上で、衣服を着替えさせましょう。年齢や発達によって、手伝ってあげることも必要かもしれません。そして、「〇ちゃんが風邪をひいたら、明日からたくさん遊べなくなってしまうよ」等、どうしてそうするのかという訳もしっかり伝えましょう。もし、もう少し様子を見ていても大丈夫な状況でしたら、お子さんが満足するまで遊ぶ姿を見守って、その後声をかけるようにしてください。

また、ぬれていることに気付かないような場合は、「たくさん遊んで、よかったね」「ぬれたり汚れたりした時はこうやって着替えるんだよ」と言葉を添えながら、ぬれていることに気付かせるとともに、着替えるタイミングなどを教えていきましょう。その時、お子さんが理由ややり方を全部理解できなくてもいいのです。保護者の方の真剣な思いは伝わりますし、後々お子さんがはっと分かることもあります。ただし、理由を伝えないで強制的に行うと、子どもには“無理やりさせられた”という理不尽な思いだけが残ってしまいます。それでは、保護者の思いと違ってきてしまいますね。

きれいに汚れを洗い流したり、服を着替えたりすることで、さっぱりする快さを実感することが大切です。その心地よさが、自分で着替えることにつながります。少し時間がかかるとはありますが、しばらくは丁寧に関わってあげてください。



Q トイレで排泄できない（怖がる）

トイレに行くのが「怖い」と言うのです。そのため、なかなか紙パンツから離れられません。このままではとても心配です。

A 一緒に行って安心感をもたせましょう

トイレで排泄できるということは、自立の第一歩だと考えます。お子さんは、トイレに行くことを怖がっているようですが、これまでトイレで怖い思いをしたことがありますか？大人でも“怖いところ”に進んでは行きたくないものです。見えない“何か”がお子さんの自立を阻んでいると思われれます。園での排泄の様子はどうでしょうか？やはり怖がっているのでしょうか？

園ではトイレで排泄できるようでしたら、ご家庭での「怖い」と言う言葉は、“もっと見ていてほしい”というお子さんからのサインかもしれません。そうでしたら、まず、お子さんとたっぷり関わらしましょう。時にはべたべたくっついてよいと思います。そうしながら、時々トイレに誘いかけ、一緒に行って安心感をもたせることから始めましょう。

もし、園でもトイレに行けないようでしたら、トイレという環境を見直してみましよう。お子さんの“怖い”という気持ちを否定するのではなく、寄り添いながら少しずつ改善していくのがよいと考えます。例えば、繰り返し（嫌にならない程度に）トイレを見に行き、怖いものがないことを一緒に確認したり、（仮に想定した）悪者を一緒にやっつけて、「もう安心！」とお子さんの安心感をもてるようにしたりするのも一つの方法です。また、お子さんの好きなキャラクターを貼ったり、電気を明るいものに替えたりして、トイレに行くのが楽しくなるような環境にすることで、“怖い”という思いが少なくなるかもしれません。できることから始め、褒め、スモールステップを積み重ねていきましょう。園の先生にもご相談して、園でも少しずつトイレに行けるよう力を合わせていけるといいですね。

また、紙パンツからなかなか離れられないということですが、年齢にもよりますが、3歳を過ぎていたらできるだけ布パンツに替えて生活するようにしましょう。現代の紙パンツは高性能ですが、排尿の感覚がなかなか育ちません。また、冬は暖かく、より離れがたくなるお子さんもいます。暖かい季節に、タイミングを見ながら思い切って布のパンツに替えてみましょう。「布のパンツになってお兄さん(お姉さん)みたいになったね」「かっこいいよ」とお子さんの自尊心に働きかけたり、“出た！”“ぬれて気持ちが悪い”という感覚を育てたりすることが、トイレで排泄することにつながります。もちろん失敗することもあると思います。その時叱ると、お子さんは布パンツにすることやトイレでの排泄がいやになってしまいますので、パンツがぬれて気持ちが悪いという感覚が育ち、トイレで排泄することに慣れるまで、長い目で見てあげてください。しばらくの間、声かけや着替え・洗濯など手がかかるとは思いますが、ここは保護者の出番です。少しずつ取り組み、ちょっとでもやろうとした姿を認め、成長を喜び、子どものやる気を育てていきましょう。もし、いろいろ取り組んでみても難しい場合は、お子さんが通っている園の先生をはじめ、近隣の子育て支援センターや市町にある保健福祉センター、家庭児童相談室（係）などにご相談するのもよいと思います。



