

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う発想ではなく、
「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

理由に沿った対応方法の例

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

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）」
と一緒にの方がわかりやすい。

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



残りの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
どもの分かりやすい方法で伝えることが大切。



拒否

自分のしたいことが別
にある

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

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）。



発達支援課発行の『のびのび通信』も6年目を迎えました。この通信が、子どもの育ちを応援する
情報として参考になったり、『発達支援』を知るきっかけとなったりするようになっています。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。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 R7.5（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か？

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

理由に沿った対応方法の例

不安感

失敗した後、どうし
たのか分からない

混乱（パニック）

自分が思っていたこと
（1番になる）と違う

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ができなかつ
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

初めてすること、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
めるのは、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、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

