

保育者からの
メッセージ

4歳頃の
ゆれうごく
気持ち

この時期のこどもの心は、ゆれながら
成長していきます。

うまくいかない日も、甘えたい日も、
気持ちを分かってくれる安心できる人が
いることで、心は大きく育っていきます。



平成18年 1月編集・発行
平成21年 1月改訂
平成24年 9月改訂
令和 8年11月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



心が大きく育つ時期

4歳頃は「これがやりたい!」「負けたくない!」「分かってほしい!」など、自分の考えがはっきりとしてくる時期です。一方で、気持ちを整理したり言葉で説明したりすることはまだ難しいことがあります。思い通りにならなくて悔しさを感じたり、どうしたらよいか分からず戸惑ったりしながら、いろいろな気持ちを経験していきます。このような気持ちのゆれは、こどもの心が成長していく過程で大切な姿です。

★こんな言葉や姿の奥にある気持ちに 目を向けてみましょう★



「やだ!」
「できない!」

自分で決めたい!
本当はやってみたい…
失敗したらどうしよう…
できなかったら恥ずかしい

悔しい!
うまく言えない…
分かってほしい

泣いて怒る
甘えてくる



同じことを何度も聞く
困らせる

不安なことを確かめたい
大好きなパパやママの
関心を引きたい

★ゆれうごく気持ちに寄り添い こんなことを大切に★

*共感し、気持ちを言葉にするお手伝い

「～したかったんだね。」
「～だと思ったんだね。」

*「できたこと」だけではなく、「やってみたこと」を認める

「難しいけどやってみたんだね。」
「がんばっていたね。」

*安心して甘えられる時間を作る

抱きしめたり、膝に乗せたり
一緒にお風呂に入りながらおしゃべり等



*気持ちに寄り添い、伝え方を一緒に考える

「やりたかったね。どうすればできるかな?」
「嫌だったね。やめてって言うといいんだよ。」

こどもの戸惑いや悔しさ、不安などの気持ちにそっと寄り添い、「大丈夫だよ」という安心を伝えていくことが、心の土台を育てます。安心できる経験を重ねることで、自分の気持ちを少しずつ言葉で表せるようになっていきます。