

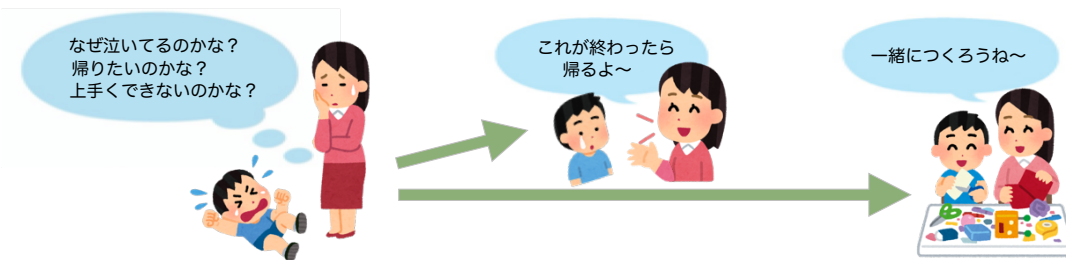


【 いい親子関係をきづく 3つのステップ 】



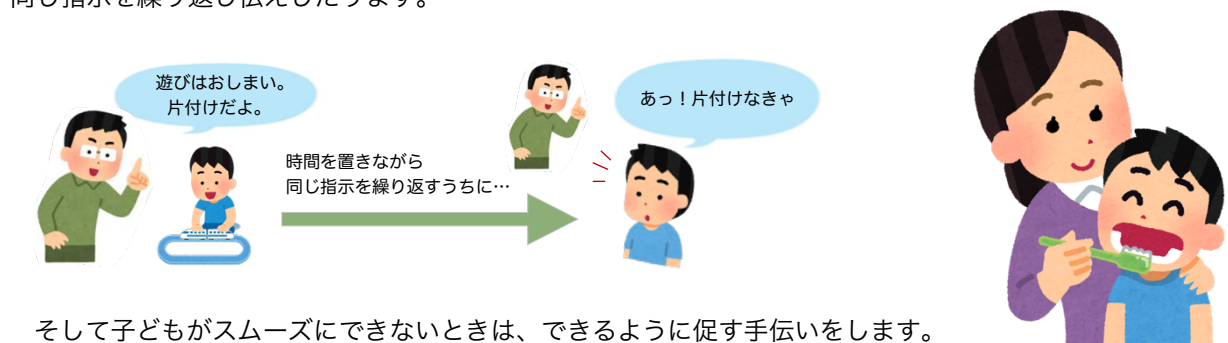
ステップ1. お子さんの動きをよく見ましょう

例えば子どもが困ることをしたとき、その動きから「なぜ～してるのかな？」と子どもの状況や気持ちをイメージします。そうすると関わり方（教える・手伝うなど）のレパートリーが広がります。



ステップ2. お子さんに合わせた関わりをしましょう

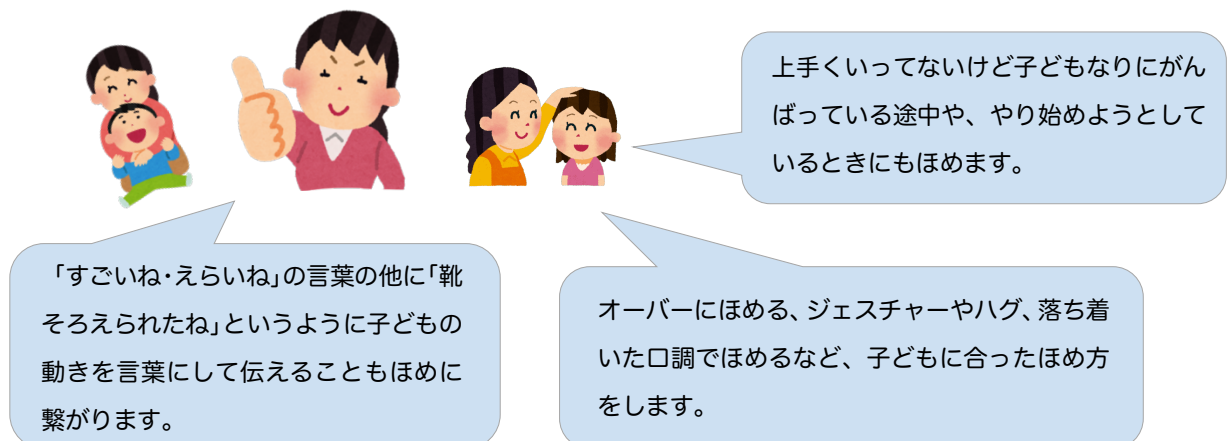
子どもの年齢に合わせた関わりよりも、子どもの“今できる状態”に合わせた関わりがとても大切です。例えば「～するよ。～しなさい。」という指示を伝えるときは、子どもが分かる簡単なことばで伝えたり、同じ指示を繰り返し伝えたりします。



