

賢いママは知っている…

かんしゃく・ぐずりをピタリと収める！

# 最強の コミュニケーション ADHD編

発達科学コミュニケーショントレーナー  
(臨床心理士) 石澤かずこ

- 落ち着きがない
- 何度言っても返事だけ
- 「だめ！」と言ってもすぐ触る
- ごめんなさいと言った瞬間  
同じことを繰り返す
- 誰にでも人懐っこく  
話しかける



それ、**才能**に変えられます！

こんにちは！

親子のコミュニケーションを  
スムーズにして  
子どもの発達を加速する！

発達科学コミュニケーション  
マスタートレーナーの  
石澤かずこです。

この度は、  
このPDF小冊子を  
ダウンロードしていただき、  
ありがとうございます！

この小冊子が、ADHDタイプの  
癩癩・ぐずりに手こずり、  
毎日一生懸命に子育てしている  
ママのお役に立てば嬉しいです。



タイトルが気になった方はお申し込みください！  
＜読者特典 90分のオンライン個別相談＞

すぐ怒って泣き叫ぶ  
「落ち着きのない子」が  
スッと素直に切り替えられる！  
ママのコミュニケーション  
個別相談会

親子のコミュニケーション診断付き



【読者特典価格】  
限定募集につきお急ぎください！！  
通常45,000円のところ、  
10名限定で  
無料<sup>★</sup>で受け付けます。

▼お申し込みはこちら▼

(クリックすると詳細ページが開きます)

<https://www.agentmail.jp/form/ht/16824/1/>

なぜ、  
ADHD  
タイプなの  
か？

## うちの子、ADHD？

この本を手にとられたあなたは、  
もしかすると、こんな疑問や不安を  
お持ちなのかもしれません。

落ち着きがなくてやんちゃなうちの子、

## もしかして、ADHD？

今、テレビや雑誌など、各種メディアで  
発達障害について取り上げられるようになり、

少し手が掛かると

「もしかして発達障害かも？」と  
不安になるお母さんが急増しています。

## 診断名は重要ではありません

なぜ、  
ADHD  
タイプなの  
か？

例えば、

- 落ち着きがなく、いつも歩き回っている
- 状況にあった行動が苦手
- 触ってはダメ！走ってはダメ！といった側からやらかしている・・・
- 返事はいいけど、ちっとも行動は変わらない
- 集中力がなくて忘れっぽい

