

令和3年9月28日

西条市障がい者自立支援協議会子ども部会  
研修 第2部



困った子は  
困っている子

—子ども理解を深めるために—

西条市教育委員会学校教育課発達支援係  
西部ウイングサポートセンター  
青木 里美



## ☆第2部 テーマ☆

- 子どもの成長に大事なことって？
- 「困ったなあ」を変換してみよう！





● 子どもの成長に大事なことは？



# マズローの 欲求5段階説

⑤自己  
実現  
欲求

- ・（向上心、自己達成の欲求、生きがいの追求など）

審美的  
欲求

- ・（精神的ゆとり・向上心）



認知的欲求

- ・（知的関心・学習意欲）

④セルフエス  
ティーム欲求

- ・（認められたい、分かってほしい、自分を大切にしよう）



③所属・愛情欲求

- ・（愛情・親和、大切にされたい、居場所がある）



②安全欲求

- ・（恐怖・危険・苦痛からの回避）



①生理的・身体的欲求

- ・（食事・睡眠など生命健康維持）





幼児期から小学生までの間に夜間睡眠を取る  
目安は夜8～9時入眠、朝6～7時起床

連続して平均9～10時間を確保  
途中で覚醒することがない

入眠時間、起床時間が一定  
ばらつきは30～60分以内  
取る

（三池謙久医師による）

# 怖い子ども

出生後、昼夜の明暗を経験しながら2歳ごろまでに形成されるという。それまでに社会の24時間時計に適応できる体内時計をつくってあげることが保護者の務めだと思つて

長年、不登校の子どもを診療してきた三池医師は「不登校の子どもには睡眠障害が起つている。自律

不登校が10人に一人→睡眠を調査  
不登校がほぼなかった小学校と比較

- ・入眠時間のピーク 1時間以上遅い
- ・午後10時以降の児童が多い

## つや不登校の原因に

クラブ活動、塾や習い事に追われ親は「睡眠不足は仕方ない」と思うか。しかし、夜更かしが不登校にわたって心身に影響を及ぼす。門家は子どもの睡眠を軽視する社

## 修正を

6月、乳幼児の睡眠を助言する力を身に「眼育アドバイザー講座」が名古屋市など

新生児は眠って生後3ヶ月が夜にまとこの時期

幼児期から小学生までは睡眠を連続平均10時間程度取る必要あり

（睡眠が）乱れたまま入学すると、6年間なかなか直らない。入学前に生活リズムを立て直すことは比較的容易だ

寝ている子どもを起こして遊んだり、深夜にコンビニエンスストアに連れていく 厳禁！

## 連続10時間

正確な体内時計を作り、健康的な生活を送るために、夜間の授乳はなるべく控えた方がいい。

幼児期から小学生までは睡眠を連続して平均10時間を確保することが必要だ。「週末べらひ」とい

「慢性的な睡眠不足」は関連があり、自殺の恐れもあるという。体内時計の狂いを伴う障害になってしまつては相当エネルギーを乱れに気付いた

睡眠を改めることで不登校が減るだけでなく、児童が元気になった。

睡眠を調べた。小学校の児童はほぼなかつて、入眠時間以上降の児童が減少した。睡眠を改められた児童が元気になった。

# マズローの 欲求5段階説

⑤自己  
実現  
欲求

- ・（向上心、自己達成の欲求、生きがいの追求など）

審美的  
欲求

- ・（精神的ゆとり・向上心）



認知的欲求

- ・（知的関心・学習意欲）

④セルフエス  
ティーム欲求

- ・（認められたい、分かってほしい、自分を大切にしよう）



③所属・愛情欲求

- ・（愛情・親和、大切にされたい、居場所がある）



②安全欲求

- ・（恐怖・危険・苦痛からの回避）



①生理的・身体的欲求

- ・（食事・睡眠など生命健康維持）



10歳までは  
徹底的に甘え  
させる！

○ 甘えさせる  
頼ってきたこと、  
気持ちに応える

✕ 甘やかす  
子どもより先に、  
できることに手を  
回す



● 子どものペース



「赤ちゃんに抱きぐせをつけてはいけない」と、  
言う人がありますが、これは間違っています



ぼくって  
大切にされて  
いいんだ

あったかい  
気持ちいい

愛されているとい  
う自信があると  
安心して自立して  
いきます...

