



年が明け、新しい1年が始まりましたね。寒さは一段と厳しくなりますが、体調を整えながら過ごしていきましょう。

さて今回は、子育ての悩みで多い、「気になるものに注意がそれてしまう」「身の回りの片づけができない」等への解決のヒントをご紹介します！少しの工夫と改善で、毎日のイライラをグンッと減らすことができるかもしれませんよ。

甲賀市発達支援課 R5.1 (隔月発行)

気になるものに注意がそれてしまう 身の回りの片づけができない



まず前提として、子どもは大人ほど、集中力は高くなく、見たものにつられやすく、また身体もゴソゴソと動きやすいものです。しかし、そのようなところがあるからこそ、そうなりにくい“環境”を作ってあげることが大切です。

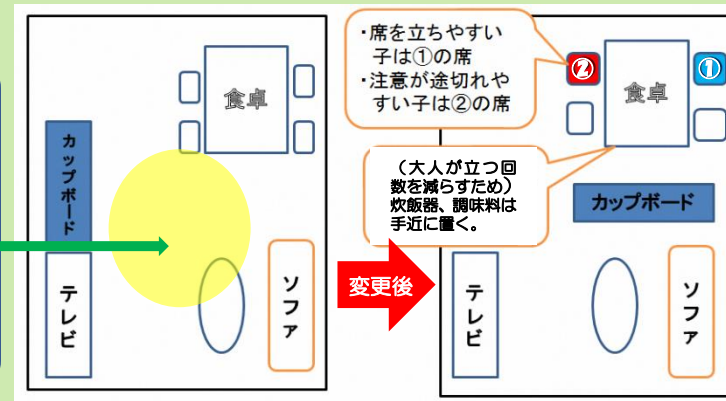
下記と右記は、“環境”を整えるヒントと実践例です。ご家庭の状況に合わせて、ぜひやってみてください。それに加えて、子どものやる気（モチベーション）も大切です。これは、「ご飯を座って食べたらほめられた」「片付いたらほめられた」という経験から生まれます。全部できなくても、“やろうとした”その瞬間に「座って、ご飯食べてスゴイね」「車のおもちゃ、カゴに入れていたね」等、具体的にほめてあげましょう。子どもも大人も、食事や片付けの時間がしんどい時間にならないことが大事です。

“環境”を整えるヒント集

集中を妨げる 刺激を最小限 にする	<ul style="list-style-type: none"> 気になる物にカバーを掛ける、カーテンや棚、家具等で空間を区切る 必要なもの以外は片づける 刺激の少ない環境の確保（テレビがついていない、おもちゃが目に入らない等）
活動と場面を 対応させる	<ul style="list-style-type: none"> 食べる場所、着替えをする場所、遊ぶ場所、荷物を準備する場所等を分ける
動線 を考える	<ul style="list-style-type: none"> （移動の間に、気になる物に注意がそれないために）その行為に使うものは、まとめておく

実践例：食事の環境を見直してみよう！

食べる場所と遊ぶ場所（リビング）の区別がつきにくい。
食卓から、気になるものが全部見える。



食べる場所と遊ぶ場所の間に、カップボードを仕切りとして配置する。
(子どもに玩具が見えない、立ち歩きにくくなる状況を作る)
大人はいったん座ったら、できるだけ立たないように気をつける。

実践例：おもちゃや物のお家を決めましょう！



あまり細かく決めてしまうと、しんどくなって、長続きしにくいです。大雑把な分類から整理整頓を始めるのがコツです。

中身の見える、メッシュの袋を使って、何を入れるのかわかるように写真をはっています。引き出しの場合は、仕切りを作り、底に入れるものを描いた絵をはっておくとわかりやすいです。

参考文献
「発達障害のある子と家族のためのサポートBOOK」
「発達障害の子ののびのび暮らせる生活サポートブック」