こんな特性がグーンと強く現れていて、  
お母さんが病院に連れて行くと、  
「ADHD」という診断がつくこともあります。

でも、ここで覚えておいていただきたいのは、  
診断があろうがなかろうが、  
目の前で起こっている子どもの様子は  
何も変わらない、ということです。

## 診断名は重要ではありません

なぜ、  
ADHD  
タイプなの  
か？

特に幼児期は、  
ADHDの子どもたちが苦手だとされている  
脳の機能が

年齢的にもまだまだ未発達であることが  
とても多いのです。

考えてみたら、幼い子って  
多かれ少なかれ、みんな落ち着きがありません  
よね！？

だからこそ、診断名に振り回されず、

今、目の前の我が子が、  
どんなことで困っていて  
どんな関わり方をしてあげると  
成長がグーンと加速するのか？

そこにフォーカスして考えて欲しいのです。

## ADHDタイプは早目の対応が大事！

なぜ、  
ADHD  
タイプなの  
か？

では、なぜ、  
あえて「ADHDタイプ」と名前をつけて、  
特別な本を書くのか？

それは、5ページに書いたような特性がある  
子ども達は、「あること」が日常の中で  
圧倒的に増えてしまいやすいからなのです。

その「あること」とは

ズバリ、**叱ること！**



## ADHDタイプは早目の対応が大事！

こんな様子  
が現れてい  
たら

早急に対応  
しよう！

ADHDタイプの子どもたちは、他の発達の  
凸凹に比べ、大人から見て

「やらかした！」という行動が多くなります。

そして、叱られる、怒られる・・・  
という関わりが自然に多くなる。

このタイプの子どもたちを叱り続けた結果  
起こる変化が、

## 攻撃性の増加。

小さい子どもの場合は

「癩癩」「ぐずり」「怒りの爆発（キレル）」

といった感情の爆発として、SOSの  
メッセージが表に出てくるのです。

## 「癩癩・ぐずり」の相談の急増

夏休みや年末年始などの長期のお休みは、「癩癩」や「ぐずり」の相談が急増する時期です。



「毎朝のように泣いて怒って、  
癩癩を起こすので  
私も一日中怒ってしまいます」

「甘えん坊になり、グズグズとしたり、  
下の子にヤキモチを焼いたり・・・  
気持ちが不安定なのはわかるのですが、  
**毎日だと私が疲れてしまいます・・・**」

こんな相談が急増するのが、長いお休みの恒例です。

だから  
放っておけ  
ない

ADHD  
タイプの  
癩癩

だから  
放っておけ  
ない

ADHD  
タイプの  
癩癩

## 放っておいてはいけない、 脳のクセになる「癩癩・ぐずり」

夏休みや冬休み、  
ゴールデンウィークやシルバーウィークなど

連休中は「癩癩・ぐずり」が出やすい  
タイミングです。

いつもよりも接する時間が長くなり  
ガミガミと怒る時間も頻度も  
増えている・・・

そんな負のスパイラルがあるのご家庭は  
要注意です。

**「脳の発達」**という視点で見たとき、  
「癩癩・ぐずり」は決して放っておいては  
いけないのです。

だから  
放っておけ  
ない

ADHD  
タイプの  
癩癩

「癩癩」をくりかえす子どもの脳内では  
「嫌なことがある」＝「癩癩を起こす」という  
脳のルートが頻繁に使われることになります。

幼児の脳は良くも悪くも柔軟ですから、  
毎日繰り返される行動は  
「**脳のクセ**」として強く残ってしまいます。

特に、  
発達に凸凹があったり、  
普段から「育てにくい」と感じる子どもほど、

**ネガティブな記憶を優先的に  
収納してしまいやすい、という  
脳の特性を持っています。**

脳に染み付いた記憶を、  
塗りかえて行く作業が伴う分、  
「癩癩・ぐずり」を放置すればするほど、  
修正することが大変になってしまいます。

子どもの  
ぐずりは  
なぜ起こる？

脳科学的な  
メカニズム

## 幼児の脳は「ヨチヨチ」脳

そもそも、幼い子供の「痙攣・ぐずり」はなぜ起こるのでしょうか？

実は、子供の脳がどんな風に発達して行くのか、のメカニズムにヒントが隠れています。



人間の赤ちゃんは真っさらな脳の状態で生まれてきます。

いわば、「ヨチヨチ」歩きの脳。

この「ヨチヨチ脳」にとって、**大きなストレスがかかる**とき、**子どもの「痙攣」や「ぐずり」は起こる**のです。

子どもの  
ぐずりは  
なぜ起こる？

脳科学的な  
メカニズム

## 「落ち着きのない子」に降りかかる 長期休暇の3重苦とは？

ヨチヨチ脳の幼児には、大人が「こんなことが！？」と思うような些細なことがストレスとなります。

ADHDタイプの落ち着きのない子どもたち。

よく言えば、活発で子どもらしいのですが・・・  
夏休みなどの長いお休みに起こりがちな  
3重苦がこちら。

- ①お母さんに怒られる
- ②お父さんにも怒られる
- ③知らない大人にも怒られる！！

いけないよ、と言われたことを  
我慢したり、コントロールしたりすることが  
もともと苦手な彼らには、  
大人と接する機会の増える長いお休みは  
怒られる回数も比例して多くなるのです。

ママの  
一言で  
子どもの  
脳が変わる!?