Q おもちゃや持ち物の片づけをしない

遊んだ後、使ったものが出しっぱなしです。「片付けなさい」と言うと、その時はしぶしぶ片付けますが、次もまた同じことを繰り返します。どうしたら片付ける子になるでしょうか。

A 満足するまで遊ぶことが大切です

きちんと片付けることはとても気持ちがよいことですね。

日頃からお子さんは遊びを楽しんでいますか？「楽しかった！」と満足するまで遊んでいますか？子どもたちは満足するまで遊ぶと、比較的片付けにもすんなり取り組みます。もしかしたら、お子さんはまだ満足するまで遊んでいないのかもしれません。そんな時は、できるだけ遊ぶ時間をたっぷりとってあげましょう。

また、毎日使う通園かばんや帽子などは置く場所が決まっていますか？おもちゃも、どこに入れるか分かるようになっていませんか？置き場所があちらこちらに変わることはありませんか？

日々お忙しいと思いますが、使ったものを元の場所に戻すと気持ちがよいという体験ができるようにしたいですね。例えば、3歳くらいでしたら、きちんと片付けることを求めるよりも、使ったものを箱に入れるだけでもよいと思います。出しっぱなしではないという感覚をつけていきましょう。そして、お子さんがやったことに対して、たくさん褒めてあげてください。また、5歳児くらいでしたら、使ったものを元に戻しながら、少しずつ種類によって分類することにも取り組んでいきたいですね。お子さんによっては、片付けながらきれいに並べることを楽しむような姿が見られることがあります。お子さんの発達に合わせてやり方を変え、育ちを認めていくとよいと思います。

その他、お子さんが片づけやすいように環境を見直してみるのも大切です。もしかしたら、あまり使っていないおもちゃが出ていたり、どこに何があるか分からない状態になっていたりするかもしれません。そんな時は、お子さんと相談しながら、しまっておくものと出しておくものを分けてみましょう。また、誰が見ても分かるように、どこに何を置くか絵や写真で表示することなども効果的だと思います。きちんと片付けておくことよいことがある（例えば、使いたいものがすぐに分かって遊びやすい、便利など）ということが実感できると、お子さんにも片付ける意義が分かると思います。このような環境づくりをお子さんと一緒に行うことで、片付けへの興味がわき、どこにしまうかがはっきり分かるようになるでしょう。お子さんのやる気を認めながら、「ありがとう」「きれいになって気持ちがよいね」などと、きれいに片付いている心地よさを一緒に楽しみながら、根気強く取り組んでください。



Q だらしない

服装がだらしない上に、自分の持ち物もどこかに置き忘れてしまいます。本人はだらしないことに気が付かないようですが、気付くまで放っておいてよいのでしょうか？

A 手をかけ心をかけていきましょう

それはご心配ですね。服装や持ち物などの生活を改善するためには、まず本人がそのことに気付き、理解することが大切です。そのためにも、放っておくというのは得策ではないと思います。放っておくことで、お子さんはそのまま（だらしない服装や物をなくす生活）でよいのだという認識をしてしまいます。それは、願っている姿とは逆ですよ。

