

子どもの発達が気になるお父さんお母さん、のために

子どもと上手に楽しくつきあう

子育て の ヒント



子どもの発達が気になった時、子どもの良いところを見つけてほめ、苦手なところを手助けして上手くできるようにするための子育てのヒントをこれから紹介していきますので参考にしてください。

《こんな行動が気になったら》

- ★ことばの遅れ
- ★大泣き・かんしゃく
- ★じっとしていない・多動
- ★指示が入らない（ダメが分からない）
- ★育てにくさ、しつけにくさ
- ★他の子どもに興味がない / 嫌がっているが分からない
- ★好きなことがやめられない（切り替えが難しい）
- ★園で集団行動がとれない / 友達とうまく関われない
- ★子育てがうまくいかない
- ★他の子と何か違う



《子どもの発達も十人十色》

誰にでも長所と短所があります。長所を伸ばし、短所を補い安心して過ごせるようにこの冊子を活用していきましょう。子どもの発達は十人十色、それぞれの子どもの特性にあった教え方の工夫をすることで親も子も楽になります。**お子さんの行動が気になったら子どもの特性を理解し、うまくいく方法を考えていきましょう。**

《社会性やコミュニケーションの発達の理解のために》

1) 子どもの社会性やコミュニケーションの発達には様々なパターンがあります。

関わり方の工夫や環境の配慮で、困りごとが軽減、改善していく子どもたちがたくさんいます。子どものできていないところばかりに目をやらず、**良いところにも注目**して伸ばしていきましょう。苦手な部分は**周囲と比較せず、前と比べて伸びている部分に注目**しましょう。幼児期の社会性やコミュニケーションは、周囲がうまく関わることで大きく成長していきます。

2) 子どもの特性の理解

初めてのことや慣れない場所、人が苦手だったり、いつもどおりでないと嫌がったり、同じことの繰り返しを好む子がいます。興味が限定的（いつも同じ物を持つ。同じ遊びを繰り返す。水遊びなど）だったり、こだわり（物を並べて遊ぶ。道順。物や人の位置など）があったり、大きな声や音の過敏（ドライヤー。掃除機。トイレの水洗の流れる音など）があったり、皮膚の過敏（服がぬれる。洋服のタグ。べたべたしたものが手につくのを嫌がるなど）があったり、偏食や不眠があったりします。**こだわりやいつも持ってる物は、子どもにとっては安心できる救急箱のようなものです。**

こだわりを無理になくそうとせず、子どもの気持ちに寄り添い、苦手なことには関わり方の工夫と環境を整備することで、困ったことは成長とともに軽減していきます。
この後で楽しく、上手いく子育てのヒントを解説していきます。

3) 子どものサポートの目標

子どもの特性はその子にとって長所でもあります。なくそうとするのではなく、長所を伸ばしましょう。

生活、集団場面で困っていることは、上手いく方法を教えましょう。

コミュニケーションが伸びると、状況の理解ができるようになるので、子どもの行動も変わります。コミュニケーションを育てていきましょう。

環境の工夫や周囲の人に助けを求める方法を身につけることで出来ることが増え、困った行動が減り安心して生活できるようになります。

そのために周囲の人の理解とサポートが必要です。



初期発達のお子さんの子育ての 10 のヒント

- 1) 子どもの良い行動・当たり前に行っていることを見つけましょう。

子どもの行動を観察してよいところを見つけましょう。**見かたを変えれば短所は長所に見えます。**

短所

例1 興味のないことはやらない

例2 苦手な場面は立ち歩く

例3 「片づけて」と言っても
遊びをやめない

例4 走り回る

例5 初めてのことは言葉の指示で
取り組めない

長所

⇔ 好きな遊びは集中して遊べる

⇔ 好きな遊びは長く座っている

⇔ 箱を置いて玩具をひとつずつ
手に持たせると片づける

⇔ 元気で動くのが好き

⇔ 繰り返し教えたことは
きちんとやれる



2) 完璧でなくとも 25%できている部分をほめましょう。

例 1 食事の時、最初の 1 分は座って好きなおかずを食べている。

例 2 着替えの時、『パンツを脱ぐ』はできる。

例 3 パンツを膝の上まで手伝うと、残りを自分でできる。

例 4 靴を脱いで上がり手を洗うことはできる。(かばんを放り投げ片づけない)



☆ちょっとでも取り組みはじめたら、
ほめてみましょう!!これなら、いっぱいほめられますね!!

