

<学術的読み物>

「イヤイヤ期」を考える

—— 「イヤイヤ期」の親子の実態と子育て支援の在り方を探る ——

松井尚子

東亜大学 心理臨床・子ども学科 保育・幼児教育コース
matsui@toua-u.ac.jp

《要旨》

2歳前後からの子どもが、何をするにも嫌がるいわゆる「イヤイヤ期」と呼ばれる時期がある。その時期は、子育て中の保護者が子どもの行動に日々悩み、大きなストレスを抱えることも少なくない。「イヤイヤ期」が子どもの発達にとって大きな意味を持つことを考えた時、子育て中の保護者に対してどのような支援が考えられるだろうか。いくつかの実態調査や研究等を紹介しながら「イヤイヤ期」への「子育て支援」の在り方を考察した。

キーワード：イヤイヤ期, 親のストレス, 意識, 子育て支援

1. はじめに

筆者は4年制大学で保育者養成にかかわっているが、地域の子育て支援の一環として、子育て中の保護者に対し「子育て講座」と称した一時間程度の講話を依頼されることがある。その中で近年増えてきているのが「イヤイヤ期について話をしてほしい」「イヤイヤ期について保護者から質問があるかもしれないのでこたえてほしい」など、「イヤイヤ期」に関する依頼である。実際、子育て支援施設で日々子育て中の母親や父親に接しているスタッフによると、「イヤイヤ期」について知りたいと希望する保護者が増えているのだという。その中には、まさに今「イヤイヤ期」真最中で困っているという保護者ばかりではなく、まだ子どもが1歳未満であるにもかかわらず、「イヤイヤ期」が来るのが怖くて今のうちに対処法を知っておきたいという保護者も多いという。これらの保護者達は「イヤイヤ期」の何を恐れているのだろうか。SNS上には、「イヤイヤ期に苦戦中」「いったいいつまで続くのか?」「なぜ怒っている

のかわからず途方に暮れる」「イヤイヤ期は親にとって壮絶な戦いの時期」などの記事や書き込みが溢れている。スマホで目にするこうした書き込みが、子育てを始めたばかりの若い保護者を不安にさせているのだろうか。

筆者が子育てを始めた頃は「イヤイヤ期」という言葉は使われていなかったと記憶している。しかし、片言で話ををはじめ、素振りもかわいいう2歳児は「魔の2歳児」とも言われ、かわいいう反面、何でも「イヤイヤ」と言って親をてこずらせることを親たちは経験上知っていた。こうしたことから、今回、子育て中の保護者、そしてこれから子育てを始める方たち、そして将来子育て支援にかかわることになる学生たちが「イヤイヤ期」を正しく理解し、子どもの「イヤイヤ期」が親にとっての「イライラ期」となり子育てが苦痛とならないためにはどうすればよいかをともに考えることを目的として、このエッセイを書くこととした。

2. 「イヤイヤ期」とは

「イヤイヤ期」とは、2歳前後からおおよそ4

歳までの間に多くの子どもに訪れる、何をするのも嫌がり親を困らせる時期のことである。この「イヤイヤ期」、呼び方こそ異なるが昔から子育て中の親の悩みの種であったことは確かである。筆者の母親たちが子育てしていた昭和の時代、子どもが何でも「イヤイヤ」と言って大泣きするようなとき、「疳の虫」が悪さをしているのだと大人たちは言っていた。子育て中の多くの家庭には「疳の虫」に効くと言われる銀色の小さな粒の薬があった。もちろん我が家にも、そして時々泊まりに行く祖父母の家にもそれは常備されていた。「疳の虫封じの祈祷」なるものも行われていたのである。大日向雅美氏（恵泉女子大学）によると、40～50年前から、この時期のことを「第一次反抗期」と呼ぶ心理学の用語が、子育て用語として一般にも広がったが、これがいわゆる「思春期」において、程度の差はあれ親に反抗的な態度をとることで知られる「第二次反抗期」と区別して用いられるようになった。しかし、次第に「反抗」という呼び方は、この時期を表すにはふさわしくないのではないかという声上がるようになる。なぜならこの時期の行動は親への「反抗」の気持ちは原因ではないからである。そして、20年ほど前から育児雑誌などで広く使われはじめた「イヤイヤ期」という呼び方が定着してきたのだという。