本人が気付くためには、お子さんを取り巻く大人が見本を示したり、やり方を教えたりすることが大切です。例えば、ズボンから下着が出ていたら「かっこ悪いよ」と教えて、入れてあげたり、持ち物がなくならないように（誰が見ても分かるように）名前をきちんと書いておいたり、靴の後ろを踏んでいたら「それはつまずきやすくて危ないよ」と教えたりするなど、日常の中で一つ一つ見届け、地道に手をかけ心をかけていきましょう。ただし、口うるさく言うのは禁物です。子どもたちは一度に色々なことを言われると、やる気がなくなる場合があります。はじめは手伝いながら、できる事から一つ一つ積み重ね、できたことをたくさん褒めながらお子さんの身に付くようにしたいですね。

また、日頃から物を大事にする気持ちを育てることも大切です。“大事”という気持ちがあれば、置き忘れることも少なくなるのではないのでしょうか。物があり余っているという生活をしていると、なくしてもまだ他の物があるから大丈夫という気持ちになりやすいと思われま。

お子さんが自分で気付いて少しでもやろうとする姿が見られたら、たとえ上手にできなくても、その気持ちや行為を大いに褒めてあげましょう。お子さんが、“こうすると気持ちがよい”“こうすると喜んで

くれる”と認識するような経験を積み上げていくことが大切だと思います。時間はかかりますが、子育ては根気比べのような面があります。あきらめず、たくさん褒めたり、励ましたりしてよい習慣が身に付くようにしてください。



Q 生活の流れについていけない

他の子とペースが違わらしく、支度がいつも遅くなってしまいます。お友達を待たせてしまうことも多いので、これから仲間はずれにならないか心配です。

A 焦らず少しずつ気付かせて

お子さんは、一つ一つ丁寧に物事を進めていくタイプですか？それとも、人のやっていることを見ていて自分のことをやり忘れてしまうタイプでしょうか。

子どもにはいろいろなタイプがあります。支度についても、集団生活をしている以上、誰かが1番になりますし誰かが1番遅くなります。保護者の方が遅いことを改善したいと思っても、肝心の本人が“こうになりたい”と思わない限り、変わらないように思います。

お子さんの年齢や発達によっても対応が異なってきますが、まだ年齢が小さい場合は、少し様子を見てもよいと思います。例えば、支度などを丁寧にやるため遅くなってしまいうようでしたら、遅いことを責める前に、しっかりやろうという姿を大いに褒めてあげてください。そして、徐々に周囲の状況（待ってもらえることが多いことなど）に気が付くように働きかけていくことが大切です。

少し年齢が大きくて、お子さんと話合いができるようでしたら、このこと（友達とペースが違うことや待たせることが多いこと）について、本当はどう思っているのか、どうなりたいかぜひお子さんと話し合ってみてください。もし「遅いのはいや」と言うようでしたら、どうしたらよいかお子さんと作戦を立てましょう。例えば、ご家庭で「針が〇〇までに済ませよう」と時計の針で示したり、朝の支度の手順をカードにしてお子さんが確認できるようにしたりなど、生活の見通しがもてるようにしましょう。できることから一緒に始めることで、お子さんも何をやるのか分かるようになり、やってみようという姿につながるのではないのでしょうか。そして、このよい姿が、きっと園生活にも反映すると思います。もし、「別に遅くても平気」と言うようでしたら、まだ周囲の状況に気付かず、困っていないのかもかもしれません。焦らせることはありませんが、友達を待たせていることや迷惑をかけていることを伝え、気付かせていきましょう。

また、園生活の中で、友達のことが気になってなかなか自分の支度などに集中できないことが多いようでしたら、園の先生にご相談して、お子さんが集中できる環境にさせていただくようお願いしていくことも必要かもしれません。いずれにしても、お子さんも周りの友達も気持ちよく生活できるよう、園と連携をとりながら進めていくとよいと思います。いろいろやってもなかなか改善されずご心配が続くようでしたら、近隣の子育て支援センターや保健福祉センター、市町の家庭相談室（係）にご相談してみたいかがでしょうか。