3) 小さなこともこまめにほめましょう。

子どもをやる気にさせるほめ言葉

ありがとう

うれしい

たすかるよ

そうだね

いいよ

そうそう

やった

かわいい

できた

すごい

すばらしい

おにいさんだね

さすが

かっこいい

たくさんほめられて育った子は人に感謝し、
人の役に立ちたいと思う子に育ちます。

夜寝る前に3つほめてハグする



4) 子どもが自由に遊んでいる時にそばにいて、**子どもの行動を大人が真似（逆模倣）**をしたり**実況中継**しましょう。

子どもが適切に遊んでいる時そばで見ている、大人がリードしたりやり直しをさせないで、自由に遊んでいることを**大人が真似て音や声を出したり動作の逆模倣**をしてみましょう。自分を見ていることに気づき、親の顔を見たり嬉しいと笑顔が出ます（僕を見てくれている）。子どもの行動を親が**実況中継して言葉で言いましょう**「プラレールくっついた」「汽車出発」「アンパンマンいた」「粘土ゴロゴロ」「赤ぺったんぺったん」「積み木 1・2・3 積んだ」「リンゴ切った」「ママどうぞ」など。自分を見てくれていること、自分に合わせてくれていること、ほめられることで

①自分に**注目**してくれている②自分を**認め**てくれている③**ほめ**てくれていることが伝わりやすく、大人の方を見て笑顔を返したり、子どもが大人のことを模倣し復唱することが増えていきます。**子どもの安心が増え、大人との信頼関係の絆が深まります。**

5) **子どもの気持ちに寄り添い、子どもが思っていることを言葉に**しましょう。

① **要求**したい場面で、子どもの代わりに言葉で言ってあげましょう。

「トーマスあそぶ」「あっち行く」「これやって」「もう 1 回やる」

② 好きなものを見つけて**報告**したい場面で

「バスあった」「トラック見て」「お月さんきれい」「いぬいた」

③ 子どもの**気持ち**を代弁しましょう。

「嫌」「こわい」「やりたくない」「うれしい」「やった」「できた」

6) 肯定的な言葉かけを心がけましょう。

親はつい「～～しちゃだめ」「～～しないと〇〇できないよ」と否定語で子どもに声を掛けてしまいます。意識して肯定文で穏やかに話してみましょう。声をかけてダメなら一緒に手伝って、一部ができたことをほめましょう。

<u>○ 肯定文</u>	⇔	<u>× 否定語・否定文</u>
座るよ（膝にのせて）	⇔	立っちゃダメ
歩こう	⇔	走っちゃダメ
手つないで歩こう	⇔	危ないダメ
一つ手渡して箱に入れて	⇔	片づけないと公園いかないよ
手洗っておやつたべよう	⇔	手洗わないとおやつあげないよ
『手は後ろ』で見よう	⇔	さわっちゃダメ

** 肯定的な言葉かけで大人との信頼関係の絆を深めよう



- 7) 困った行動は子どもが困っている場面です。叱るのではなく、どうやったら上手くいくのかを教えましょう。

例 1 食事の時立ち歩き、テレビを見る、玩具で遊ぶ。

環境の工夫をして、要求の水準を下げできた部分をほめる

① 膝にのせて座り、座って食べたことをほめる

- ⇒ 横に座って立たないように促しながら「座る」のジェスチャーで体を止める。
- ⇒ 食べ物を指さし「〇〇おいしいよ」と言い、座って食べたことをほめる。「座って食べてカッコイイ」