## ママは一言喋るだけでOK！

そんなストレスたっぷりの  
お子さんの脳を安心させるには、  
ママとの良質なコミュニケーションが一番の特効  
薬！

安心させて、自信を持たせる一言と  
彼らの好奇心をうまく満たしてあげる声かけを  
ママが日常的にして行くことで、

子どもの脳へのストレスや緊張が取り除かれ、  
良い力を伸ばすチャンスに変えていことができます。



**ママは一言喋るだけ！** それだけで、子どもの脳を  
変えるほどのパワーを持っているのです！

我が子のためにできることが知りたい方はお申し込みください！

＜読者特典 90分のオンライン個別相談＞

すぐ怒って泣き叫ぶ  
「落ち着きのない子」が  
スッと素直に切り替えられる！  
ママのコミュニケーション  
個別相談会

親子のコミュニケーション診断付き



【読者特典価格】

限定募集につきお急ぎください！！

通常45,000円のところ、

10名限定で

**無料**で受け付けます。



▼お申し込みはこちら▼

(クリックすると詳細ページが開きます)

<https://www.agentmail.jp/form/ht/16824/1/>

私が  
発達科学コミュニケーション  
トレーナーになった  
本当の理由

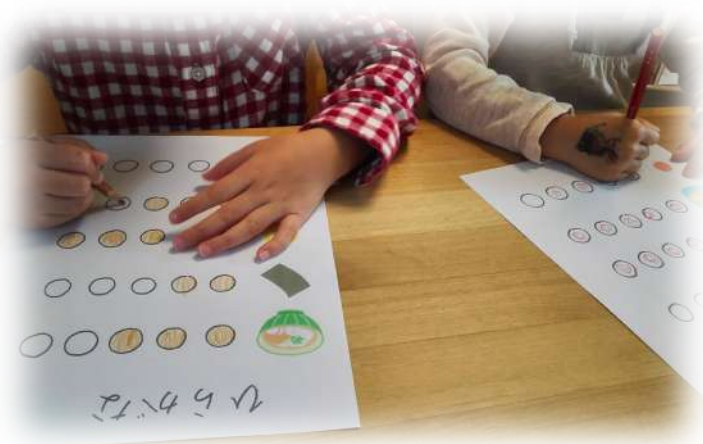
私が  
発達科学  
コミュニケーション  
トレーナー  
になった  
本当の理由

