

心理士さんに質問！

Q1：見知らぬ人や場所、初めてのことをとても嫌がります。そういう時は、どうしたらよいでしょうか。

A：無理に慣れさせるといふ発想ではなく、「どうして嫌なのか（理由）」から対応を考えてみましょう



考えられる理由

不安感

これから何が起るか、分からない

混乱（パニック）

自分が思っていた（予想した）ことと違う

拒否

自分のしたいことがある

苦手な感覚刺激

うるさすぎる・明るすぎる等がある

身体の不調

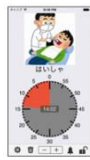
眠たい・空腹・暑い等がある

理由に沿った対応方法の例

①事前の予告

誰に会うのか、どこに行くのか、何をするのかを前もって伝えておく。伝え方は、「言葉」だけでなく「見てわかるもの（イラスト・写真・動画等）」と一緒にわかりやすい。

- 朝の予定の見える化
- ① 朝ごはん
 - ② 歯磨き
 - ③ TV(15分)
 - ④ 保育園の用意
 - ⑤ 車に乗る
 - ⑥ 保育園



残り時間の見えるアプリやタイムタイマーなどを利用する

②子どものペースを大切に

じっと動かない態度は、見ることで周りの情報を集めている可能性が高いので、十分に見る時間を与えてあげる。どうしても動かない時は、「今日は帰って、また次来ようか」と次につなげるほうがうまくいく場合もある。

思いを聞く・いつできるか伝える

「AかB」等、二択のほうが答えやすい子どももいる。したいことがいつできるか等は、「言葉」+「カレンダー」と一緒に示したり、「〇回、寝たら…」と一緒に数えたり、子どものわかりやすい方法で伝えることが大切。



①過ごしやすい環境を選ぶ

人が少ない時間帯に出かける、イヤーマフ（消音のための耳当て）を使用する等、苦手な刺激を避けたり、減らしたりする。

ガヤガヤ。



②体調の管理に気をつける

1日のスケジュールを詰め込み過ぎず、余裕を持たせる（普段、昼寝をしているなら、短くてもその時間を取る、食事の時間は大きく変えない等）。



少しずつ秋も深まってきましたね。色々なものが美味しい季節になりました。さて今回は、「人見知り・場見知り」「新しいことが苦手」「1番にこだわる」など、相談のなかでよく出る質問を取り上げました。子どもは日々、成長するなかで、以前は何事もなく済ませていたことに急にひっかかり始め、大人のほうが振り回されることはよくあることです。ここで紹介する方法が、そうした時期を笑顔で乗り越えていけるようなヒントになればと思います。しかし、なかなか対応方法が見つからない…という場合には、身近な支援者（通われている園や子育て支援センター、保健センター）や、おおむね4歳以上の子どもさんは発達支援課に相談いただくことができます。

甲賀市発達支援課 R5.1.1（季刊発行）

Q2：失敗をととても嫌がったり、1番にこだわったりします。これって性格なのでしょう？

A：性格という見方ではなく、1番じゃないこと、失敗することが「どうして嫌なのか（理由）」から考えてみましょう。

考えられる理由

不安感

失敗した後、どうしたらいいのか分からない

混乱（パニック）

自分が思っていたこと（1番になる）と違う

理由に沿った対応方法の例

①選択肢をいくつか用意しておく

A（1番）ができるといいけれど、BやCの場合もある…と複数のパターンを用意し、Aができなかった後にする行動をあらかじめ決めておく。A以外の行動を取った場合には、すぐにほめてあげる。



②嫌な気持ちを受け止める

子どもが嫌がらなければ、スキンシップ等を取りながら、気持ちを受け止める。大切なことは、嫌な気持ちになっても、時間がたてば気持ちは落ち着くものだというのを子どもが経験すること。

発達の特徴：イマジネーション（想像する力）の弱さ

- * 生まれつきの「脳のタイプの違い」は、誰にでもあると言われています（右利き、左利きもその一つです）。
- * その違いが、生活するうえで問題になると、「どうしてできないんだろう」と、子どもの性格や親の育て方に理由を求めるのではなく、「発達の特徴」として捉え、対応方法を見つけたほうが、うまくいくことがあります。



想像すること

初めてのこと、予定の変更、相手の意図、場の状況など見えないもの、形がないものがわかりにくい

- * 「発達の特徴」の1つに「イマジネーション（想像する力）の弱さ」があります。実は、決まっていなくても楽しむのは、想像する力があるからです（柔軟性ともいわれます）。この力が弱いと、「いつもと同じ」にこだわりの、子どもに合わせることに周りの大人は時に負担感を抱いたり、仕方なく合わせているうちに子どもの要求がエスカレートしていったりすることもあります。



◆ お知らせ ◆

発達支援課ホームページに、のびのび通信のバックナンバーや発達支援の動画もアップしています。
 発達支援課 HP / 発達支援課 0748-69-2178