② TV は消し見えない位置に座る、玩具は片付ける

③ 公園で思い切り遊ばせて、お腹すかして帰ってきた時に好きなおやつとお茶をあげる

- ⇒ 座って食べれたら「座って食べてえらいね」

④ おかずを小さなお皿に小分けして、好きな食べ物の小皿が食べれたことをほめる。

- ⇒ 「一つ食べてえらいね」「お皿からっぼいいね」

例 2 弟の玩具をたたいて奪い取る。

- ⇒ 最初に約束してから遊ぶ。
玩具欲しい時は「貸して」言おうね。
貸してくれないとき「ママ」呼んでね。



8) 困った時に助けを求める言葉を教えてくださいましょう。

上手いかないとき、嫌な時のカンシャクの対応

- ① ふたがあかないとき ⇒ 「あけて」
- ② 上手いかないとき ⇒ 「やって」「手伝って」
- ③ 玩具が欲しい時 ⇒ 「ちょうだい」「おねがい」
- ④ 好きなことが終われない時 ⇒ 「もっとやりたい」「10 回やる」「あと 1 分」
- ⑤ 嫌な時に物投げ ⇒ 「いや」「これおしまい」を言ってやめる

9) 教えたいことは小さく分割して、スモールステップで一つずつできることを増やしていきましょう。

① 着替えの時

成功しやすいことから、最後の一つだけから手伝って成功させほめる。

膝の上に座らせ、パンツの足を通し、膝上から腰上まで親がして、残りを自分で上げさせる。⇒ ハイタッチ！できた！

② 食事の偏食

小さいお皿に小分けして一皿から始める。次に二皿、三皿と増やしていく。少し食べられそうなものを選んで、小指の先程度の大きさからスプーン半さじ、一さじ、二さじと小皿に少量入れたものを並べ、子どもが自分で食べられる量を選んで食べる。

⇒ ごく少量でも食べられたらほめる！

③ トイレトレーニング

スモールステップで成功させましょう。

★1 **トイレに入れたら○**：おむつがぬれた時に部屋で交換して、トイレへおむつを捨てに行き、手を洗い、シールをはりましょう。

- ★2 トイレでおむつ脱ぐ：おむつをトイレで交換して、シールをはりましょう。
 - ★3 おむつをはいたまま便器に座る：数を声を出して数えて1～5ができたなら1～10と座る。歌1曲、本1冊など時間をだんだん長くして、ほめましょう。
 - ★4 おむつを脱いで便器に座る：できたらおおいにほめましょう。
 - ★5 トイレで排尿 成功！
- 1個ずつ1週間ごと、ゆっくりステップアップさせていきましょう。

10) 切り替えが苦手な子には事前に見通しを持たせ時計やタイマーで予告



★遊びの前にあと何分で～～するを伝えてから遊びます。

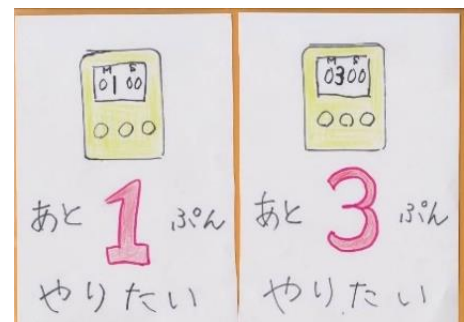
- ⇒ 時計の長い針 4色テープ緑でお片付け
- ⇒ 後5分で手を洗って給食
- ⇒ 砂時計3分でおしまい

★終わりの時間が近づいたら

- ⇒ あと1分
- ⇒ もうちょっとだね

★時間でなかなか終われない子には

- ⇒ 「あと何分で終われる？1分？3分？」終わりの時間より少し早めに聞く。



事前に見通しを持たせてあげると安心できます。

やってほしいことや予定をイラスト/写真/文字で伝えると有効です。



作成： 静岡済生会総合病院 療育小児科

前田卿子

2022年4月6日作成

参考

応用行動分析（環境を変え好ましい行動を増やす）

本「魔法の言葉かけ」 shizu / 平岩幹夫

本「発達障害児へのライフスキルトレーニング」 平岩幹男

本「気になる子の「できる」を増やすポジティブ支援 幼児編」 前田卿子

冊子「子どもの発達が気になるお母さん、お父さんへ」

福岡地区小児科医会 乳幼児保健委員会

ペアレントトレーニング

本「ペアレントトレーニング ～発達障害の子の育て方がわかる～」 上林靖子

リーフレット「子どもたちに肯定的な注目を」

日本肢体不自由児協会 心身障害児総合医療療育センター 製作

ホームページ

佐久医師会 魔法の子育て 誰でも使える7つの工夫

静岡市発達障害者支援センター「きらり」研修の資料 子育てのヒント

栃木県発達障害者支援センター ふぉゆう 啓発資料「パパママみてみて」