## 理想と現実のギャップに 苦しむ子育て

私は長らく、発達の特任家として、  
子育ての相談に乗ってきました。

長年培ってきた技術を使って、  
自宅で幼児教室を営んでいた時もあります。

いつも「先生」と呼ばれてきた。



すべての子どもたちが、自分らしく  
秘めた力を発揮し、  
輝く未来を手にしてほしい。

そんな大きなビジョンを掲げ、  
「シゴト」に取り組んできました。

私が  
発達科学  
コミュニ  
ケーション  
トレーナー  
になった  
本当の理由

一方で、3歳になった娘の  
毎日毎日繰り返される癇癩に疲弊しきっていた  
過去があります。

お腹が空いてもぐずる、  
暑くても寒くてもぐずる。

一度火がついたら、ちょっとやさっとや鎮火  
できない我が子の癇癩に途方に暮れていたある日

道ですれ違った、顔も知らない他人に  
吐き捨てられた一言

## 「ダメな母親」

かろうじて保っていた「母としての自分」が  
音を立てて崩れて行くのを感じました。



私が  
発達科学  
コミュニケーション  
トレーナー  
になった  
本当の理由

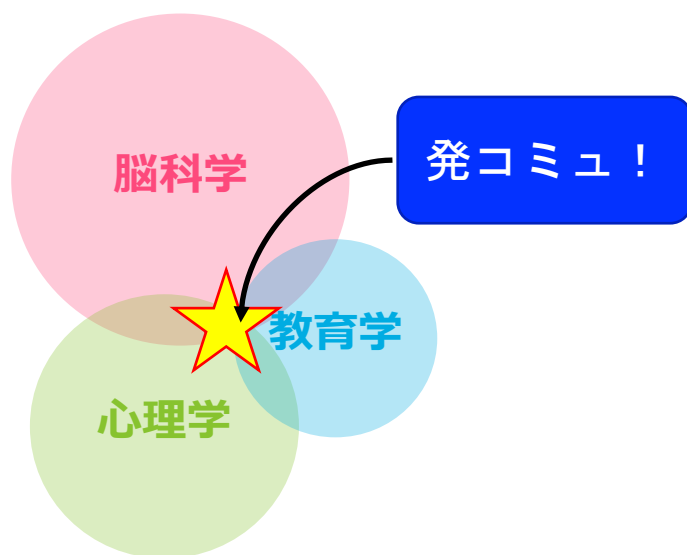
## 根拠があるから、効果が早い！ 科学に基づいた 発達科学コミュニケーション

「私なんか、お母さん、やめたほうが  
いいのかもしれない・・・」

自信を失い、ダメになりかけた私を救ってくれたのが  
**発達科学コミュニケーション**でした。

発達科学コミュニケーションは、

「脳科学」「心理学」「教育学」のいいとこどりで  
作られた科学的なメソッドです。



根拠があるから、安心して続けられ、確実に効果が出る  
から子育てが楽になる！

それが発達科学コミュニケーションです！

私が  
発達科学  
コミュニ  
ケーション  
トレーナー  
になった  
本当の理由

## 私にしかできない 子育てサポートがある！！

私には、「臨床心理士としての専門性」と

発達科学コミュニケーションを習得して、

2週間で我が子の癩癢を納めてきた  
「母としての実績」があります。

この経験を活かすのは**私の使命**です・・・！



1年前の自分のように、子どもの「癩癢」に怯え、心を痛めるママの心に寄り添いながら、専門的な知識と実績で子育てを支えられる！！

これが、私が  
発達科学コミュニケーショントレーナーに  
なる！と決めた、**本当の理由**です。

タイトルが気になった方はお申し込みください！  
＜読者特典 90分のオンライン個別相談＞

すぐ怒って泣き叫ぶ  
「落ち着きのない子」が  
スッと素直に切り替えられる！  
ママのコミュニケーション  
個別相談会

親子のコミュニケーション診断付き



【読者特典価格】

限定募集につきお急ぎください！！

通常45,000円のところ、

10名限定で

**無料**で受け付けます。

▼お申し込みはこちら▼

(クリックすると詳細ページが開きます)

<https://www.agentmail.jp/form/ht/16824/1/>

あなたは大丈夫？

3つの質問で

即診断！

コミュニケーション

タイプチェック

あなたは  
大丈夫？

3つの質問で  
即診断！

我が家のコミュニケーションで  
大丈夫！？

繰り返される「癩癩ぐずり」を  
乗り越えられる？！

たった3つの質問でわかります！

早速次のページから、  
トライしてみましよう！

<やり方>  
3つの質問すべてに、  
イエスか？ノーか？  
お選びください。

# Q 1

忙しい時間帯  
つい、バタバタと準備に追われ

「早くしなさい！」  
「まだお着替えしてないの!？」  
「間に合わないよ~！」

などと急かす声かけが日常化している。



\*イライラせず、笑顔で穏やかに  
声をかけているなら「NO」で  
す。

# Q2

褒めるのが大事なのは知ってます！

「でも、うちの子、そんなに褒めるところないんです…」

「つい、褒めるよりも、注意する回数が多くなってしまいます…」

と感じる。



\*常に、褒め、肯定的な関わりが  
できている場合は「NO」です。

# Q 3

毎日、読み聞かせをしたり、  
一緒にゆっくりお風呂に入ったり  
ぎゅーっと抱きしめたり！

親子のコミュニケーションタイムを  
取りたいと思いつつ、  
なかなか実行できていない。



\*毎日、ゆったりとした親子の時間を  
過ごしている場合は「NO」です。

# 結果判定！

1～3の質問のうち、  
ひとつでも「YES」を選んだあなたは、  
親子のコミュニケーションを改善する

**必要アリ**です！

すべてが「YES」になる人も  
珍しくありません。

しかし、逆に言えば、  
親子のコミュニケーションを変えて、  
**自分の手で、癩癩ぐずりを収め、  
お子さんの発達を加速するチャンスが  
ありますよ！！**