確かにこの時期の子どもは親に反抗的な気持ちをもって行動しているわけではない。心理学の世界では2歳前後に「自我」つまり「自分という感覚」が芽生え始めることがわかっている。そして「自我」の芽生えとともに「自分はこうしたい」「自分はこう思う」という主張がでてくることで、他人から言われることやされることを「イヤイヤ」と言って否定することが増えてくるのである。発達心理学が専門の遠藤利彦氏（東京大学）は、「イヤイヤ期はイヤを繰り返して好きを見つける自分探しの時期」と述べている。子どもが「イヤ」と言うのは、「これは違う」という気持ちがあるからだという。「これは違う」「これがやりたいのではない」という気持ちはあるが、何が本当にやりたいのかは子ども自身もまだわからない。自分以

外の人が提案してくることは、たとえそれが親であったとしても、自分がやりたいこととは違うとを感じるようになり、「イヤ」と意思表示をするようになる。しかし、これが好きという好みはまだ確立していない。そうやって「イヤ」を繰り返すうちに自分が好きなもの、自分がやりたいことが少しずつわかり始める。「イヤイヤ期」は、このように「自分を探す時期」なのだという。そして、自分の好きなことやりたいことがわかり始めそれを言葉で伝えることができるようになる4歳ごろになると、「イヤイヤ期」は終わりを告げるのである。

3、「イヤイヤ期」は世界共通

筆者は一時期、配偶者の仕事の都合で韓国ソウルでの子育てを経験した。そこで同じ団地に住む一人の韓国人女性と知り合いになった。彼女は日本語が話せ、ちょうど同じ年頃の子どもがいたためソウルでの子育てをいつも助けてもらっていた。筆者の息子が2歳になり、何でも「イヤイヤ」と言い始めたころ、彼女の息子は「シロシロ」（イヤイヤ）と言い始めた。当たり前のことなのだが、それを聞いて「ああそうか、みんな同じなんだ」と感じ、当時気持ちが楽になったことを覚えている。朝から晩まで「イヤイヤ」を言うのは自分の子どもだけではない。それは、頭ではわかっていたことだが、韓国の子どもが韓国語で「イヤ」を主張している姿を見た時、とても安心した。2歳ごろになると「自我」が芽生えてくるのは人間の子どもに共通、つまり世界共通である。英語圏の子どもは「No！」中国の子どもは「不（ブー）！」と言うのである。日本では「イヤイヤ期」の一番ひどい2歳児のことを「魔の2歳児」とも呼ぶが、英語でも同じように「Terrible twos」つまり「おそろしい2歳児」と呼ぶ。韓国では「ミウン セーサル」（憎らしい3歳）というらしい。韓国では子どもの年は数えで言うため3歳はまさしく日本でいう2歳なのである。この2歳になるころから始まる自己主張の表れは万国共通なのだと思うと、子育て中のパパ・ママの気持ちも少しは楽になるのではないだろう

うか。

4、「イヤイヤ期実態調査」

(1) 調査の概要

2017年9月、博報堂こそだて家族研究所と、博報堂発の次世代育児アイテム「Pechat」開発チームが共同で、イヤイヤ期の研究を行うチーム「イヤイヤ研」を発足し「イヤイヤ実態調査」を実施した。2018年1月、第1弾の調査結果として、イヤイヤ期はいつ始まりいつ終わるのか、親たちはどのくらいストレスに感じているのかなどに関する興味深い結果を公表した。調査対象は全国の0歳から5歳の子どもを持つ男性・女性（n=9250）で、インターネットによる実態調査を行った。その中からさらに、自分の子どもが現在「イヤイヤ期」に当てはまると思うと回答した女性（n=1200）を抽出し、さらに詳しく「イヤイヤ」の内容や対処方法についても調査を行っている。ちなみに「Pechat」とは、博報堂グループが開発したボタン型スピーカーで、それをお気に入りのぬいぐるみに取り付け、専用のスマホアプリを操作することで、ぬいぐるみが話しているように子どもに感じさせることができるシステムであ

