

## 大好きな子供と過ごすために

## 二人の男の子

### 長男

- 2013年4月生まれ
- 地図、案内図、路線図や宇宙が大好き
- 架空の街を作って一人で遊ぶ
- 手先は不器用だが、想像力はたくましい
- 物知りで、図鑑が大好き
- プログラミングやPC操作に興味津津

### 次男

- 2015年6月生まれ
- 新幹線とオリオン座、宇宙、信号、洗車場が大好き
- 甲高い声で音真似をしながら遊ぶ
- 模倣する力が強く、お絵かきも上手
- さみしがりやさん
- ポテトが大好き

## 子供たちの今までのお困り感

- エレベーターに乗れない
- 自動ドアが怖い
- 虫が怖くて公園に行けない
- 登校中に自転車や車、鳥、虫が近づくと怒る
- 避難訓練が怖い
- お友達とコミュニケーションをとらない
- 給食になると逃げだす
- お友達の耳を触る
- 行事ごとが苦手
- 見通しが持てないことが苦手
- 待てない
- 自由が不自由
- どこでも落書きをする
- お店のものを持ち帰ろうとする
- 思いが叶わないと3時間、4時間延々と「〇〇したい、〇〇行きたい」を繰り返す
- 事前のルールが入らない
- ハサミで服を切る
- 制服や、指定の靴下が履けない
- こだわりが強すぎて、靴下や靴が決められない
- まぶしさや音に過敏
- 痛みに敏感で不安が強い
- 先生の意図通りに製作ができない
- お遊戯が嫌い

## 経緯

- 特に手がかかることはなかったが、言葉が極端に遅い長男。それ以外は市の健診でも問題なく経過してきたが、長男が2歳になり、言葉の遅さが気になり、小児科医に相談。そこで初めて、コミュニケーション能力の低さを感じ、市に相談する。
- 大きな変化がないまま長男は満3歳で私立幼稚園に入園。幼稚園で開催されていたペアレントトレーニングと原始反射セッションを受講。
- 次男のいやいや期を体験し、育てにくさを感じる。
- 長男、次男ともに年少児のときに診断名がつく。
- 現在長男は小学1年生、次男は年中児となり、時に支援をお願いしながら、園生活、学校生活を送っている。

## 親の思い

- なぜこんな行動をとるのか？
- なぜ困らせるのか？
- 子供のために思ってやっているのに…
- みんなできるのに…
- 毎日やっているのに…



気が付けば、出来ていないところばかりが気になってしまい、何かと、誰かとわが子を比較してしまう。  
お母さんお困り感も、第三者、社会的に見たときに皆同じように思っているのかな？

## ペアレント・トレーニング

カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)で研究、開発されたプログラムで、ADHDの診断、治療のために紹介されたものを日本向けに改良したものです。1990年代後半に日本に入ってきました。

子供たちの行動をを理解し、適切な対応を具体的に学び、練習する親のトレーニングです。特性からくる困難さを持っているお子さんの特性を理解し、対処の仕方を学び、子供の行動をしっかり見て正しく褒める！これを繰り返し練習することで、親の考え方、見方、接し方を変えることで子供の良い行動が増えていきます。



## 私にとっての行動

- 専門家への相談、受診
- 勉強
  - ペアレントトレーニング
  - 感覚統合療法入門講習会
  - 発育発達支援コーチ(原始反射)
  - 学習発達講座 発育発達講座
  - 食育セミナーなど…
- サポートブック作成



3年で子供の特性を理解、幼稚園、小学校の先生、周囲へ支援をお願いできるようになった

## こんなこともありました

- 偏食がひどい
  - 「昨日食べたのに、何故今日は食べられないの？」
  - 大きめのおかずをあえてお皿に乗せる、半分に切る。「どっち食べる？」を繰り返す、最終的に1/2と1/8の大きさでの選択肢を与え、小さな一口が食べられればOK。口から出してもOK。とにかく口に入ればOKとした。
- こだわりが強い
  - 「靴下を選ぶのになぜ20分かかかるの？何故すぐ違う靴下に履き替えるの？早く決めて！時間ないの！！！」
  - 左右違う靴下、靴でもOKとし、余裕をもって、1時間以上前から靴下を選ばせる。履き替えてもOKとし、決まらなければ靴下をもって外出。

他にも…

- 給食が食べられず立ち上がってお部屋をうろうろ…フォークをなくして帰ってくる。
- クリスマス会でのクラス発表で衣装を着ない、舞台上で座り込む…合奏もお遊戯も全くないのに、ご褒美はおねだりする。

## いいところ探し

最近起こった、気になる人の「いいところ」はどこですか？



注目する行動は増える  
 注目されない行動は減る  
 出来ないことにエネルギーを注がずできるところにエネルギーを注ぎましょう

## 行動を理解する

お困り感のきっかけはどこにあるのか？

お困り感の直前の出来事を思い出す

問題行動の結果で誤学習していないか？



## 好きなこと探し

子供が好きなこと



子どもの好きなこと、ご機嫌になること  
 プリンス、プリンセスのような気分になれること  
 子供と一緒に楽しめること

## 行動の理解2

無意識の行動で周囲を困らせていないか？

・自分が意識した行動ではなく、もしこれが、反射行動だとしたら？

本当にそれはわがまま？それとも特性？

・嫌だ、やりたくない。その真意はどこにあるの？

親が行動を理解するには？

・「ちょっと待って。なにがきっかけでどうなったの？」と疑問を持ってみると行動が見えてくる？



## 何故怒ってばかりいるの？

嬉しいときは笑う、楽しい時も笑う長男。

ある時、気が付いたこと・・・

何かあるとすぐに怒っている

- 困ったとき
- 悲しいとき
- びっくりしたとき
- 辛いとき
- 腹が立ったとき
- 嫌なときなど・・・

● こどもが怒ると相手も怒る悪循環がしばしば・・・



なぜ怒るの？  
そこは怒るところじゃないでしょ？

## 難しかったこと

- ルール設定の定着
- 褒めるタイミング(25%はどこ？)
- ハードルの下げ方
- 癩癢、ごねたときの対処法
- 気持ちの切り替え方法
- 安心グッズを見つけること
- サポートブック作成



