



1歳半～2歳半の子どもを持つ保護者の方へ

環境づくりのコツ

国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所
児童・思春期精神保健研究部



子どもの発達は十人十色



子どもの発達のペースは一人ひとりさまざまです。
子どもの発達の仕方に正解や不正解はありません。
お子さん一人ひとりの「その子らしさ」を見つけ、丁寧に子育てしていきましょう。

ここでは、特に「環境づくり」のコツについて一緒に考え、子育てを楽しみましょう。



子育てでこんなこと困っていませんか？



- ・ 親が触ってほしくない物を触る
- ・ 子どもがものを投げたり叩いたりする
- ・ 親が「ダメ」と叱ってばかりいる

環境づくりのコツをつかむことで、必要以上に「ダメ」と言わずにすむようになります。



環境づくりのコツ



(1) 前もって、部屋づくりを工夫しましょう

触ってほしくないものは、見せない・手が届かないようにする
触ってほしくないものを置く場所を決める
遊びスペースを作る

(2) 別の行動に置き換えましょう

別のものに置き換える
別の活動に置き換える
より望ましい行動に置き換える

部屋づくりを工夫しましょう。別の行動に置き換えましょう。



(1) 部屋づくり①: 触ってほしくないものは見えない・届かない



危険なものや重要なものなどは、別の部屋に移動させる、隠す、動かさないものはカバーで覆うなど、なるべくお子さんに見せないようにする工夫をしましょう。よく使うものは、部屋の中に置く場合でも、お子さんが自分では手が届かないようにしましょう。

例えば・・・

- ・はさみを引き出しにしまう
- ・コンセントをコンセントカバーで覆う
- ・高い棚の上に置く
- ・引き出しにストッパーをつける
- ・棚に鍵をかける など、

危険なものや重要なものなどは、お子さんに見せないようにしましょう。



(1) 部屋づくり②: 置く場所を決める



触ってはいけないものは、置く場所を決めていますか？

よく使うものは、お子さんの手が届かない場所に置く場合でも、定位置を決めて、大人もいつもその位置に戻すようにしましょう。

例えば…

財布、時計、ドライヤー

お子さんが触りたがった場合、「ダメ」と言う前に、「大事なものだから戻そうね」などと子どもの気持ちを汲んで、一緒に定位置に戻しましょう。

よく使うものは定位置を決めて、大人もその位置にもどすようにしましょう。



(1) 部屋づくり③: 遊びスペース



お子さんの遊ぶスペースを確保し、お子さんが興味を持つおもちゃを置いていますか？ 遊びスペースで好きなおもちゃで遊ぶことで、お子さんは満足し、大人が触ってほしくないものに注意が向くことを減らすことにもつながります。

例えば…

- マットを敷いて遊びスペースが分かるようにする
- 壁にホワイトボードを貼って落書きしてよいスペースを区別
- 絵本などを読むためのミニ机とミニ椅子を用意

よく使うものは、定位置を決めて、大人もその位置にもどすようにしましょう。



(2) 置き換え①: 別の同じようなもの



お子さんが望ましくない行動をした時(しそうな時)には、「ダメ」と言う前に、「こっちで遊ぼうね」と言って、お子さんが遊んでもいい、別の同じようなものに置き換えましょう。

例えば…

- ・ 携帯電話 使わない携帯電話を渡す
- ・ 台所用品 使わないおたま、ボウル、ザルなどの安全な台所用品、ままごと道具など

お子さんが望ましくない行動をした時(しそうな時)には、別の同じようなものに置き換えましょう。



(2) 置き換え②: 別の同じような活動



お子さんが望ましくない行動をした時(しそうな時)には、「ダメ」と言う前に、「こっちで遊ぼうね」と言って、お子さんが遊んでいい別の同じような活動に置き換えましょう。

例えば…

- ・ コップを投げる
投げてもいいもの(ボール、風船など)で遊ばせる。
- ・ 人やものを叩く
叩いていいもの(おもちゃのタイコなど)で遊ばせる

お子さんが興味を持つように見本を見せましょう

お子さんが望ましくない行動をした時(しそうな時)には、別の同じような活動に置き換えましょう。



(2) 置き換え: より望ましい行動



お子さんが望ましくない行動をした時(しそうな時)には、「ダメ」と言う前に、お子さんの手をとって、より望ましい行動を大人と一緒にやってみせましょう。お子さんは満足し、ものの適切な扱い方を覚えることにもつながります。

例えば…

コップを投げる

大人が子どもの手を添えてコップで飲む

ペンを舐める

大人が子どもの手をとって書く

お子さんが望ましくない行動をした時(しそうな時)には、より望ましい行動を大人と一緒にやってみせましょう。



我が子への環境づくり



お子さんに、どんな環境づくりをしていますか？

■ 自分の環境づくりを振り返ってみましょう

- () 触ってほしくないものは見せない・手が届かないようにしている？
- () 触ってほしくないものを置く場所を決めている？
- () 遊びスペースを作っている？

■ 望ましくない行動は、

- () 別の同じようなものに置き換えている？
- () 別の同じような活動に置き換えている？
- () より望ましい行動に置き換えている？



必要以上に「ダメ」と言わずにすむように、
前もって、部屋づくりを工夫し、
お子さんが望ましくない行動をしようとしたときには、別の同
じような行動やより望ましい行動に置き換えていきましょう。