る。このスピーカーを使用した親たちから、「イヤイヤ期の子どもが素直に言うことを聞いてくれた」という声が多数寄せられたことに着想を得て、このスピーカーに「イヤイヤ期」の親に対するサポート機能を実装させることを目指し、この調査を開始したという。

主な調査結果のポイントは以下のとおりである。

○「魔の2歳」とも言われるイヤイヤ期だが、2人に1人は1歳半にスタートしている。ピークは2歳である一方、2歳の時点で4人に1人はイヤイヤ期ではないと回答した。

○イヤイヤ期に対処する親のストレス度は、母親の方が父親よりも15ポイント高い。

○母親の中で一番ストレスを感じているのは「平日の協力者がいない」「専業主婦」の母親である。

○子どもの性別による違いはないが、きょうだいの関係、親の性格が親のストレス度に影響する。

(2) 「イヤイヤ期」と親のストレス

図1はアンケート対象者に自分の子どもについて「現在イヤイヤ期だと思うか」と聞いた結果である。「魔の2歳児」と言われる「イヤイヤ

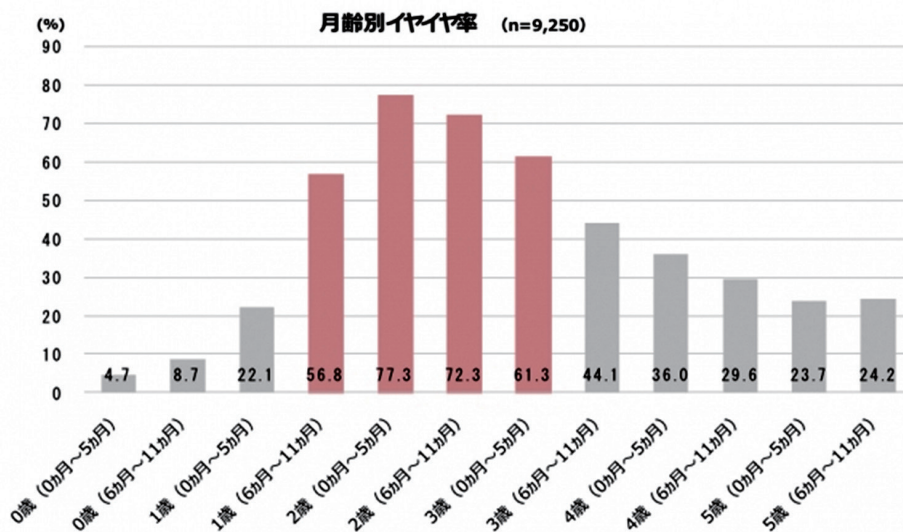


図1 「月齢別イヤイヤ率」
(出所) 博報堂こそだて家族研究所 (2018)

ヤ期」であるがアンケートの結果1歳後半の子どもを持つ親の2人に一人は「イヤイヤ期である」と回答している。2歳前半では77%以上、2歳後半でも73%近い親が「イヤイヤ期である」と答えており、ピークはやはり2歳であることが確認された一方で、必ずしも2歳児の全員が「イヤイヤ期」に入るわけではなく、ピーク時でも4人に一人は「イヤイヤ期」ではないこともわかった。

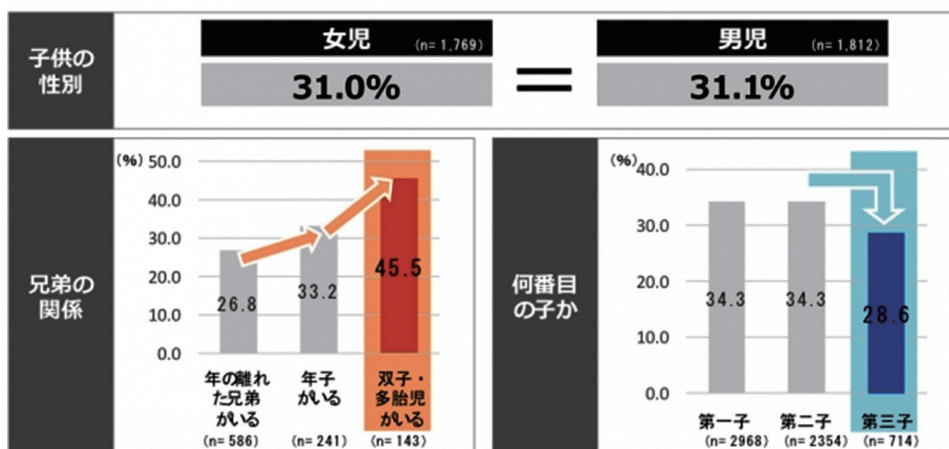
さらに3歳後半から半数を下回ってくるものの、5歳後半でも4人に一人は「イヤイヤ期」であるとの回答がみられた。