あなたにオススメ！  
「癩癩ぐずり」を  
制する

魔法の声かけテク  
ベスト3

## 3つの魔法で うまくいく！

発達が気になる子を育てるママの  
「発達科学コミュニケーション」には  
魔法みたいに簡単で、効果抜群の  
テクニックが満載！

その中で幼児に「効く」

**3つの魔法。**

3つの魔法をマスターするだけで、  
子どもの「癩癩・ぐずり」が  
みるみる消えて、

**笑顔で1日を過ごすことが  
できるのです！**

そればかりか、**子どものココロが安定し、  
本来のチカラをのびのびと活かすように  
なります！**

# タイプ1

Q1が「YES」だった人が  
マスターしたいのは・・・

## 3つの魔法<その1>

声かけはいつも  
「ワン・ツー・ルール」

あれしなさい、これしなさい。

つい、指示出しばかりに

なっていませんか？

それは、大事な「ワン」が抜けた

ママ目線のコミュニケーションかも

しれません！

# 1つめの魔法 ワンツールール

忙しい毎日。

ついつい

「お着替えしなさい」

「ご飯食べなさい」

「お支度しなさい」・・・と、

指示出しばかりになっていませんか？



残念ながら、このコミュニケーション、  
お子さんの脳に届いていない  
可能性が大！

ある、一つのステップを踏むだけで、  
子どもの行動がグーンとスムーズに引き  
出せちゃいます！

## 1つめの魔法

# ワンツー ルール

一つめの魔法、

**「ワン・ツー・ルール」**とは、

指示を出す前に、褒めの一言を入れる！  
テクニックです！！

**もう起きてきたんだね！**

じゃあお着替えしようか。

**もう食べ終わったんだね！**

じゃあ、お支度しようね。

**面白いテレビやってたね！**

じゃあ、消そうね！

伝えたい指示の前に、本人がすでにできていることを言葉で伝える！

これだけで、ママの指示をちゃんと聞いてくれるようになっちゃいます！

ADHDタイプへの指示出しは、

**ワン・ツー・ルール！**

ぜひ今日からやってみてください♪

## タイプ2

Q2が「YES」だった人が  
マスターしたいのは・・・

### 3つの魔法<その2>

「実況中継」で  
ほめ回数を7倍に！

あなたのお子さんに  
ほめるところが「ない」のではなく、  
ほめるテクニックを知らないだけ！  
なのです！！

## 2つめの魔法

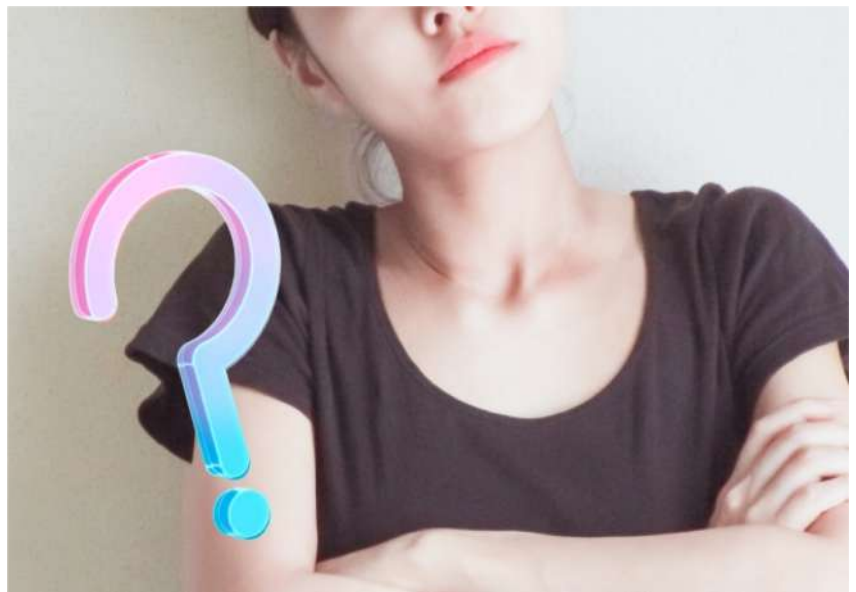
### 「実況中継」

ここまで読み進めたあなたは、  
ママの発する言葉が、どれだけお子さん  
の脳に影響力大かお分かりですね！

できれば、たっぷり、ほめや肯定の  
言葉をかけてあげたい。

「そうは言っても、  
そんなにほめるところが  
見つかりません！」

それが本音ではないですか？



2つめの魔法  
「実況中継」

そんなあなたにオススメの  
2つめの魔法、  
**「実況中継」**とは、

「ズボン出したんだね」  
「自分で洋服脱いだね」  
「パジャマ、カゴに入れたんだ！」  
「Tシャツも選んだね」  
「わ！自分で着れちゃうね～」  
「靴下も用意したの！」  
「わ～一人でお着替えできたね～！」  
