

ふくだゆきこ
福田由紀子さん

臨床心理士、公認心理師。
久留米市でカウンセリング
ルーム「ユキメンタルサポ
ート」を運営。自治体の女性
相談室に長年勤め、子育て
中のママの勉強会に携わる。
All About子育てガイドとして
も活躍。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

生まれ順の子育て編

①

長子は役割、一人っ子は逃げ場所を

き ようだいそれぞれに、ど
のように接すればいいの
か悩むことはありませんか。
子どもが抱える不満や寂し
さは生まれ順によって異なり
ます。

長子の場合、しっかり者
で我慢する傾向があります。
中には下の子が生まれて赤
ちゃん返りする子もいます
が、そんな時は長子を優先す
るのが基本。末子の子育てを
手伝ってもらうなど、ポジショ
ン、役割をつくってあげること
が必要です。

一人っ子の場合、一歩踏
み込んだコミュニケーション
をとるのが苦手な傾向があ
ります。また、父母の両方から
叱られると家庭内で居場所
がなくなってしまうため、両
親のどちらかが味方になっ
て、逃げ場所をつくることが
大切です。

そして、長子と一人っ子の
どちらにも言えるのは、親の
期待に応えようと無理をし
がちなこと。不満や寂しさを
しっかり受け止めて、聞き手
に回るように心掛けてみて
ください。

packet 1

長子も名前と呼んで

下の子が生まれて「お兄ちゃん、お姉ちゃん」
になるのは誇らしい反面、親が下の子の面倒を
見ている時に他のお手伝いをさせられると、寂
しい気持ちになるもの。長子にはつい親の方が
頼ってしまい、我慢をさせてしまいがち。そう不
ならないためにも「お兄ちゃん、お姉ちゃん」と
いう肩書ではなく名前と呼んで、家事を手伝っ
てもらう時は、親も一緒に行いましょう。



packet 2

クラブ活動はチーム競技が◎

大人に囲まれて育つ一人っ子は、同年代との
コミュニケーション力を身につけるためにも同
級生だけでなく、年上や年下の子とふれあう場
をつくるのがポイント。例えば、地域の子育てサ
ポートを活用してきょうだいのいる家庭で預
かってもらう、スポーツをするならバスケット
ボールやサッカーなど、チーム競技がおすすめ
です。



バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



ふくだゆきこ
福田由紀子さん

臨床心理士、公認心理師。
久留米市でカウンセリング
ルーム「ユキメンタルサポ
ート」を運営。自治体の女性
相談室に長年勤め、子育て
中のママの勉強会に携わる。
All About子育てガイドとして
も活躍。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

生まれ順の子育て編

②

末子は得意なことで脱・子ども扱い

愛

され上手な末っ子が抱
えやすい不満は「いつ
までも子ども扱いされる」
こと。年の近いきょうだいの
場合、下の子にとって、上の
子は憧れであると同時にラ
イバル。親が頼るのはいつも
上の子で、自分もできるのに
と思ってもそのチャンスが
巡ってこず、上の子に追いつ
けない。そんな末っ子の不満
を解消するには、得意なこ
とを見つけて伸ばしてあげ
るのがポイントです。

例えば、家事をきょうだい
で分担して「あなたは洗濯物
をとてても上手にたたむね」と
褒めて、「わが家の服たみ
職人」として育てるのもおす
すめ。任せることで不満の解
消につながります。

習い事は上の子と競争に
ならないように、別のジャン
ルを選ぶのが望ましいです
が、上の子を観察してきた
末っ子は同じものに興味を
持つ傾向も。その場合は、比
較するのではなく、それぞれ
の得意なところを見つける
ようにしましょう。

pocket 1

買い物は特別感を演出

末っ子の場合、おさがりが多くなりがちなこ
とも不満の一つ。そのぶん新しいものを買うと
きは特別感を演出しましょう。上の子を観察し
てきた末っ子は、物の良し悪しを知っていてこ
だわりも強いいため、本人の「これがいい」を聞く
ようにして、お店で一緒に買い物をするのもお
すすめです。



pocket 2

年齢差を利用して納得感を

子育てをしていると、どうしてもきょうだいで
差がついてしまうことはあります。子育ては「平
等」よりも「公平」を意識して育てることが大切。
例えばお小遣いだと、上の子の金額が高くて
「ずるい」と思われがちなこと、末っ子はその
年齢になれば同じ金額をもらえるというよう
に、説明するように心掛けましょう。



バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報が
盛りだくさんの
「CHEER! days」はこちら▶



ふくだゆきこ
福田由紀子さん

臨床心理士、公認心理師。
久留米市でカウンセリング
ルーム「ユキメンタルサポ
ート」を運営。自治体の女性
相談室に長年勤め、子育て
中のママの勉強会に携わる。
All About子育てガイドとして
も活躍。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

生まれ順の子育て編

③

中間子は1対1で向き合う時間を

放つておかれがちな中間子。それが快適な子から伸び伸び育ち、手の届かない子が少なくありません。一方で、愛されたいという気持ちから自分の存在をアピールしてくる子も。その場合は、周りの顔をうかがったり、自分に自信を持ちにくい傾向がみられます。

後者の場合は、「あなたを見ているよ」と本人に伝えることを心がけてください。なるべく1対1の時間をつくり、中間子が愛情を独り占めできるようにしましょう。自分からは親から愛されていると思えることで、自信が付きまします。もともと上と下に囲まれてバランス感覚のよい中間子ですから、きょうだいの関係にも良い影響が出るでしょう。

きょうだいは仲良く育つてもらうのが一番。それにはまず、親がきょうだい差別や比較をしないこと。その子の個性を知り、子どもの心を守ってあげてください。

pocket 1

お風呂の時間を有効活用

1対1の時間を作るといっても中間子の場合には上の子も下の子もいて、なかなかそうもいかないかもしれません。子どもが幼児～小学校低学年の場合のおすすめはお風呂の時間。例えばパパとママの2チームに分かれて、中間子との時間を作るようにしてみてください。その時、寂しいと感じていないか直接聞いてみるのも良いでしょう。



pocket 2

何気ないことも言葉にして伝えよう

「自分のことをちゃんと見てくれたんだ」と思うのは、親が小さなことに気が付いた時です。「いつも靴をそろえているね」や「おもちゃを譲ってあげてえらかったね」「最近、楽しそうだね。良いことあった?」など、本人が何気なく行っている日常に埋もれがちなことや、ちょっとした変化を言葉にして伝えましょう。



バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報が
盛りだくさんの
「CHEER! days」はこちら▶