明橋 大二著 「子育てハッピーアドバイス」より

子どもたちは学校や園へ行くだけで疲れきってしまいま  
す！ぜひ、家はゆっくり**安心基地**であるように...

**愛着の形成は 親だけではない！**  
**出会う 第三者としての大人の存在も 大切**

# セルフエスティーム欲求

ありがとう

助かるわ

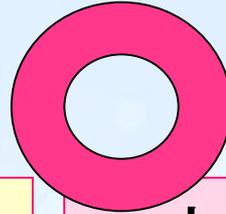
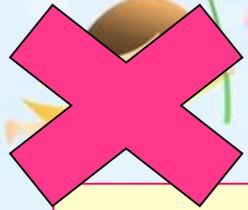
あいのまま  
のあなたが  
好き

頑張っているね

自分で自分を  
肯定的に  
思える



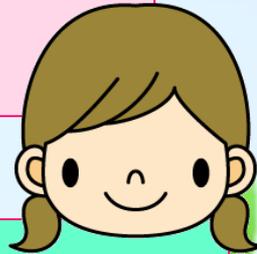
# 自分の素敵なおところを知る！自信をつける！



- 間違いに×をつける
- できていないことを注意する
- 苦手なことを克服するために何度もチャレンジさせる



- 上手に書けている文字に花丸をつける
- できていることを褒める
- 得意なことを伸ばすやりやすい方法を提供する



注意も注目の一つ！

よいところ、よい行動に注目させよう！



**セルフエスティームを  
高めるために…**

**困ったなあとを変換してみよう！**



**どんな応援をしてあげられるだろう？**





固まって動  
かない！

急に大声で泣  
いて飛び出し  
ちゃった！

自分の話ば  
かりで聞いて  
ない！

たくさんの  
人がいると  
入ってこな  
い！

友達に傷つく  
ことばかり言  
う！

もう！  
何で分から  
ないの！



困ったなあ



何をしたらいい  
か分からない  
よ！

思っていたことと違  
うからどうしたらいい  
のかわからない！

いっぱい話した  
い！あなたもう  
うれしいよね♪

いろんな人の  
目が気になっ  
て怖い！

本当のことを  
言って何が  
悪いの？

もう！  
何で分かって  
くれないの！



困ったよお(>\_<)

- 他者の心を理解しにくい
  - 「お塩ある？」→「あるよ」  
…取ってほしいと思えない→○「お塩取って」
- 臨機応変に対応できない
  - その子なりのルールがあり、「いつも通り」を守りたい気持ち強い。変化が苦手
- 豆博士
  - 「恐竜博士」「電車博士」大人顔負けの知識も！
- 記憶は得意でも想像は苦手
  - 暗記学習は得意でも、作文、心情の読み取り、絵画などが苦手

- 「ふりあそび」に没頭する。
  - アニメの主人公や動物、運転手などになりきる。
- 同じ質問を繰り返す。
  - 答えの分かっている質問を何度も繰り返す。
- 複数の同時処理が苦手
  - 先生の話聞きながらメモを取る。歌いながら踊る。
- 運動が苦手
  - 粗大運動、微細運動ともに苦手。体育や外遊びが嫌い。手先を使う作業が不得意。姿勢が崩れやすい。



