

はじめての相談から災害への備えまで！

発達の気になる子どもの こころと からだの まもり方



目次

第一章 お子さんの発達に気になることがあるときには・・・ 2

第二章 感染症の予防や防災の話・・・・・・・・・・・・ 6

第三章 不測の事態が起こったときのお子さんのサポート・・・ 8

第一章 お子さんの発達に気になることがあるときには

これを読まれている親御さんの中には、お子さんの発達が心配だったり、対応に悩まれたりしている方がいらっしゃるかもしれませんね。

お子さんの発達に心配なことがあるとき、どんな点を把握し、どこに相談をするのがよいのでしょうか。



そもそも、“発達が気になる” ってどういうこと？
どんなところから気づくの？



私たちがお子さんの発達を見るときに
どんなポイントを見ているのか、ご説明しますね

① お子さんの全般的な発達

ことばやものごとの理解、運動面など、お子さんが同じ年齢のお子さんと同じようなことができているのかということを見ていきます。

おおまかな発達の目安（幼児期）

年齢	できるようになること
1 歳	物の名前を聞くと指さす、大人の言う簡単なことばがわかる、ストローで飲める
1 歳半	単語でのお話ができる、積み木を積む、歩く、コップから飲める
2 歳	2語文で話す、ままごとをする、クレヨンで○をかけるようになる、スプーンを使って食べる、トイレトレーニングを始める
3 歳	大小などの概念のことばがわかる、自分の名前が言える、クレヨンなどで○を書ける、手を使わず階段を登る
4 歳	自分の経験したことを話す、物の数を数える、片足でケンケンする、階段の2, 3段目から飛び降りる
5 歳	はっきりした発音で話ができる、色がわかる、思い出して絵を描ける、でんぐり返りをする
6 歳	ひらがなや数字を書いたり読んだりする、四角を書く、片足で5～10秒立つ

② お子さんの行動面

お子さんの行動面については、たとえば以下のような点を見えています。

- ☐ (年齢相応に)ある程度の時間、座っていることができるのかな？
- ☐ (年齢相応に)ある程度の時間、遊びに集中できるかな？
- ☐ 周りのいろんな刺激(音、物など)が気になって集中できないことがないかな？
- ☐ 衝動的、突発的な行動が見られることがあるかな？
- ☐ 待つことが苦手かな？
- ☐ 手をひらひらさせる、ぐるぐる回るなどの意味のない運動をよくしていないかな？
- ☐ 興味や関心の幅が狭く、限られたいくつかのことだけに、ひどく熱中することがないかな？
- ☐ 予定の変更などが不安だったり、初めてのことがとても不安だったりしないかな？
- ☐ パニックになったり、緊張して固まったりすることが多いかな？

その他にも、いろいろな行動について観察したり、おうちの方からお聞きしたりしています。

この中にある項目でも、おうちの方や園・学校の先生が気になることがあるというときは、ぜひご相談してみてくださいね。

③ お子さんの対人・コミュニケーション面

お子さんの対人面については、お子さんの年齢に合わせて、たとえばこのような点を見えています。

- ☐ 相手の真似をすることがあるかな？
- ☐ お話をするときに目が合うかな？
- ☐ 表情や身振りで気持ちを伝えることはあるかな？
- ☐ ほかに子や人に興味をもっているかな？
- ☐ おうむ返しや独特なことばの使い方がないかな？
- ☐ 会話は双方向的にできているのかな？
- ☐ 時系列に説明することができるかな？

対人・コミュニケーション面についても、ほかにもいろんな点を見えています。

ここにあることでも、ご心配があれば、試しにご相談してみるといいですよ。



発達について相談してみたいときは、
どこに連絡したらいいの？



お住いの地域に、ご相談できる場所があります

お子さんの発達やこころについてご心配なときの相談先

- ・お住いの地域の保健センター
 - ・お住いの地域の児童相談所・子ども家庭センター
 - ・地域子育て支援センター
 - ・自治体の相談窓口
- ・かかりつけの小児科の先生
- ・（幼稚園・小学生以上であれば）お住いの地域の教育センターや
スクールカウンセラー、キンダーカウンセラー
- ・保育園・幼稚園や学校を回っている巡回支援相談員