次に「イヤイヤ期」の子どもがいる父親・母親にストレス度を聞いたところ、10点満点中8点以上だと回答した母親は39.7%、父親は24.3%となり、母親のストレス度が父親を大きく越えて高いことが明らかになった。今日、父親の育児参加が増えてきているとはいえ、日々の生活の中で子どもに接する時間が多いのはやはり現在の日本では圧倒的に母親である。子どもと関わる時間の差が、「イヤイヤ期」へのストレスの差にも表れているのである。さらに、この母親の「イヤイヤ期」に対するストレスは、フルタイムで働く母親より専業主婦の方が高く、また平日子育ての協力者がいない場合、協力者がいる場合より「ストレス」が高くなる

ことが分かった。これは予想通りの結果であろう。一番ストレス度が高くなるのは専業主婦で、日中、育児の協力者がいないワンオペ育児の場合である。筆者は授業の中で「子育て支援」に関する話を学生たちにする際に、よく「サザエさん一家」の例を出す。サザエさんがタラちゃんの子育てに悩んだ時、どうするかを学生たちに考えさせる。学生たちは、サザエさんには困ったときにそばで支えてくれるフネさんがいることで、子育てをサポートしてもらえることに気づき、協力者がそばにいない場合といる場合、いわゆるワンオペの場合とそうでない場合の母親にかかるストレスの違いの大きさを想像することができるようになる。子育て全般に関してそうであるように、「イヤイヤ期」に対しても、父親の育児参加が進み、自分の親に限らず子育ての協力者がそばにいて、いつでも相談に乗ってもらえる環境があることで、母親にかかる負担は大きく変わってくるのである。

菊池（2003）は第一反抗期に関する事例研究の中で、子どもの表現・態度を自己主張とするか、反抗的態度ととらえるかは、「子の発達への理解度」「子と離れる時間の有無」「精神的ゆとりの有無」などによって変化する親の主観に左右されることを指摘し、さらに、子どもの反

＜イヤイヤ期への対応・対処に関するストレス＞
10点満点中、8点以上であると回答した人の割合



*調査1のうちイヤイヤ期の子供のいる人ベース n=4,412
*子供の性別は、子供が女児のみ、男児のみの人を抽出（男女両方の子がいる人を除く）

図2 「子どもの性別・きょうだいとストレス度の関係」
（出所）博報堂こそだて家族研究所（2018）

抗的態度の激しさと、親の子育てに関する悩みやストレスの多さとは、必ずしも一致しないことが明らかになったとしている。ちょうどこの研究が発表された時期の前後から「イヤイヤ期」という言葉が使われ始めたと思われることから、まさにこれは「イヤイヤ期」に関する事例研究である。ここで述べられた「子の発達への理解度」「子と離れる時間の有無」「精神的ゆとりの有無」が、「親のイヤイヤ期のとらえ方」に大きく影響するとする菊池の見解は、「イヤイヤ期」に悩む親たちへの支援の在り方に極めて有益な示唆を与えていると考える。

