学校法人豊山学園　天使幼稚園　お父さん・お母さんの子育て支援情報　　2026 年 11 月発行

子育てと幼児教育

幼児期の「イヤイヤ・反抗」

「何を出してもイヤ！」「自分でやる！」と、親の言葉に何でも反抗する幼児期の「イヤイヤ期」。毎日の対応に追われ、精神的に疲弊してしまう保護者の方も少なくありません。

しかし発達心理学において、この時期の反抗や激しい自己主張は、子どもが順調に発達している証であり、「自律性（自己の確立）」に向けた極めて重要なステップと捉えられています。ここでは、子どもの自尊心を尊重しながら、適切な境界線（ルール）を伝えるアプローチを解説します。

「イヤイヤ」の心理

発達心理学者エリクソン（E. H. Erikson）の理論では、1歳半～3歳頃は「自律性」を獲得する時期とされています。それまで親と一体だった心が「自分は親とは違う存在だ」と気づき、自分の意志で世界をコントロールしようと試み始めます。これが自己主張の正体です。

しかし、幼い子どもは「やりたい気持ち」に対して、語彙力や感情のコントロール機能（前頭葉）が未発達です。そのため、意図が伝わらないもどかしさから、泣き叫んだり暴れたりといった強い「反抗」として表出してしまうのです。

自己主張を受け止めることと、何でも言いなりになること（放任）は異なります。子どもの自尊心を育みつつ、社会的なルールを教えることが重要です。

心理学では、「感情に良い悪いはなく、全ての感情は肯定されるべきだが、全ての行動が許されるわけではない」と考えます。悪例として「ダメでしょ！我慢しなさい！」（感情ごと否定）があります。ここは「お菓子食べたかったんだよね（感情の受容）。でも、もうすぐご飯だから今は食べないよ（行動の制限）」と説く方が良いでしょう。

自分の意志を通したい子どもに対し、指示・命令だけでは反抗を招きます。こういう場合、選択肢を提示することで、子どもは「自分で決めた」という充足感（自律性）を得ることができます。

ダメや禁止を言うより、「やっていい行動」へ意識を向けさせることが有効です。イヤイヤ期は、子どもが「自分という一人の人間」として歩み始めたことを知らせる、頼もしい成長のサインです。我が子の強い自己主張にぶつかった時は、「自尊心の根っこが育っている証拠だな」と一歩引き、まずは「～したかったんだね」と気持ちを言葉にしてあげてください。

制作　学校法人豊山学園 天使幼稚園　発行　2026 年 11 月
〒480-0202　愛知県西春日井郡豊山町豊場字神戸 178-1
メール：tensiyochien@gmail.com　ホームページ：http://tensiyochien.jp/
お気づきのことなどございましたら、メールでお問い合わせください。