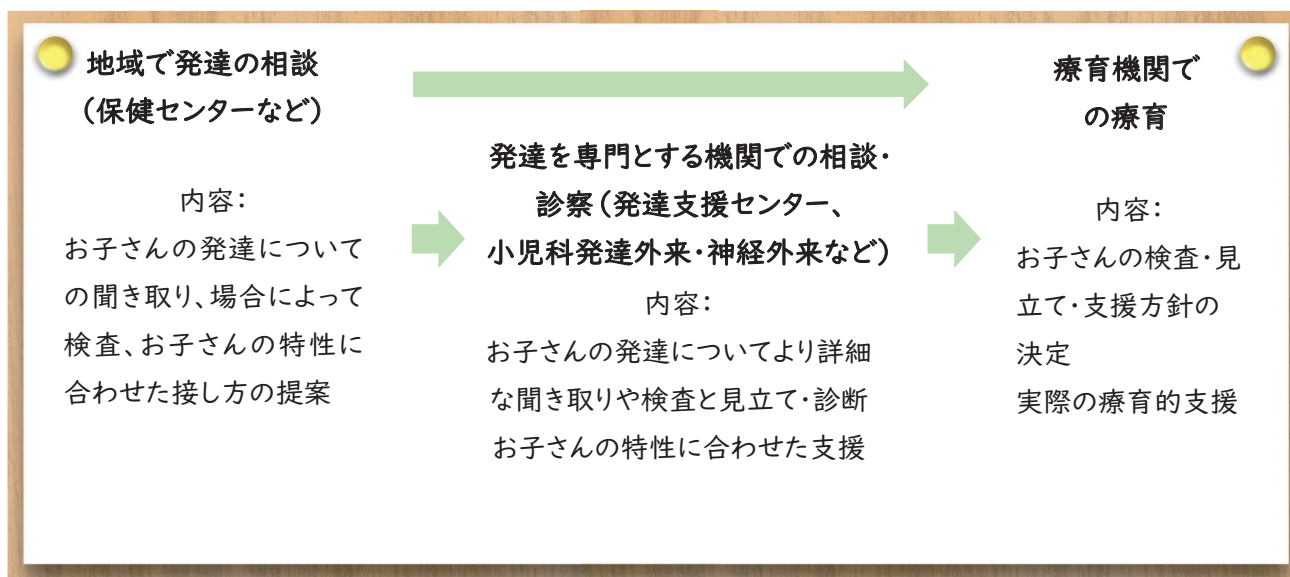


なるほど。
相談したあとは、どうなるのですか？



お子さんの発達を把握して、
お子さんにあった支援を話し合います。

様々ではありますが、最初に保健センターなどで相談をした後は、必要に応じて、より専門の機関での相談や診察、療育などにつながっていきます。



お子さんの今の発達を知って関わって
いけるよう、まずは、相談してみて
くださいね

第二章 感染症の予防や防災の話

日ごろからコロナウイルスやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症の予防や、様々な災害への防災対策を考えておくことも大切ですね。

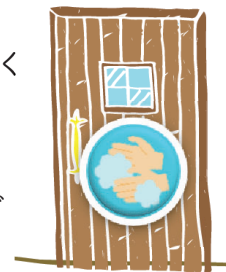
① 感染症の予防について

感染症が流行っているとき、予防のための対策が必要なことはわかっているけど、お子さんの特性により、難しいことがあるかもしれませんね。よく耳にする困りごとと考えられる対策をQ&A形式にしてみました。

Q. 手洗いをしないといけないのはわかっているのに、忘れてしまうことが多いみたい

A. つい忘れてしまうというのは、感染対策で最も多いお困りごとです。

たとえば、食卓のテーブルや帰宅時の靴箱などに手洗いマークをつけておくなど、ご本人が気付きやすい形でのリマインダーを作ることが役立ちます。手洗いまでの生活の動線を見直すことで、まず手洗いにしやすい動線を作ることができるかもしれません。また、手洗いをしたらポイントがたまるなどの頑張り表の導入もご本人のモチベーションを高めることに役立ちます。



Q. 手洗いが止まらなくなってしまうんだけど

A. 手洗いを始めるといつ終わっていいかわからないお子さんもいます。よく言われているのが、「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うのがちょうどいい長さということです。お子さんに伝えてみて、2回歌ったところでやめられたら褒めるということを繰り返してみてください。また、頻回に手を洗う場合には、手洗いのタイミングを明確に伝えることが役立ちます。いくつかの工夫をやってみても、どこかに触ると不安で繰り返し手を洗う、というような場合には、小児神経を専門としている小児科、児童精神科に相談してみてください。

