

# なるほどトーク ～イヤイヤ期の受けとめ方～

「ひろば利用者アンケート」の中で「ポポラペーパーで読みたい記事内容は？」の質問に多数回答をいただいたのは「子どもに関すること」でした。

ということで、今号では3月にオンラインで開催された『なるほどトーク』の様子をお届けします。ポポラの専門相談員と少人数でじっくりお話ししながら「なるほど！うちだけじゃなかった！」を発見できる『なるほどトーク』。この日のテーマは「イヤイヤ期の受けとめ方」。専門相談員のミニ講座と参加者の共感トークで盛り上がりました。

まずは自己紹介からスタート 2歳児ママ2名、1歳児ママ2名、4名の参加者と専門相談員、ポポラスタッフも加わって、画面上で「はじめまして」のお顔合わせ。一緒にお子さんがニコニコ顔で登場したり、みんなでちょっとリラックスしてからトークが始まりました。

## ワーク① “イヤイヤ期”で困っていること

「なんでもイヤイヤ!かんしゃくをおこしてひっくり返って泣く。家だけじゃなく外でも」「買い物中に一人で走っていついなくなってしまう」「お手伝いしたい欲が強すぎて、なんでもやりたがる」「家車をしているときにイヤイヤされるとイライラが爆発してしまい反省」イヤイヤ発動の時は親子で気持ちがヒートアップしてしまう。。みなさん「うんうん」とうなずきながら聞いていました。お話を聞いて2歳児のすごさを実感した1歳児ママが「今はまだまだ序の口なんですね。これからパワーアップするんですね～。覚悟します」なんていう会話もありました。

そして、日々お子さんの成長に向き合っているママたちにも気分転換が必要!

## ワーク③ わたしのストレス発散・リフレッシュ方法

「大好きなアイスを食べてクールダウン」「子どもを家族にみてもらったり、一時預かりを利用して自分の時間を持つ」自分ですぐできること、周りに協力してもらってリフレッシュすることを取り入れているようでした。画面にはないけれど横でお子さんをみているパパに、「そうなんだって～」と伝える場面もありました(笑)

「なるほどトーク」講師の専門相談員(公認心理師)の先生より  
皆さんが、日々、悩みなから工夫しながら過ごしていることには間違いはなく、大変ですが、この時が、今後の成長に大切な時間であると感じました。困った時に、おさめようと頑張りすぎず、諦める・開き直ることで視点が広がる(救世主が現れることも!)ことや、この時期の大変さをちょっと離れたところから見渡す心をもってみるなど、参加者の皆さんから教えていただいたこともありました。また、いろいろな方が交流する場に参加できればと思います。

「なるほどトーク」は、ほかにもこれからお子さんを迎えるプレママ・プレパパも参加できる「赤ちゃんの心を知ろう」や、1歳～2歳児の親子を対象とした「言葉の始まり」などのテーマで今後も開催していきます。ご興味がある方はぜひ参加してくださいね。

## 都筑区子育て支援センター

### Popola

横浜市都筑区中川中央1-1-3  
ショッピングタウンあいたい5F  
TEL:045-912-5135 (代表)  
045-912-5157 (子育てサポートシステム専用 9:00-17:00)  
045-479-5920 (横浜子育てパートナー専用 10:00-16:00)  
FAX:045-912-5160

### Popolaサテライト

横浜市都筑区池辺町4035-1  
三井ショッピングパーク ららぽーと横浜3F  
TEL:045-507-6856 (代表)  
045-507-5772 (横浜子育てパートナー専用 10:00-16:00)  
FAX:045-507-6857

■OPEN  
10:00-17:00  
(ひろばは16:00まで)