図2は、子どもの性別、きょうだいの関係と「イヤイヤ」に対するストレス度を表したものである。この結果より、男児か女児かでは違いはほとんどなく、双子以上の多胎児がいる場合親のストレス度が高くなることが分かった。また、1人目と2人目ではほとんど差はみられないが、3人目になると親のストレスは明らかに減ってきている。これは筆者自身の経験からも納得できる。3人目となると親も「イヤイヤ」への対応にある程度慣れてきていることに加え、上のきょうだいの下の子の面倒をみてくれ、子育てを手伝ってくれるようになることが、ストレスが軽減される大きな要因であると思われる。また親の性格が「楽観的に物事を考える方」であった場合、「悲観的に考える」親に比べ、ストレスを感じる割合が10ポイント以上低くなることもわかった。

(3) 「イヤイヤ期」への対処法

2018年2月に公表された第2弾の調査結果では、子どもの「イヤイヤ」への対処方法も示された。0歳～5歳の「イヤイヤ期」の子どもがいる母親1,200名に調査した結果、対処法の上位3位は、1位「気をそらす、気分転換させる」(90.4%)、2位「抱きしめるなどスキンシップをはかる」(90.3%)、3位「しばらく放置して気持ちが静まるのを待つ」(88.3%)となった。ついで4位に「笑わせる」(77.2%)、5位に「テレビやDVDを見せる」(76.6%)となったが、5位の「テレビやDVDを見せる」

は、「もうやめにしよう」と言ったときに、おさまっていた「イヤイヤ」が再度現れる可能性が十分にあり、効果的な対処法ではあるが、親の「イライラ」の原因ともなるとの意見もあった。

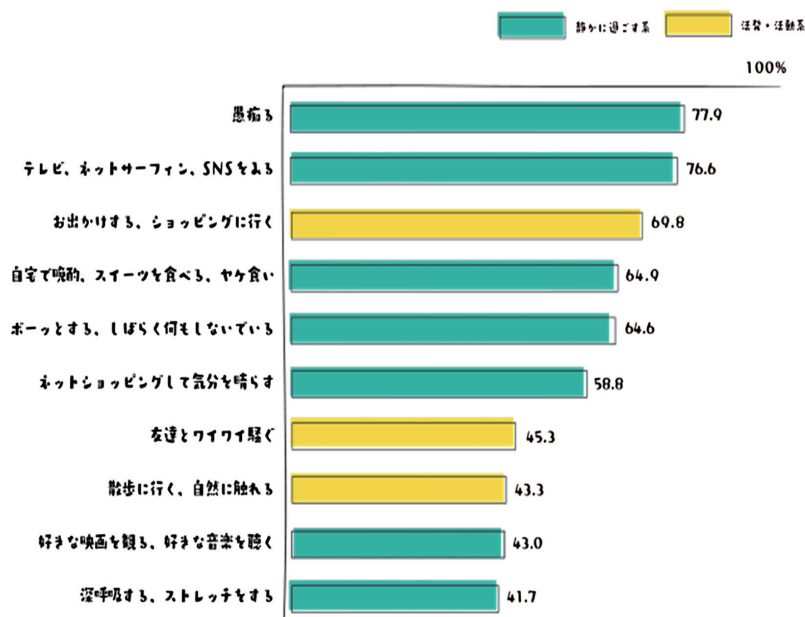
また、上位ではないものの5割弱の母親が活用している対処法として、「おばけ・鬼・怖い人が来るよと脅す」(49.0%)、「ぬいぐるみや人形を利用する」(46.8%)など、演技力を駆使して子どもの想像力を刺激しながら解決しようと工夫している姿がうかがえる。筆者の子どもの場合、年の離れた姉たちが弟の「イヤイヤ」を何とかしようと協力して、玄関のチャイムを鳴らす係と、「ほら！イヤイヤ言うから鬼が来たよ！」と脅す係に分かれ対処していたが、うまくいって泣き止む場合とさらに大泣きになり手が付けられなくなる場合があり、日々奮闘していたことを思い出す。多くの家庭が「イヤイヤ期」の子どもへの対処に悩みながら、少しでも楽しく乗り切ろうと様々な工夫をしていることがうかがえる結果となっていることは大変興味深い。