Q. マスクをつけるのをいやがります

A. 感覚の過敏性のあるお子さんでは、マスクが非常に苦痛に感じることがあります。まずは、マスクのどこが嫌そうなのか見てみましょう。たとえば、マスクの耳にかける場所が痛いのであれば、耳にはかけない形のマスクもあります。マスクの布の部分が不快なのであれば、感染予防の度合いはさがりますが、布マスクが役立つこともあります。

マスクのにおいてあれば、マスクによって触感、においなどいろいろ違いますので、いくつかのメーカーを試してみるのもお勧めです。それでも、マスクの着用が難しい場合は、人ごみに行かないなどのソーシャルディスタンスを心がけると良いかと思います。「マスクをつけられません」バッチなどがありますので、利用してみると周囲の人に理解してもらいやすいかもしれませんね。



Q. 何度言ってもいつの間にかマスクを外してしまいます

A. どのような場面でマスクを外してしまっているのか観察してみましょう。感覚が不快なのであれば、上記のQ&Aをご参照ください。また、食事場面で外してそのまま忘れているなどの「ついうっかり」が背景にありそうでしたら、食卓にリマインダーを貼っておく、食事後に声をかける、気付きやすい場所にマスクを置いておくなどの工夫が役に立つかと思います。

Q. 感染対策をしないといけないことを、わかってもらえなくて…

A. 病気を自分から避けようとする行動は、小学生ごろから始まるとされています。そのため、年齢の低いお子さんや病気の理解が難しいお子さんには、生活上のしつけの一環として、感染対策を盛り込んでいくとよいかもしれません。帰宅後の手洗い、うがい、外出時のマスクなど、声をかけたり、手伝ったりしながら身に着けていけるとよいですね。



Q. 感染して治った子を避けるんだけど

A. 病気が治った後は、もうウイルスはいないので、一緒に遊んでも大丈夫であるということを明確に伝えていくことが大切です。お子さんによっては、極端に病気を怖がっている場合もあるので、いつからいつまでが病気のうつる期間なのかを教えてあげると良いかと思います。また、病気を乗り越えたがんばったお子さんとして、お話していくとよいかもしれませんね。

② 防災の話

地震や水害などの災害に備え、普段から防災グッズを準備しておきましょう。

通常の防災グッズのほかに、お子さんの特性に合わせて持っておくとよいものをご紹介します。

本人の好きなもの
本やおもちゃなど時間をつぶせるもの
(こだわりのあるもの)

ノイズキャンセリング機能付きの
イヤホンやイヤーマフ
騒音による苦痛緩和に

感覚を楽しめるもの
本人の好きなぬいぐるみや
手触りのいいタオルなど



おくるみ
不安なときなどに体を包み込む

自閉症協会の出している助けてカードなど
特性をわかってもらうための道具

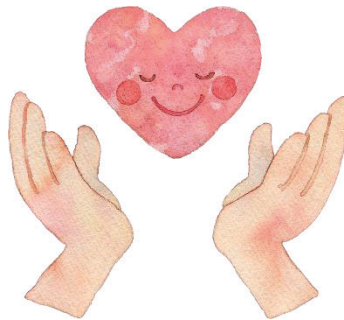
第三章 不測の事態が起こったときのお子さんのサポート

私たちの生活の中では、様々な不測の事態というものが起こります。地震、大雨、台風などによる災害の被害や交通事故、感染症のパンデミックなどもその一つです。

このような不測の事態が起こると、子どもも親もからだやこころに影響を受けます。

こういった反応は、自分のこころを守るために起きている自然な反応です。無理になくそうしたり、やめさせたりする必要はありません。こころとからだからのメッセージとしてそのまま受け止め、気持ちが落ち着くように、話をしたり、気がかりなことを一緒に考えたりする時間にしましょう。

