

Q：朝食が毎日一緒になってしまう。ご飯を最後まで座って食べられずうろうろしてしまふ。（1歳8ヵ月）

A：朝は毎日一緒でもバランスが整っていればよいのではないのでしょうか。お子さんが美味しい顔で食べてくれるのが一番ですね。

また、じっと座って食べることはまだ難しいかもしれません。まずは食事環境が整っているかをチェックしてみましょう。大人も一緒に食卓についていますか。テレビはついていませんか。おやつなど間食の取りすぎでお腹がすいていないことはありませんか。あそびの途中だったり、周りにおもちゃがいっぱいありませんか。・・・などちょっと振り返ってみましょう。環境が整っていても遊び歩くようでしたら30分をめでに食事を切り上げるようにしましょう。

Q：パパが帰ってくると高い所に登って（机など）困らせることが多いです。テンションが上がっているからでしょうか？嬉しそうですけど、毎回降ろしてひやひやです。（1歳11ヵ月）

A：2歳に入る頃なので自分のやりたいことも増え、いろいろ冒険をし始める時期ですね。身体も動かしやすくなり、チャレンジしたいことに行ってしまうので、周りはひやひやしますね。

ちょうど「こんなことできるよ」とパパに見せたいところもあるのでは。共感の気持ちが出てくる頃でもあります。意欲的であったり、嬉しそうにしている姿が目には浮かびますが、そこは危険も隣り合わせです。まずは高い所を減らしてみる、登りにくくするなど環境を整えることで危険を取り除き、一方でパパと身体を使って遊んだり（パパの身体によじ登る、抱っこでしがみつくなど）、日中に公園の遊具でいっぱい遊んだりしてチャレンジすることを他に向けられるとよいですね。

Q：ぐずぐずになった時に自分に余裕がなくてイライラしてしまう。（2歳1ヵ月）

A：イヤイヤ期に入って何を言っても聞き入れずぐずぐずになってしまい、イライラしてしまいますね。「イヤイヤ」は2歳の特徴です。成長していると思ってくださいね！イヤイヤが始まったら気持ちの切り替えを促します。親も今日でなくてもいいやという気持ちでかかわり、ずっと切り替えられずどうしようもない時は親があきらめるしかありません。「親のあきらめ期」と考えましょう。そして親も自分の気分転換になることをしてください。親の気が抜けると子どもも気持ちを切り替えやすくなります。

Q：牛乳が苦手。（1歳9ヵ月）鶏肉しか食べない（2歳）

A：どうしてもこれを食べさせないと・・・と思わず、牛乳ならヨーグルトやチーズなど他のものでカルシウムがとれればよいと思います。シチューやスープなど料理に使ってもよいですね。

鶏肉しかというと、他の肉は食べないという意味でしょうか、それとも他のものも全般に食べないのでしょうか。好きなものに偏ることはありがちです。これしか食べないと思わず、こんなのは…という気持ちでいろいろ料理したり、大人が美味しそうに食べているのを見て少しずつ食べるものが広がっていくのではないのでしょうか。

Q：生き物を触りたがるが、力加減ができない。（1歳8ヶ月）

A：興味が広がる時期で、好きなものができて好奇心も出てくる頃です。絵本やおもちやもそうですが、身の回りのものにも目がいて試してみようとするものが多くなります。それをどんなことをするかなと大人も一緒に付き合っ、危険なことは教え、面白いことは共に楽しむことができるよいですね。力加減もいろいろなものを試してみ、触りながら、使いながらわかっていきます。生き物もおっかなびっくりで持ったり、ガシッと掴んだりして、どのくらいで持つのがいいか試してみ、わかっていきます。死なせてしまうこともあると思いますが、子どもたちはそうして学んでいくところがあります。生き物にはごめんなさいをしてお話しすることで大切にすることに繋がります。そういった意味では日頃のスキンシップや遊びも大切ですね！

Q：お兄ちゃんのダンスからいろいろなものを出してきます（1歳9ヶ月）

A：好奇心が出てきてなんでもやってみたい気持ちがあるようですね。特にお兄ちゃんは身近な存在で興味もあります。同じようなことがしたい気持ち、相手にして欲しい気持ちもあって、反応してくれることがうれしくて楽しんでいるのではないのでしょうか。お兄ちゃんの真似がしたいお年頃かなと思います。半面、お兄ちゃんは迷惑なこともあり、けんかになることもあります。大人はそんな気持ちでやっているなと頭において二人に対応してあげてください。