(4) 「イヤイヤ期」のストレス解消法

子どもの「イヤイヤ期」に直面している母親たちはどのようにストレスを解消しているのだろうか。調査の結果、ストレス解消法として上から順に、1位「愚痴る」、2位「テレビを見る、ネットサーフィンをする、SNSを見る」、3位「お出かけする、ショッピングに行く」となった。1位の「愚痴る」は「誰に対してであるか」までは明らかにされていないものの、周りに話を聞いてくれる相手がいることが、ストレス解消につながることをわかる。愚痴る相手が父親であれば父親にとってそれは子どもの成長の様子を知るよい機会となると思われる。

先述した菊池(2003)の研究で、「子と離れる時間の有無」が子どもの「イヤイヤ期」の行動をどうとらえるかに大きく影響することが明らかにされていたが、この調査で明らかになったストレス解消法の2位・3位はまさに「子どもと離れて一人で過ごす時間」のストレス解消

イヤイヤ期のストレス解消法トップ10



0~5歳のイヤイヤ期の子がいるママを対象に調査 (n=1,200)

図3 「イヤイヤ期の子を持つ母親のストレス解消法」
(出所) 博報堂こそだて家族研究所 (2018)

への有効性が示されているといえるのではないだろうか。

5. 「イヤイヤ期」を呼び換えませんか

「何をするのにも嫌がる2歳前後の時期をさす『イヤイヤ期』、呼び方を変えませんか」。2018年4月13日付の朝日新聞の「声」の欄に一人のカウンセラーからこのような投稿があった。その投稿がきっかけとなり同月21日の朝刊で朝日新聞が一般に向けて「イヤイヤ期」の別名の公募を行ったところ、メールや手紙で519人から回答があったという。朝日新聞ではこれを受けて2回にわたり特集記事を掲載した。筆者はその記事の切り抜きを今も保存している。そこには「イヤイヤ期をどう言い換える？」への回答として、1位「めばえ期」(65人)、2位「自分で期」(44人)、3位「やるやる期」(41人)の順に多かったことが記載されている。上位ではなかったが他に「お母さんふんばりど期」や「オヤイヤ期」、「俺できるから

任せとけ期」などの回答もあった。また、「言い換えは不要」とする意見もあり理由として「言い換えても辛さはかわらない」、「周囲と共有しやすい」などが挙げられていた。

烏丸(2020)は「イヤイヤ期」を呼び換えることで保育学生に生じる意識変化についての調査を行っている。その中で、学生たちに「イヤイヤ期」を呼び換えるとしたら何と呼ぶか問うたところ、朝日新聞の調査と同様「めばえ期」が最も多かったものの、200名超の学生のうちの11名であり、あとの意見は様々に分かれることになったという。しかし全体の90%以上がこの時期の呼び名をポジティブな表現に変えることにより、子どもの成長過程において意味のあることとして、前向きに向き合っていくとする意識を持つ結果となった。

筆者も現在担当している保育士養成科目「子どもの理解と援助」の受講生に対し、同様の質問を試みた。その前に「イヤイヤ期」についての解説をし、子どもの発達において意味のある行動であることを学生たちは理解したうえで

の回答である。主な回答は「くるくる期」（どの子にも来る時期であるし、その時期の子どもの気持ちはくるくる変わるから）、「発我期」（自我が芽生える時期だから、発芽にかけて）、「イエイエ期」（いえいえ、困らせているのではないですよという意味で）、「自我成長期」、「反抗性成長期」などであった。学生たちの授業後の振り返りには「イヤイヤ期が子どもの成長にとって大きな意味があることがわかった。子どものイヤイヤに寄り添える保育者になりたい」、「イヤイヤ期は子どもにとって成長の大きな証であっても、親には大変なストレスになることもわかった」「子どもと親に寄り添うことが大切だと思った」などの感想が書かれていた。

当時の朝日新聞の記事の中には『ぐりとぐら』の作者である中川李枝子氏からのコメントも掲載されている。中川氏は元保育士でありデビュー作であり代表作である「いやいやえん」は本人の実体験がモデルであるという。そこに書かれている「子どもの主張に本気で向き合うのは本当に大変です。でも子どもが安心してイヤイヤし、自分の思いを表現できる環境は大切。親や保育士が安全地帯だからこそできることです。」というメッセージは経験に裏打ちされたものであるがゆえに説得力があり印象的である。