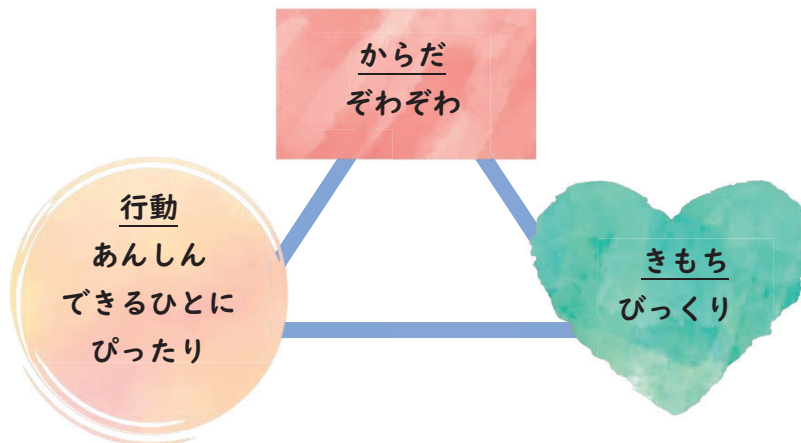
ここでは、不測の事態が起こっているときに、子どもたちのこころやからだにどんな変化が起こるのか、特に、発達に課題のあるお子さんではどんな変化が起こりやすいのかといったことについてお話しします。そして、お子さんの生活の中での、安全と安心を提供できるような工夫を提案したいと思います。大丈夫です。こころやからだを落ち着ける方法を一緒に探していきましょう。



(この本の一部は、大阪北部地震の後に大阪大学大学院連合小児発達学研究科ホームページに出された読本、『災害直後に見られる子どもの特徴的な変化と対応～保護者のみなさまへ～』をもとにして作られています。)

1. 不測の事態が起こったときのころとからだ

不測の事態（例えば、地震や水害）が起こると、びっくりした気持ちになって、からだがぞわぞわと落ち着かない感じになるかもしれませんね。そして、子どもたちであれば、安心できる人に、ぴったりくっついたりします。大人も同じように安心できる人と一緒にいたりします。

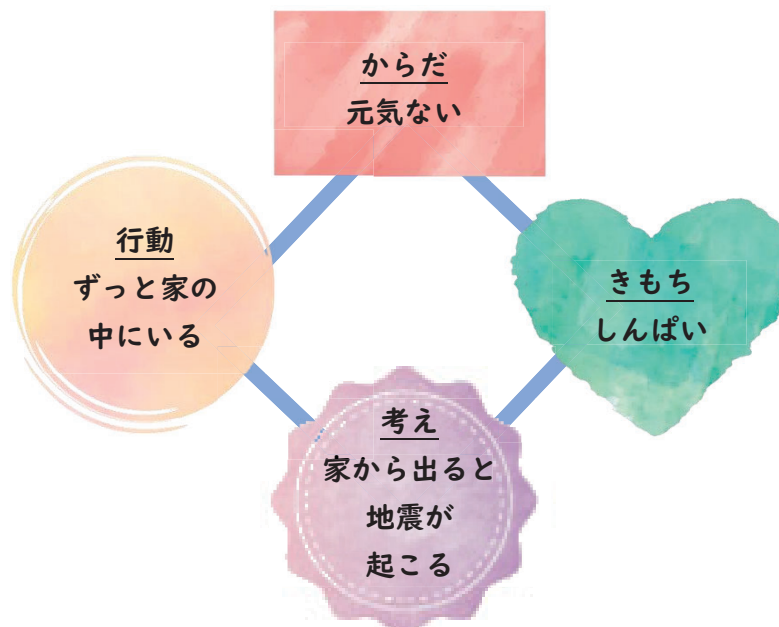


ほかにも、自分のからだを守ろうとして、子どもたちはいろいろな行動をすることがあります。親の注意を過度にひこうしたり、特定の物音を怖がったり、何かのきっかけでパニックになったり…。

こういった行動も自分のからだを守るために、安心できる人に守ってもらおうとして起きているので、当たり前の行動です。

事態が落ち着いたとしても、出来事を思い出したときには、いろんな考えで頭がいっぱいになることがあります。

たとえば、地震のことを思い出すと、心配な気持ちになって、からだも元気のない感じになるかもしれません。そして、「家から出ると地震が起こるんじゃないか」なんてことを考えて、ずっと家の中にいようとするということがあります。