## どんな「困ったなあ」を抱えているだろう・・・

- 相手の気持ちを考えにくい
  - 友人関係を築きにくい
  - 暗黙のルールが分かりにくい
  - 会話中の冗談や比喩、皮肉が理解できにくい
  - 行動がパターン化しており、融通がききにくい
  - 興味や関心の対象が限定されやすい
  - 表情や身振り、声の抑揚、姿勢などが独特である
  - 動作がぎこちない
  - 集団で遊ぶことがなく、一人遊びを好む
  - 同じ遊びや行動を繰り返すことを好む
  - 他人にあまり関心がもてない
- 

どんな応援をしてあげられるだろう…

## はっきりとわかりやすく！

- 活動の流れをはっきりと示す

いつ・どこで・だれと・いつまで

(タイマー、写真、文字、絵で書く…)



- 物の置き場などを整然と

箱やかごなど…初めて来た人が迷わない

- 指示、説明は短く端的に

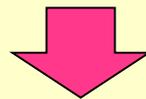
- トラブルが起きたときは、出来事の因果関係  
心情などを絵とともにはっきりと伝える

(△どう思う？ → ○こう思うんだよ)

どんな応援をしてあげられるだろう・・・

## その子の過敏さへの対応

- 触られるのが嫌
- 長袖シャツが着られない
- 大きい音が怖い
- 高いところに上るのや手を頭より高い位置に伸ばすのが怖い、等
- 低反応（話しかけられても気づかない）
- イライラ・パニック・耳ふさぎ・その場から逃げ出すにつながる



静かに落ち着ける場所の確保

A small illustration of a girl with brown hair, wearing a yellow dress, flying through the air while holding a large pink flower. There are other smaller flowers around her.

何回言ったら  
分かるん  
だ！

またみんなと  
違うことをし  
て！

ちゃんと人の  
話を聞いて  
ない！

いつもごそ  
ごそして！

また、友達を  
たたいた！

もう！  
何ででき  
ないの！

A cartoon illustration of a girl with short brown hair, wearing a blue dress over a purple shirt. She has a frustrated or sad expression on her face. There are small pink circles above her head, indicating she is thinking.

困ったなあ



覚えようと思っ  
ているのに忘  
れちゃう！

もうできちゃっ  
たよ！次何した  
らいいの！

一度にたくさ  
ん言われた  
ら困るよ！

あっちの音  
がどうしても  
気になる  
な！

あっ！  
またやっ  
ちゃった…

もう！  
分かっ  
ているのに！



困ったよお(>\_<)

どんな「困ったなあ」を抱えているだろう…

## ● 多動性・衝動性

- 静かに座っていることが難しい
- じっとしてられない
- しゃべりすぎる
- 順番を待つのが苦手
- 他人の会話などに割り込んでしまう
- 気に入らないことがあると衝動的に暴力、暴言するなど行動上の問題がある。
- いったん興奮すると気持ちを鎮めたり切り替えたりするのに時間が掛かる。
- 幼少期には、道路への飛び出し、高いところからの飛び降りなど



どんな「困ったなあ」を抱えているだろう…

## ●不注意

- うっかりミスが多い
  - 遊びや課題、仕事などに集中し続けることが難しい
  - 話を聞いていないように見える
  - 最後までやりとげることができない
  - 段取りや整理整頓が苦手、忘れ物をしたりものをなくしたりすることが多い注意や集中ができない。
  - 授業中ぼんやりして、窓の外を見ている。
  - 廊下の音がきになる。
- 



どんな「困ったなあ」を抱えているだろう…

- もともと興味関心が強く、行動的で、社交的な人が多い。
- 加害者となってしまう。叱られることが多く、二次障害になりやすい
- 問題と思われる行動→叱られる→行動→叱られる
- →自己肯定感の低下→うまくいかない自分
- →やらない・学ばない→問題行動

せっかく持っている能力がもったいない！！

## どんな応援をしてあげられるだろう・・・

- タイミングよく褒める
- 本人の得意なこと、興味のあることをやらせて褒める材料を作る。
- 衝動的な行動がなかった時に、「褒める」  
→ できて当たり前で済ませてしまわない
- 「自分はいいい子」というプラスのイメージを持たせる。
- すべて制限するのではなく、「安全な場所、周囲に迷惑にならない場所」で行動の自由を与える。
- 興奮した時→静かになれる場所、ゆっくり深呼吸するなど
- 忘れ物が多い→メモを取る。確認する。



