

だいじょうぶ  
つながる  
こそだて

# だっこ通信

第71号 2026. 6月発行



## 自分の機嫌どう取る？

「おなかが空いた」「眠い」「気持ち悪い」・・・赤ちゃんの頃は泣いたりぐずったりして周りに知らせます。少し大きくなってイヤイヤ期が始まると、大きな声でわめいたりダダをこねたりして思いを通そうとします。

子どもって自分で自分の機嫌を取るのがすごく難しい!! まだまだ不器用で経験不足。だから周りに機嫌を取ってもらわないと収まらない。落ち着くまでに時間もかかります。

それでも・・・



言葉で伝えられるようになると

➡ 気持ちを伝えたことで心が落ち着くことがあります

好きなことが見つかると

➡ 熱中できることで気分が変わることがあります

子どもは様々な場面で経験を重ねていきます。

年齢が上がることで、体だけでなく心も育ちます。

イヤなことがあった時、思い通りにならないことがあった時、  
自分の気持ちとの向き合い方をちょっとずつ見つけていくのです。



### オンフーのつぶやき



自分で自分の機嫌を取るって大人でも意外と難しいと思うんだ。気持ちが収まらない時、落ち込んだ時、ネガティブになった時など、イライラ・モヤモヤの沼から抜け出せない自分があるよね。誰かに八つ当たりしたり物に当たったりするのは良くないし、根本の解決にはならない。ざわついた心と向き合い、冷静になり、自分の機嫌をどう取るか、それを考え実践していくことが成長している証だと思う。

子どもは時間をかけてゆっくり成長していく。うまくいかないことを重ねながら、ちょっとずつうまくいく方法を見つけていく。だから、好きなことや夢中になれることがあるといいなって思う。周りがその子の気持ちを想像し、言葉にして伝えてあげるのもいいよね。「気持ちを言葉にする」って難しいけど大切なことなんだ。子どもは日々練習している。その過程に大人がゆっくり付き合っていきたい。



発行者：さくら市生涯学習課（担当 s.suzuki）