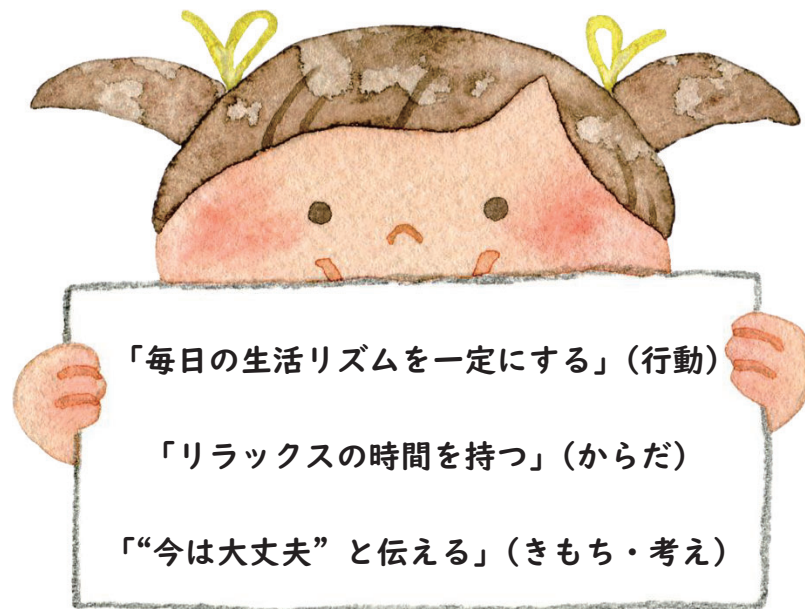


これは、少し落ち着いたことで、考える余裕が出てきたこと、また、「行動」「感情」「考え」「からだ」がつながっているから起こることです。

大人から見ると「そんなわけないのに」と思うような考えをお子さんはもつことがあります。何か不測の事態が起こったときに、人は、なぜそんなことが起こったのかということを探そうとします。お子さんの場合、「自分が悪かったからだ」「自分が〇〇をしたから起こったことなのだ」と自分からめて、“誤った信念”を持ってしまいがちです。

こういった行動—からだ—きもち—考えのつながりは、プラスに変えることもできます。

そのためには、



などを試すとよいと言われています。

幼児期の子どもたちの反応



行動の変化

- ・退行(指しゃぶり、甘え、トイレの失敗、一人で行けない)
- ・分離不安(登園渋り、後追い、親のそばを離れない)
- ・しがみつき行動
- ・過度に親の注意を引こうとする行動
- ・愛着行動(いつもより抱っこを求めるなど)
- ・とても警戒する
- ・特定の物を怖がる
- ・物音に敏感になる
- ・何かのきっかけでパニック状態になる
- ・一人になるのを嫌がる
- ・災害をテーマにしたような遊びや悪夢
- ・災害を思い起こさせるものやことを避ける
- ・記憶困難

感情の変化

- ・強い不安
- ・怯え(夜一人で寝れない、暗闇を怖がる)
- ・かんしゃく
- ・集中困難
- ・無感情など反応性の鈍麻

身体症状

- ・チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、
頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- ・睡眠:不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、夢中遊行、入眠困難、
早期覚醒

学童期の子どもたちの反応



行動の変化

- ・退行(指しゃぶり、甘え、トイレの失敗、一人で行けない)
- ・分離不安(登校渋り、後追い、親のそばを離れない)
- ・しがみつき行動
- ・過度に親の注意を引こうとする行動
- ・愛着行動(いつもより抱っこを求めるなど)
- ・とても警戒する
- ・特定の物を怖がる
- ・物音に敏感になる
- ・何かのきっかけでパニック状態になる
- ・一人になるのを嫌がる
- ・災害をテーマにしたような遊び
- ・災害を思い起こさせるものやことを避ける
- ・攻撃性／衝動性
- ・記憶困難

感情の変化

- ・強い不安
- ・怯え(夜一人で寝れない、暗闇を怖がる)
- ・かんしゃく、イライラ、怒りっぽい
- ・急にはしゃぐ、ハイテンション、興奮しやすくなる
- ・集中困難

身体症状

- ・チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- ・睡眠:不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、夢中遊行、入眠困難、早期覚醒

対人関係

- ・友達付き合いをしなくなる、
- ・孤立、疎外感、無関心
- ・遊ばなくなる

思春期の子どもたちの反応



行動の変化

- ・とても警戒する
- ・特定の物を怖がる
- ・物音に敏感になる
- ・何かのきっかけでパニック状態になる
- ・一人になるのを嫌がる
- ・災害を思い起こさせるものやことを避ける
- ・不機嫌、不愛想な態度
- ・まったく気にしていないようにふるまう
- ・記憶困難

感情の変化

- ・強い不安
- ・怯え(夜一人で寝れない、暗闇を怖がる)
- ・かんしゃく、イライラ、怒りっぽい
- ・急にはしゃぐ、ハイテンション
- ・興奮しやすくなる
- ・集中困難
- ・気分が落ち込む、引っ込み思案、何もする気が起こらなくなる