どんな応援をしてあげられるだろう・・・

## 「だめ」「いけません」を使わない

- 走ってはだめ。→歩きましょうね。  
かめのスピードで歩きましょう。
  - やめさせたい行動はなにか。  
→ その代わりに、この子に望む行動はなにか。
  - 望む行動を伝える。→できているときの声掛け！
  - アイデア(環境)しだいで強みに転じる子どもたち！
- 



まじめに読  
みなさい！

きちんと丁寧に  
書きなさい！

何で読み仮名  
がないと読め  
ないの！

書いている内  
容が分かって  
いない！

前できた計  
算が何でで  
きないの！

もう！  
何でできな  
いの！

困ったなあ



声に出そうと  
思うとうまく言  
えない！

字の形がど  
うしても整わ  
ない！

頑張ってもな  
ぜか読むの  
が難しい！

読むだけでし  
んどいから  
意味が分か  
らないよ！

あれっ！  
やり方忘れ  
ちゃったよ...

何でできない  
んだろう！



困ったよお(>\_<)

どんな「困ったなあ」を抱えているのだろう・・・  
どんな応援をしてあげられるだろう・・・

## 「読み」の支援

- 単語のまとまりや文節の区切りが難しい。
- 読むのがたどたどしい
  - 「分かち書き」「区切りに／(スラッシュ)を入れる」
  - 読む箇所にて規をあてる。
  - 拡大コピー。
  - 漢字にルビをふる。
  - 問題文を代わりに読む。



どんな「困ったなあ」を抱えているのだろう・・・  
どんな応援をしてあげられるだろう・・・

## 「書き」の支援

- 枠の中におさまらない。形が整わない
- 一本足りない、多い。
  - 大きめに書いた手本をそばに置く。
  - ノートのマス目を大きいものにする。
  - 自分が書いたものと見本を比較する。
  - 間違い探しなどで気を付けるポイントを教える。
  - 筆順にこだわらない。
  - たくさん書き直しをさせない。

※ たくさん書いたから覚えられるわけではない！  
逆効果となることも！



どんな「困ったなあ」を抱えているのだろう…  
どんな応援をしてあげられるだろう…

## 「計算」の支援

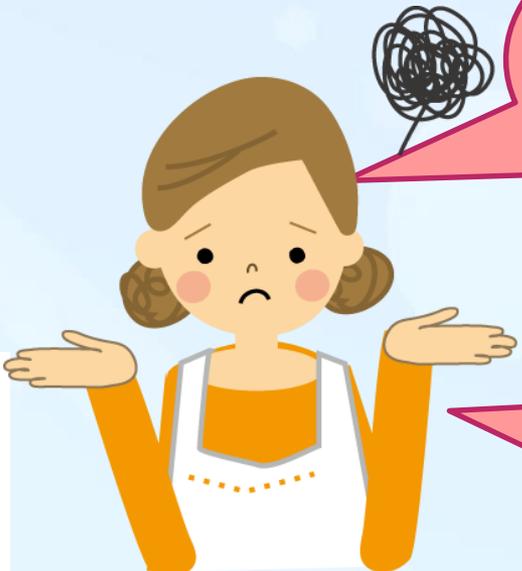
- 筆算の桁がずれる
  - マス目や補助線の入ったノートを使う。
  - 色分けなどをして位をわかりやすくする。
  - やり方を思い出すきっかけのため、1問目は一緒にする。
  - やり方を書いたメモなどを置いておく。

## 課題の量の配慮

- 本人と相談の上、決定する。



困ったなあ～



言うことを  
きかない！



何度も  
言っている  
のに！



何ででき  
ない？



困ってるんだあ～



何で分かって  
くれないの  
(>\_<)