6. おわりに

今回「イヤイヤ期」について調べまわって行く中で、改めて、子どもの成長にとって「イヤイヤ期」がどれだけ重要であるか、また、親にとって「イヤイヤ期」への悩みがどれほど大きいかを再認識することができた。なんでも「イヤイヤ」と拒否され泣いて暴れる我が子を前に、それが成長の上で重要な行動だと言われても、どうしようもなく「イライラ」して思わず

声を荒げてしまう、それは決して責められることではなく人間であれば誰しも経験することかもしれない。しかし、「イヤイヤ期」を親自身が嫌がり、少しでも早く終わってほしいと願いながら日々ストレスを抱えながら過ごすのはあまりにももったいない。ではどうすればよいだろうか。

今回紹介した調査や研究より、まず、「子どもの発達への理解」が重要となると考える。以前筆者が「子育て講座」の中で「イヤイヤ期」について少しだけ触れ、子どもの発達にとっては意味のあることなので、「よしよし、イヤイヤ期がきたな」と喜んでいいのだと話したことがある。そのほんのわずかの話に、ある母親はとても心が軽くなったと言っていたことを、その後講座の担当者から聞いたことがある。まずは子どもの成長における「イヤイヤ期」の意義を子育て中の親たち、そしてこれから保育者になり子育て支援にかかわることになる学生たちに知らせることが大切である。

そして、子育て真最中の特に母親が「子どもから離れ一人になれる時間」を一日のうち少しでも確保すること、これをぜひ推奨したい。このためには周りに協力してくれる存在が必要である。父親でも祖父母でも友達でも保育所でも一時預かりでもいい、母親は罪悪感を持たずにぜひ自分の時間を作ってほしい。そうすることで自分の気持ちに余裕ができ、子どもの「イヤイヤ」を肯定的にみる余裕もでき、毎日繰り返される「イヤイヤ」を自分も楽しみながら乗り切ることができるようになると思う。毎日笑顔でいられる日ばかりではないにしても、子どもが最もかわいい時期でもある「イヤイヤ期」を、親も子も明るく楽しく過ごすことができるよう、筆者も微力ながら応援していきたいと思う。

引用・参考文献

坂上裕子 (2005) 「母親は子どもの反抗期をどう受け止めているのか」家庭教育研究所紀要 24 : 121-132

烏丸佐知子 (2020) 『『イヤイヤ期』を呼び換えることで生じる学生の意識変化』京都文教短期大学 研究紀要 58 : 61-68

「イヤイヤ期」を考える

秋山俊夫編（1990）「乳幼児教育心理学」福村出版

Benjamin Spock 著 暮らしの手帳翻訳グループ訳（1966）「スポック博士の育児書」暮らしの手帳社

博報堂 こそだて家族研究所（2018.1）「イヤイヤ実態調査第1弾」

Retrieved from

<https://www.hakuhodo.co.jp/news/info/44412/>

博報堂 こそだて家族研究所（2018.2）「イヤイヤ実態調査第2弾」

Retrieved from

<https://www.hakuhodo.co.jp/uploads/2018/02/20180223.pdf>

古川雅子（2018）『『イヤイヤ期』子育て中の親が抱える葛藤—変容する社会の間で』

Retrieved from

<https://news.yahoo.co.jp/feature/942/>

NHK エデュケーションal すくコム

「どう乗り切る イヤイヤ期 ～なぜイヤイヤをするの？～」

Retrieved from

<https://www.sukusuku.com/contents/261638>

Study of the Terrible Twos

— Exploring the reality of parents and children and how child-rearing support should be —

Naoko MATSUI

Faculty of Human Sciences

Department of Psychology and Child Education

matsui@toua-u.ac.jp

【Summary】

Children around the age of two are called "terrible twos" and whine at everything they do. Parents who are raising children feel anxious and stressed about their children's behavior on a daily basis. Considering that "tough times" greatly affect the growth of children, what kind of support can be considered for parents who are raising children? While introducing some fact-finding surveys and studies, I tried to think about the ideal way of "childcare support" for "terrible twos".

Keyword: Terrible twos, Parental stress, Awareness of parenting, Child Care Support