身体症状

- ・チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- ・睡眠の問題:不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、夢中遊行、入眠困難、早期覚醒

対人関係

- ・友達付き合いをしなくなる、
- ・孤立、疎外感、無関心
- ・遊ばなくなる
- ・特定の友人関係への固執

2. 発達上の特性のあるお子さんで気をつけておくこと

不測の事態が起こったとき、発達上の特性によって、お子さんが混乱しやすいことや、これまでに述べた以外の反応が見られることがあります。

① 変化が苦手

不測の事態が起こったとき、私たちの生活は大きく変化します。園や学校に行けない、避難所で生活しないといけないといった大きな変化もあれば、マスクをしないといけない、毎日見ているテレビ番組が見られない、いつもの手順通りに物事を進められないという細かなこともあります。

生活の変化は仕方のないこととは言え、変化が苦手なお子さんにとっては、大きな不安を感じたり、混乱したりします。

ここでは、「できる限り、いつもと同じような生活にすること」が役立ちます。また、どうしても変更しないといけないことについては、新しいルーティンとして確立していく必要があります。



② 見通しのもてなさ

不測の事態が起こったときには、私たちにとっても見通しが持てず不安を感じる人が多いものです。たとえば、いつになったらライフラインが復旧するのか、避難所から家に帰れるのか、など、大人にとってもわからないこともあります。どうしても見通せないことも、見通しがもてないことで不安を感じやすいお子さんにとっては、より大きな不安になることがあります。

「いつとは言えないけど、大人たちが元通りになるように頑張っているから、ちゃんと元通りになるよ」など、大きな見通しを伝えます。見通しをつけやすいこと（たとえば、その日一日の過ごし方）について、スケジュールを書くなどして、見通しをつけることが役立ちます。少しでも「わかっている」という安心を感じられる時間を増やせるといいですね。

また、普段から災害についての教育を通し、災害の危険と防災方法を伝えるだけでなく、どのようにして復興していくのかという見通しも伝えておけるといいですね。

③ 感覚の過敏性

災害が起こったときのお子さんのよくある反応として、ちょっとした音に過敏になるというお話をしました。感覚の過敏性のあるお子さんは、災害時には、ほかのお子さんよりも大きく感じている可能性があります。

また、避難所などでも、普段ご家庭での生活ではさらされないような感覚にさらされます（ざわざわした音、寒さや暑さ、視覚的にごちゃごちゃしているなど）。

防災用具の中に、お子さんの安心する感覚のものをに入れておく、刺激を減らせそうなもの（イヤーマフやサングラス、毛布など）を入れておくというのもいいかと思います。



④ 症状の悪化

不測の事態が起こったときに、発達上の特性のあるお子さんは、普段の症状（こだわりやパニック、多動、不注意、イライラなど）が悪化することが知られています。気になる症状の悪化があったときには、主治医に相談するようにしましょう。

3. 子どもたちの反応への対応方法

繰り返しになりますが、お子さんやあなたに見られる様々な反応は、必ずしも異常なものではありません。大きく4つの対応方法について、Q&A を挟みながら、お話していきます。

4つの対応

その1: 安心・安全を確保しましょう

その2: 生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう

その3: 自尊心を高められるようにしましょう

その4: ご自身の心身もいたわるようにしましょう

その4は、特に大切です。お子さんをケアするために、ご自身の心身をケアしてください。
また、周りの話を聞いてくれる人を探して、話をするようにしましょう。

その1： 安心・安全を確保しましょう

① 家族と一緒にいる時間を増やしましょう

一緒にいるということは、安心感につながります。大人は忙しいですが、意識的に一緒にいる時間を増やしてみてください。

② 会話や遊びの時間を増やして、話をゆっくりと丁寧に聞くようにしましょう

ここがいつも通りではないお子さんにとって、自分の気持ちをお話するというのは、大変な作業です。ゆっくりお話を聞くことが大切です。また、災害などの出来事について、無理に話をさせようとするのはやめましょう。子どもが話し始めたら、最後まで聞きましょう。

③ スキンシップを増やしましょう

スキンシップは、安心感に直接つながっています。思春期年齢のお子さんには、話を聞きながら肩に手を置くなど、手を重ねるなど年齢に応じたスキンシップを考えていけるかと思います。