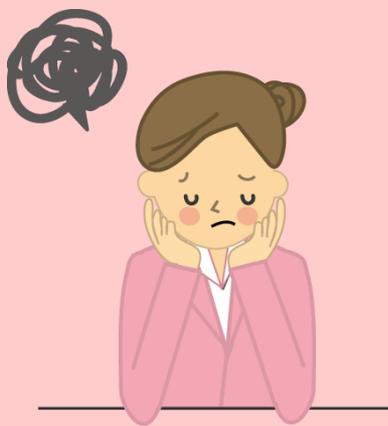
分かっているの  
にまたやっちゃっ  
た！(>\_<)



何でできない  
んだろう(>\_<)



# 困った子は・・・ 困っている子



理由もなく問題  
行動は起こしま  
せん。

小さな心を痛め  
ています・・・



大人の…

子どもの…

## 「困ったなあ」は「助けて！」の合図

- 困った子でなく、**困っている子**と変換し、その子の何が悪いではなく、**何を困っているか**を見つけること。
- **子どもの**困り感に**寄り添う**こと。
- 最後まで**本人の思い**をしっかりと聴く。
- **やって見せて**、分かるように**伝え**、**やらせてみて**、**褒める**！
- 子どもに伝わらない時は**自分の伝え方を見直す**こと。
- できるだけ **I** **メッセージ**で伝える。





# メッセージで伝える！

- YOUメッセージを I メッセージに  
「あなたはちゃんと片付けをしなさい！」  
→「片付けてくれたら部屋もきれいになって  
私は助かるな。うれしいな。」

「(あなたは)上手にできるようになったね！」  
→「あなたが上手にできるようになったので  
私はとてもうれしいよ！」



# I メッセージに変換してみよう！

- 「(あなたは)何でちゃんと言わないの！」

→「

」

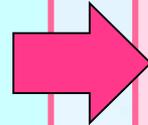
- 「あなたはお手伝いしてえらいね。」

→「

」

## 声のかけ方を変換してみてください・・・

- 何でできないの！
- 何度いったら分かるの！
- 昨日も教えたのに…昨日はできたろ！
- 早くしなさい！
- これ違う！
- もっときれいに書きなさい！



- ああ…難しいよね
- どうやったらうまくいくかな…
- 昨日のヒントもう一度見せるよ
- 〇分までに頑張ってほしいんだけどな…
- 惜しいなあもうちょっと！どこかわかる？
- この字もうちょっとかっこよく書けると思うなあ～