そして子どもがスムーズにできないときは、できるように促す手伝いをします。

ステップ3. お子さんの小さながんばりを認めること＝ほめること

ほめられると子どものがんばる力がアップします！下記のコツを参考にほめてみましょう。





【 お子さんへの関わり Q&A 】



Q1. ほめるばかりだと、甘やかすことになりませんか？

A. ほめるタイミングは“子どもなりに動いているとき・がんばったとき”です。

過度に子どもの機嫌をとったり、子どものわがままを叶えたりしているのではなく、**子どものがんばる力や自信を育む関わり**をしているのです。



Q2. ステップ2の関わりをしても上手くいきません。

A. 他の方法も参考に、子どもに合う方法を探っていきましょう。

- ・「あと〇回でおしまいだよ」**予告する**
- ・「次は～するよ」**見通しを伝える**
- ・「〇と△どっちにする？」**選択形式にする**
- ・スムーズにできるよう**事前に準備する**
- ・子どものしていることを途中まで**手伝う**
- ・子どものペースでやっていることを待つ
などなど。

Q3. 注意することが多くて怒ってしまいます…どうしたらいいですか？

A. 注意することが多いほど、こちらも疲れが増えますよね。そこでいくつかの方法をご紹介します。

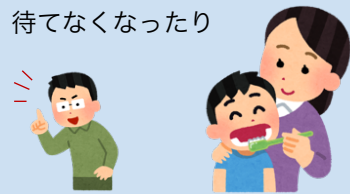
●環境を調整しましょう。

注意する行動が事前に予想できるときは、子どもがその行動に向かないよう環境調整をします。
例) ご飯中はテレビの電源を消す、勉強するときはおもちゃやスマホを片付ける、など。

●一番してほしい”ひとつ”を言ったら待ちましょう。

注意するときに「早く片付けて。乱暴に片付けしないで。もとあった所に片付けて。」といろいろ言ってしまうと、子どもが混乱します。もし途中で何か言いたくなったり、待てなくなったりしたら、ステップ1～3やQ2.Aの関わりを試していきます。

そうすることで怒って注意する回数が減ってきますよ。



●ご自身のサポートも大切です。

関わっているときにイライラ感が出てきたら「その場から少し離れる・子どもを見ずに別のことをする・深呼吸する」など自分の行動を変えてみることで、自然に感情も切り替わることがあります。



●相談することも方法のひとつです。

大変に感じる状況が続く場合は、安心できる人や子どもに関わる機関に相談してみましよう。
ひとりで抱え込む負担が少し和らいだり、関わり方のアイデアが広がったりします。

<参考文献>

「ほめ方・しかり方・言葉かけ」 塩川宏郷監修 河出書房新社

「子育てストレスをへらす3つのヒント」 高山恵子著 NPO法人えじそんくらぶ

「発達障害の子の育て方がわかる！ペアレント・トレーニング」 上林靖子監修 講談社



【 こだわり行動に困ったとき 】



お子さんが自分のやり方やペース、ルール、好きなものを優先して困ったことはありませんか？

- いつもと違うこと、変更をいやがる
- 同じ遊びを繰り返す
- 遊具やおもちゃで遊び始めると、待っている人がいてもやめようとしな
- 電車や車、虫、文字、数字、マーク、道路標識など一つのものに強く興味をもつ
- 同じ順番やルールを守りたがる
- 同じ服ばかり着ようとする



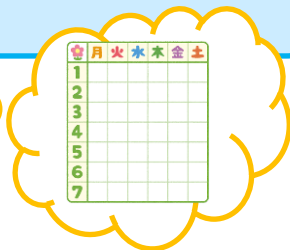
など・・・

◎かかわり方のポイント



○いつもと違うこと、変更をいやがる

変更があるときには、お子さんにわかる方法で事前に予定を伝えておきましょう。
(目で見てわかるように図やイラストなども活用してみましょう)