④ 親子ともにリラックスする時間を増やしましょう

からだも心もリラックスできるような時間を作ってみましょう。

④ 災害のニュースはあまり見せないようにしましょう

災害のニュースは、お子さんにとってわかりづらく、ただ不安につながっているだけの可能性があります。また、災害の場면을繰り返し見せることで、なかなか安心感を得られづらくなります。年齢があがると、インターネットで自分で検索するお子さんもいます。あふれる情報に混乱しないようにサポートしましょう。



安心・安全を確保するための Q&A

Q.むしろ一人になりたがりです

A.一人の時間も大切です。お子さんの安全を確保しながら、ひとりで楽しめる遊びなどを提供し、ほっとできる時間があるのもよいと思います。手に入りそうであれば、段ボールなどで一人の空間を作ってあげてもいいですね。

Q.自分から話そうとしてくれません

A.一日 5 分でもいいので、お子さんと話をする時間を作ってみましょう。お話の内容は、楽しかったことやその日にやったことを振り返って話すということから始める方が話しやすいと思います。お子さんは、自分独自の思い込み(「自分のせいでこんなことになってしまった」「家から出るとまた災害が起こる」「自分は絶対病気に感染する(しない)」など)をしているかもしれません。そんなときは、お子さんの考えが偏っていても、否定はせず、「お父さん(お母さん)はこう思うよ」と言うようにしましょう。また、お子さんが心配事などを話したくなさそうであれば、無理に聞かず、おしゃべりを楽しむ時間にしましょう。

Q.うちの子はことばでの説明が苦手なのですが

A.もしお子さんが何かを話したそうにしているのなら、時間をかけて聞いてみましょう。絵をかいたり、ノートに書いてもらったりするのもおすすめです。いつもと違う行動やいつもよりも不安定でかんしゃくを起しやすい、こだわりが強くなるということがあるかもしれません。これも表現のひとつですが、より適応的な方法を見つけていくために、イライラを落ち着ける方法を知っておくのもいいですね。また、かんしゃくやこだわりが強くなった時には、主治医に相談するようにしましょう。

Q.「なにか困っていることはある?」「どうしたい?」などと聞いても答えてくれません

A.お子さんの中には、「なに」や「どう」というようなオープンな質問に対しては、答えづらい方もいらっしゃると思います。そのようなタイプのお子さんには、「勉強の仕方がわかりにくいことってある?」など、Yes/No で答えやすい質問を交えながら聞いていくのがおすすめです。自分のニーズをことばにしにくいお子さんには、選択肢を作ってあげて選んでもらうのもおすすめです。

Q.感覚過敏で、人に触られることを嫌がるのですが

A.触れられる感覚が苦手なお子さんもいます。代わりに、毛布やおくるみなのでくるまれる感覚を味わえるとよいかもしれませんね。防災用具の中に、毛布やおくるみを入れておくのはお勧めです。

Q.リラックスはどんな方法がありますか？

A.お風呂に入ったり、オイル時計を見たり、ゆったりとした音楽を聴いたり、人によってさまざまなリラックス法があるかと思います。ここでは、深呼吸と漸進的筋弛緩法をご紹介します。

深呼吸



①息をふ〜っとゆっくりはく



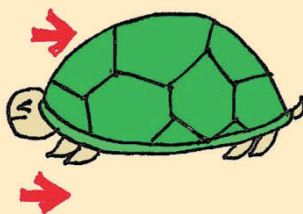
②鼻から息を吸う



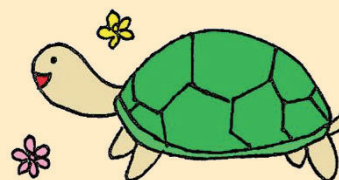
③息をふ〜っとゆっくり長くはく

漸進的筋弛緩法（かめさん体操）

かめさんになってみよう。かめさんは頭をこうらにかくします。



①“かた”をぎゅーって耳につける
くらいあげます



②つぎにふぁっと力をぬきます。
どんな感じがしますか？
あったかい？すっきり？

Q.子どもに災害（事故・パンデミック）についての質問をされました。どのように答えたらよいでしょうか

A.できるだけ事実を伝えるようにしましょう。お子さんにわかりやすいことばで説明するとよいです。お子さんへの状況の説明のための資料は数多くあります。お子さんに合わせて選んでみてください。