東部ウイングサポートセンター



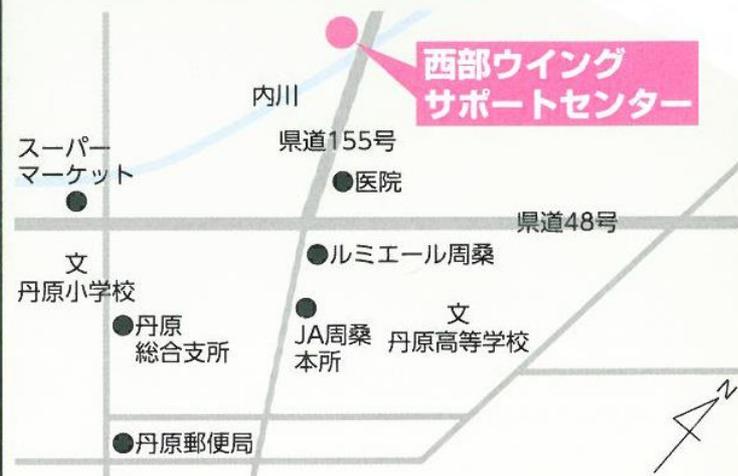
西部ウイングサポートセンター

【場所】東部ウイングサポートセンター



住所: 西条市大町 68 - 6  
 電話: 0897 - 56 - 8114 FAX: 0897 - 56 - 8186

【場所】西部ウイングサポートセンター

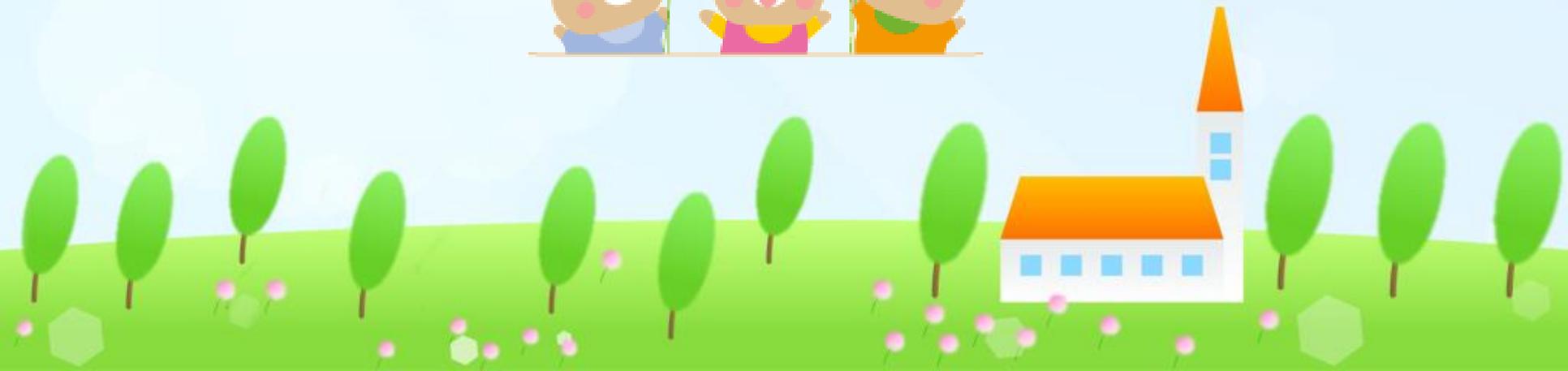


住所: 西条市丹原町池田 1561 - 3  
 電話: 0898 - 68 - 1520 FAX: 0898 - 68 - 1524



ご清聴ありがとうございました

あ り が と う

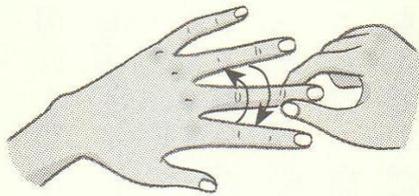




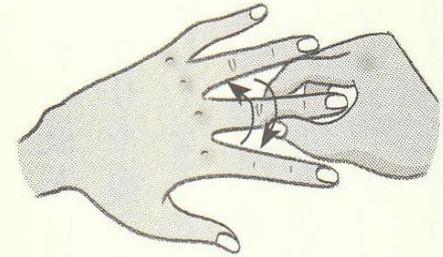
# 1分で疲れがとれる！指ヨガ呼吸法

## 〈首のコリ〉

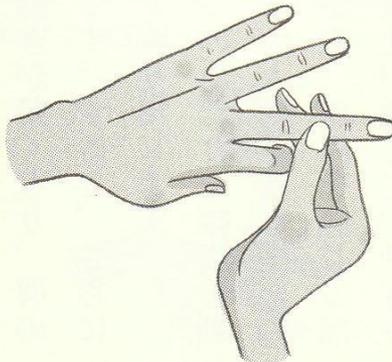
- 1 中指の第1関節をつまみ、グリグリと左右に10回程度ねじる。



- 2 1と同様に、中指の第2関節をつまみ、左右に10回程度ねじる。



- 3 中指の第1関節と第2関節のあいだ（甲側や左右の側面）を、もんだりこすったりする。痛みのあるところは重点的にもむ。



「1分で疲れがとれる！指ヨガ呼吸法」  
龍村 修 青春出版社