## ペア・トレを受けた親の行動の変化

- 声かけを叱りや注意から共感に変える
- とにかく褒める(25%ルール)
- 課題のハードルを下げる
- 物事の最初に必ずルールを入れる
- 子供の行動を観察し、理解する
- 困るとメモを取って各所に相談する
- 色々試してみる気持ちを持つ
- こどもが良くても親がしんどいならやめる
- いいところ取りをして、無理をしない
- 失敗したらその結果をもって再度相談する



## ペア・トレ後の子供の変化

### 行動前

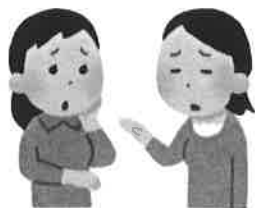
- 癩癢が3時間
- ぐずぐず3時間以上言い続ける
- わがままと特性の違いが見えない
- 嫌なことを行動に起こせない
- 何が嫌なのか理由が言えない

### 行動後

- 癩癢が短くなる
- 「ぐずぐず止まったよ」と自分から宣言
- 環境を整えると特性が見えてきた
- ハードルを下げることで出来ることが増えた
- 困っていること、嫌なことを自分の言葉で相手に伝えられるようになった

## 周囲への伝え方

- 相手は何が知りたいのか
- 相手は何故困っているのかを理解
- 子供の何を理解してほしいのか



過去の失敗例や成功例から、対応策を考えてみる。  
一度出てきたお困り感は、想定内となり、予測が立てやすい。  
メモを残しておく、きっかけの共通点やこどもの特性が見えてきやすい。

失敗した事例も、記録しておくで後々役立つことがでてくるかも？

**子供の特性をしっかりと把握したうえで伝える。**

## 自己肯定感

- 親の行動にある思いは、「この子が困らないように。一人で出来るように。周囲が出来ていて一人できないとしんどい思いをするから」と、子供の愛情が根底にある。
- 無意識の行動で注意をされると「僕は悪くないのに」と自己肯定感が下がる。一度下がった自己肯定感はなかなか上がってこない。
- 自己肯定感が下がれば自信がなくなり、不安要素が強くなる。そのため、「こだわり」を強くもって自分を守ろうとする。自分自身が傷ついてしまうと、周囲の状況関係なく「自分の好きなこと」をして自分を癒し自己肯定感を自分で上げようとする。それが、自己中心的、わがまま、お困り感が強い子供と思われたりしてしまう。
- 自己肯定感を上げるには、自カへの自信をつけること。自分の行動を誰かに「褒めてもらう」、出来たことを誰かに「認めてもらう」、誰かの役に立って「ありがとう」などの言葉をかけてもらうことで積み重ねていける。一人では出来ず、人のつながりのなかで生まれてくることである。この「自分でも出来るんだ」という経験の積み重ねで自己肯定感は少しずつ蓄積され、「頑張ってみようかな」、「ちょっとだけ、やってみようかな」、「自分にもできるかもしれない」、というチャレンジ精神を育てることにつながっている。

## 子供の特性を理解しよう

### 愛着形成

- 母と子の愛情の絆はしっかりと出来ているか
- お母さんから与える愛情と、お子さんが欲する愛情のズレ



愛着が整うと、お困り感が減り、特性が目立ってくるようになる

特性が際立つと、支援をお願いしやすくなる



## 自信をもって対応する

- 今までやってきた対応がたとえ間違いであっても、知らなかったことは、誰かに責められることではなく、自分を責める必要はない。これからの対応をどうしていくか。ここが大切。
- 間違った対応をしてしまっても自分で気が付けば、そこからやり直す。やってしまったな、間違えてしまったな、次は失敗しないぞ、でOKとする。
- 環境はひとりひとり違うので、何がうまくいくかは、お母さんとお子さん次第。そのために、いろいろなアイデアや助言は一度試してみる。うまくはまればラッキー！の精神を持つ。
- 頑張る自分をほめて、仲間を見つけてガス抜きを大切にする。

## 最後に

---

- 子供たちはお母さんが大好きです。
  - 子供たちはとても賢く、言葉以上に、目に見えて耳に聞こえるものを信用します。また、自分が安心安全だと認めた場所では落ち着いて過ごすことが出来ます。
  - ご家族で方針にブレはないですか？お母さんの気持ちにブレはないですか？お母さんもまず、安心安全な場所を見つけて心と体を楽にしてください。
  - お母さんがしんどいと、子供たちもしんどいです。
  - お母さんが楽になって、子供たちも安心安全に、のびのびと発達できる方法を皆さんで探っていきましょう。
  - 支援は海よりも深く、宇宙よりも果てしなく続きます。
  - お子さんの対応を学ぶお母さんは、最強で最高のママです。しんどかった経験は、未来の笑い話になるはず。未来は、きっと明るいですよ！
- 