- 同じ遊びを繰り返す
- 遊具やおもちゃで遊び始めると、待っている人がいてもやめようとしな

無理にやめさせようとするとパニックになるかもしれません。「あと〇回で終わりね」など事前にルールを伝えたり、終わりまでの数を一緒に数えたりしましょう。そして、できたら褒めましょう。

○電車や車、虫、文字、数字、マーク、道路標識など一つのものに強く興味をもつ

お子さんが好きなものも認めつつ、他のものにも興味が向きやすくなるような声かけをしてみましょう。



- 同じ順番やルールを守りたがる
- 同じ服ばかり着ようとする

可能な範囲でお子さんのペースを尊重しながら、生活上支障がある場合にはいつもと違うことを事前に伝えましょう。

同じ服ばかり着たがることについては、肌の感覚が過敏な場合もあります。お子さんの苦手な肌触りがある服は選ばないようにしましょう。



◎調子が悪いときや気持ちのコントロールが難しい状況では、特に「こだわり」が強くなるかもしれません。そのような場合には不安な気持ちを受け止めながら、お子さんのペースに合わせてかかわることを大切にしてみましょう。



【 はじめてのことを嫌がる時に 】



“はじめて”のことをなかなかしようとしな、行ったことがない場所に行くと固まってしまう、予定が変わるとパニックになる・・・など、「はじめて」や「いつもと違うこと」にスムーズにとりかかれな、ことってありませんか？
そんな時どうしたらいいの、対応を考えてみましょう。



◎かかわり方のポイント

○予定が変わることを伝えておく

いつもと違うことをしな、といけな、時には、「いつそれがあ、て、どうしたらいいの、か」「それがいつ終わるの、か」を事前に説明しておく、と不安が軽くなります。



○前もってどんな場所か、何をするかを伝える

初めてのことに対して「どんな場所なの？何をするの？」と不安を感じることがあります。前もって伝えると、不安が和らぐ場合があります。

伝える方法はイラストや写真など、お子さんに合わせて、イメージしやすい方法で。



○お手本を見せて安心させる

何をどうしていいか分らな、い、それをしたら何が起るか分らな、くなくてできな、い、そんな時は、大人が先にや、って見せてあげましょう。

「だいじょうぶだよ」というメッセージが伝わることで、ちょっとだけ安心して取り組むことができます。



○お子さんのペースを大事にする

どうしても嫌がる場合は、無理してやらせたり、連れて行ったりしな、いようにしましょう。

離れたところから見学する、できることだけやらせてみる、入口まで行って帰る、などお子さんのペースに合わせてスモールステップで。



◎お子さんが「“はじめて”も悪くない」と思えるように、少しでもチャレンジできた時は、たくさんほめて一緒によるこんであげて下さい。

<参考文献>

「発達障害のある子どもができることを伸ばす!学童期編」日東書院本社
「発達障害のある子と家族のためのサポート BOOK 幼児編」ナツメ社



【 落ち着きがないお子さんへの対応 】



◎ 「ご飯中もずっとウロウロ」「お出かけ中騒いでばかり」「いつも走り回ってる」・・・
そんなお悩みありませんか？そんな時どうしたら良いか、対応を考えてみましょう♪



○対応のポイント

気になるもの・楽しいものを減らす

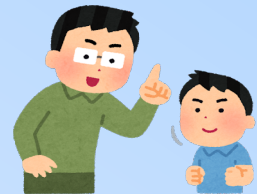
テレビの電源を消す・おもちゃやスマホを片付ける等
周りにある気になる物を減らしてみましょう。