その2 生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう

① 規則正しい生活をこころがけましょう

② 計画的に生活してみるようにしましょう

不安なことばかりが起こるわけではないということを体験できるようにサポートしましょう。

③ 子ども同士が遊べるようにしてみましょう



生活リズムをできるだけ崩さないための Q&A

Q. どうしても早く寝てくれません

A. お子さんに早寝が必要な理由を説明してみましょう。また、親御さん自身の生活も夜型になっていないか振り返り、家族みんなで時間を前倒しにしてみましょう。夜眠くなりづらいようでしたら、現在の状況では難しいかもしれませんが、朝に太陽の光を浴びるようにする、日中の運動など体をしっかりと動かす、テレビ・ゲームなど明るい画面のものは寝る 2 時間前までには消す、といったことに気を付けてみてください。

Q. 悪夢、夜驚、不眠が見られるようになりました

A. 様々な環境の変化がお子さんに影響を与えているのかもしれませんがね。規則正しい生活を心がけてみてください。またお子さんが安心できるように、現在の状況について説明したり、いつも通りの生活を送るようにしてください。親御さんもストレスの高い状況と思いますが、親子でリラックスして過ごせる時間帯を作るようにしてみるのもおすすめです。特に、寝る前に気持ちが安らぐようなルーティンを作ってあげるとよいでしょう（慣れ親しんだ本を読む、1 日を簡単に振り返ってお子さんの良かったところを伝える、など）。

Q. 自分で遊びを見つけるのが苦手で、どう過ごしていいかわからないようです

A. 一日の時間割を役立てましょう。遊びだけでなく、“お皿洗い”や“〇〇まで散歩”など、具体的なスケジュールを組み込むのがおすすめです。その際には、参照しやすい時間割を作る、絵カードで示すなど、お子さんが理解しやすいように工夫してみましょう。また、いつもやっているような遊びを書き出し、文字や絵カード、実物を使って選択肢を作ってあげて、選択できるようにしましょう。毎朝、日付・曜日と時間割を確認することをルーティンにするとよいですよ。

その3 自尊心を高められるようにしましょう

年齢に合わせたお手伝いやボランティア活動などをできるようにサポートしましょう。そのときには、上手にできたかどうかではなく、お手伝いをしたということをしかりと褒めるようにしていきましょう。



Q. どんなお手伝いがよさそうですか？

A. お手伝いは、お家の方の手が回らないことをお子さんにしてもらうのではなく、お子さんの興味や好みに合わせてお手伝いを選ぶことが重要です。お手伝いには、たとえば食事の手伝いというだけでも、実際のお料理だけでなく、食器を出す、並べる、テーブルを拭く、食器を洗う、お茶を入れるなどいろいろな種類があります。どのお手伝いを任せるかは、お子さんの興味や好みに合わせて決めるようにしましょう。たとえば、水遊びが好きなお子さんであれば、雑巾がけやお風呂掃除などがやってもらいやすいかもしれませんね。

Q. なかなかやる気になってくれませんか

A. お手伝いをしてくれた時にお子さんを十分にほめたり、認めたりすることが大切です。上手にできたかどうかだけでなく、「手伝ってくれてうれしい!」「ありがとう、とっても助かった」など、お子さんの自尊感情を高められるような褒め方を心がけましょう。

その4 ご自身の心身もいたわるようにしましょう

不測の事態が起こったときには、大人も子どもたちと同様に、様々なからだやこころの状態になります。子どもたちと同じように、安心・安全を感じられる環境を作るようにしましょう。自分が安心できる人に話を聞いてもらうというのもとても大切です。周りに相談できる人がいないような環境であれば、電話相談もあります。子どもたちと一緒にリラックスの時間を作ってみるようにしましょう。



文責： 山本 知加

大阪大学大学院連合小児発達学研究科附属子どものこころ
の分子統御機構研究センター助教、公認心理師・臨床心理士

協力： 橘 雅弥

大阪大学大学院連合小児発達学研究科附属子どものこころ
の分子統御機構研究センター准教授、小児科医

吉崎 亜里香

大阪大学大学院連合小児発達学研究科附属子どものこころ
の分子統御機構研究センター助教、公認心理師・臨床心理士

森 愛美

大阪大学医学部附属病院 子どものこころの診療センター、
公認心理師・臨床心理士



OU mascot Dr. Wani
as a United Graduate School of Child Development member

2022年2月11日 初版



大阪大学大学院

大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学

連合小児発達学研究科

子どものこころの分子統御機構研究センター