■CLOSE  
日・月・祝日・年末年始

※サテライトはららぽーとと休館日はお休みです

<https://popola.org/>



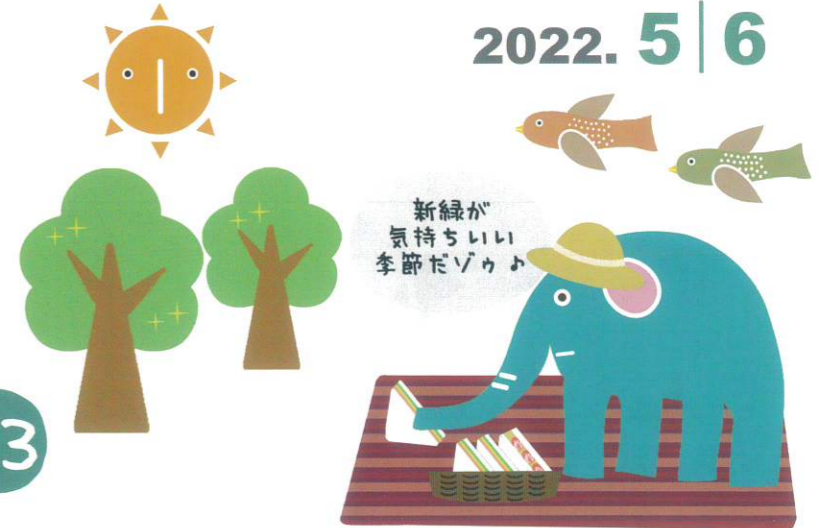
運営: NPO法人こども応援ネットワーク



## 都筑区子育て支援センターPopola

# Popola Paper NO.93

2022. 5 | 6



新緑が気持ちいい季節だゾウよ

区内の子育て情報を  
つぎやいてるよ!

@popola\_org HPからも入れるよ! <https://popola.org/>

## お外であそぼう!

Let's go 公園!

外あそびが楽しい季節になってきましたね。新緑や気持ちいい風で初夏を感じながら思いきり体を動かしてみると・・・きっと何か発見があるかも! 今号はポポラやポポラサテライト、地域で子育てを応援している方が開催している公園遊びの一部を紹介します! ポポラスタッフや地域の方が皆さんをお待ちしていますよ～



**ききょう公園であそぼう!**  
中川5-10  
毎月第4木曜日 10:30～12:00ごろ  
(原則、雨天次週木曜日) ※7・8月休み  
ほどよい木陰があるから赤ちゃんものんびりできるよ。



**パパといっしょにききょう公園であそぼう!**  
中川5-10  
第1土曜日(不定期) 10:30～12:00ごろ  
(雨天中止)  
パパとダイナミックに遊んだり、赤ちゃんはレジャーシートの上で過ごせるよ。



**不動原公園であそぼう!**  
池辺町2469  
毎月第2金曜日 10:30～12:00ごろ  
(雨天中止) ※8月休み  
遊具がたくさんあって、小さい子から大きい子まで楽しめるよ。



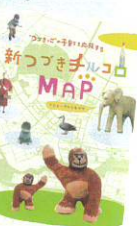
**下敷根公園であそぼう!**  
池辺町2677  
毎月第2火曜日 10:30～12:00  
※8月未定、1月休み  
下敷根自治会館が公園内にあるから雨の日は会館の中で遊べるよ。



**山田富士公園であそぼう!**  
北山田1-4  
毎月第2水曜日 10:30～11:30  
(雨天荒天中止) ※8・2月休み  
池と山田富士があるひろい公園。芝生を走り回れるよ。

都筑には大きな公園から小さな公園までさまざまな公園があります。緑道も整備されていて安全にお散歩を楽しむこともできます。また、今回紹介できなかった地域の公園遊びはまた機会があれば紹介をしていきますね。

公園の情報は「新つぎチルコロMAP」にも載ってるよ! ポポラ・ポポラサテライトで手に取ってみてね



都筑区子育て支援センターポポラ運営法人  
「NPO法人こども応援ネットワーク」20周年 記念事業

### 再挑戦企画!

# うごいてわらってかんじょうわらって つづきチルコロフェスタ

寝転がっても走り回っても大丈夫! 言葉が違ってても大丈夫! 家族みんなでからだをうごかして、ユルユルとつながろう!

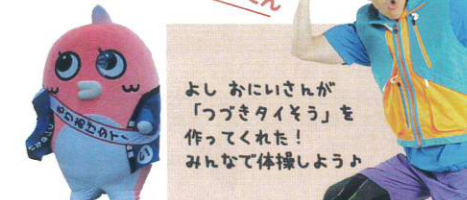
2022年6月19日(日) 【午前の部】10:00～12:00 (受付開始 9:30)  
【午後の部】14:00～16:00 (受付開始 13:30)

- 会場 都筑スポーツセンター (池辺町2973-1)
- 対象 都筑区にご縁のあるご家族 (小学生以下のお子さんがいるご家庭)
- 定員 午前の部・午後の部 各40家族程度  
①障がいのあるお子さんとその家族 ①+②25家族くらい  
②外国につながるの家族 ③その他の家族 ③15家族くらい
- 申込 4/12(火)10:00～5/21(土)9:00

★HP・詳細→



ゲスト: 小林よしひささん



よしおにさんが「つぎタイキョウ」を作ってくれた! みんなで体操しよう!