何をしていたほしいかを簡単に伝える

「テレビを見てね」「おもちゃで遊んでね」
と簡単に伝えてみましょう。

待つ時間が長そうな時には、お気に入りのおもちゃを
準備しておくのも良いです。



子どもなりの理由があるかも・・・？

体がかゆい・長く座るとすごく疲れる…等、理由があるかもしれません。
そんな時は「このぐらいは良いか」と許せる範囲で見守ってあげましょう。



○元々子どもはじっとしていることが上手ではありません。
無理をせずにできる範囲で取り組んでみてください♪

<参考文献> 「発達障害のある子どもができることを伸ばす！ 幼児編」日東書院本社
「発達障害のある子と家族のためのサポート BOOK 幼児編」ナツメ社



【 食事がすすまないお子さんへの対応 】



○心がけるポイント

- ・食事で1番大切なことはその子のペースで食事から満足感や楽しさを味わえることです。苦手なことは大人も子どもも余裕のあるときにチャレンジするようにしましょう。
- ・好きなものばかりでも「食べているならOK!」と焦らず待つことも大事です。食の好みは成長とともに変化していくので深刻になりすぎないようにしましょう。(体調に異変が見られるなど、気になる場合はかかりつけ医に相談してください。)



○食事の環境・リズムを整える

- ・テレビを消す、おもちゃを片付けるなどまずは食べることに集中できる環境を整えてみましょう。
- ・食事の前におやつやジュースでお腹がいっぱいになっていないか確かめましょう。なるべく決まった時間に食事をとるようにして、生活のリズムがつけられるといいですね。
- ・園や学校など周りの人に苦手なものを伝えておくことも大切です。どうしても食べられないものは食べないことを許可してもらいましょう。



○関わりを工夫する

- ・年齢だけで判断せず、食べ物の量や大きさ・柔らかさをお子さんの発達に合わせてあげましょう。
 - ・食感や味が苦手な場合はすりおろす、味の濃いものに混ぜるなど調理の仕方や味付けを変えるといいかもしれません。
- ※感覚過敏(味や匂いなどの刺激が過剰に感じられること)によって食べられるものが少ない子もいます。



例) おかずの味が混ざる感覚が苦手な場合



1皿ずつ別のお皿に盛り付ける

- ・食べるものをお子さんに選ばせることも一つの方法です。「選んだものを一口食べることができた」、「初めての物にチャレンジできた」など小さなことでも必ず褒めてあげましょう。

<参考文献> 「発達障害のある子どもができることを伸ばす! 幼児編」 日東書院本社
「発達障害のある子と家族のためのサポート BOOK 幼児編」 ナツメ社
「感覚過敏って何だろう このイヤな感覚どうしたらいいの?」 アスペ・エルデの会



【 敏感なお子さんへのかかわり方 】



- ・人ごみなどざわざわした場所が苦手
- ・秒針や換気扇などの音がすごく気になる
- ・ゴムが入った服や靴下などを身に着けたがらない
- ・ちょっとしたにおいによく気づく
- ・決まった食べものを食べてくれない
- ・粘土を触りたがらない

など



このような困りごとの背景には、ほかの人にとって気にならない音や光、感触、においなどが隠れているかもしれません。お子さんの身近に気になる、もしくはイヤな“何か”は隠れていませんか？

◎かかわり方のポイント



すきなもの/きれいなものを探す

まずは“宝さがし”感覚で一緒にすき/きれいを探してみましょう。
お子さんにとっても新発見があるかもしれません。



きれいなものと距離をとる

- ・洋服のタグなど苦手なものは取りのぞく
- ・苦手な場所には近づかない
- ・静かに休める場所を用意する



心の準備をする

何が起きるか分からない不安を減らすために、絵などを用いて事前に説明しておく。
(日時、回数、かかる時間、会う人など)



気分転換を図る

苦手な場所では、

- ・好きな香りを身につける
- ・好きな人形などを準備する
- ・音楽を聴く



きつさを和らげる

苦手なものを避けることが難しい時、マスク、サングラス、耳栓、イヤーマフなど道具を活用する。



無理やり克服させようとはせず、より過ごしやすくなる方法をお子さんと一緒に探していきましょう。

誰かが自分の苦手なものを“分かってくれる”、“分かってくれようとする”ことが、こどもたちの安心感につながります。



<参考文献> 「発達凸凹なボクの世界—感覚過敏を探検する—」
「感覚過敏って何だろう このイヤな感覚どうしたらいいの？」
「発達障害のある子と家族のためのサポートブック 幼児編」

ブルスアルハ ゆまに書房
辻井正次 アスペ・エルデの会
岡田俊 ナツメ社

佐賀県小児科医会・佐賀整肢学園こども発達医療センター編