パチパチパチ・・・

そう、子どもの様子を  
**見たまま言葉にするだけで、**  
**7倍ほめられちゃう魔法のテクニック**  
です！

## タイプ3

Q3が「YES」だった人が  
マスターしたいのは・・・

### 3つの魔法<その3>

「スキンシップ」  
で脳にダイレクトに  
安心感をインプット

グズグズっ子のママ必須！  
スムーズなコミュニケーションの鍵は、  
普段のラブラブタイムにあります♪

## 3つめの魔法

### 「スキン シップ」

幼児の気持ちを安定させるのに  
絶大な効果のある魔法が

**「スキンシップ」** です！



これはもう、間違いない！

なぜなら、  
脳の中で、

**スキンシップ=肌から入ってくる刺激を  
処理する場所と**

**情動**を担当する脳の場所の間には  
太い太いネットワークが走っているから。

## 3つめの魔法

### 「夜のスキンシップ」

すぐ怒る子、すぐ泣く子。

どれだけスキンシップをしているかで、  
気持ちの安定度が左右されると言っても  
過言ではありません！

一緒にお風呂に入る

絵本の読み聞かせをする

ほっぺをスリスリする

手を繋ぐ

膝に乗せる

そんな穏やかなスキンシップもよし！

お相撲ごっこや「コチョコチョコ」など  
ダイナミックな遊びで取り入れるも  
よし！

3つめの魔法

「夜の  
スキンシップ」

本人もママも楽しめて、  
たっぷり肌のふれあいのある  
ラブラブタイム

を、ぜひ、今日から  
充実させてくださいね！



2週間後。  
お子さんの行動が変わります！

こんなに変わった！

発達科学  
コミュニケーションの

「魔法の声かけ」  
をマスターした  
ママ達の声

# 事例 1

## 私の場合

「このやり方であっている」  
確かな感覚で子育てに自信が  
持てました！

私の次女は、発達の凸凹は大きくなく、  
いわゆる、「普通の」3歳児。  
でも、気に入らないことへの癩癢や  
空腹時、眠い時などのぐずりに  
とても手こずっていました。

4月。

お姉ちゃんと一緒に幼稚園へ入園。

そこから始まる、**毎日、毎朝の大泣き**。  
靴を履かせること、バス通園の停留所へ  
連れて行くことが本当に大変で

毎日「本当にこれでいいのだろうか…」  
と悩む日々でした。

# 事例 1

## 私の場合

癩癢や、朝のぐずりの理由がわかったこと、

そして、それらの「困った行動」に直接対応する方法だけでなく、

脳を発達させるという視点を持ち、根本的な声かけを見直していけばよいとわかったこと。

**子育ての指針が持てたことで、  
私自身の気持ちが  
安定していきました。**

その後、次女の気持ちも安定していったように感じます。

# 事例 1

## 私の場合

今ではすっかり、朝のぐずりはなくなって、毎日、全力で幼稚園生活を楽しんでいる次女が本当に愛おしくて仕方ありません。

時々、痙攣を起こすこともあるけれど、**発達科学コミュニケーションという子育ての指針**が私の中にあるから、自分の子育てに自信が持てるようになりました！



## 事例2 A様

### 子どもの成長の「今、ここ」を 見つめる目ことができました

A様の息子さんは5歳。  
元気一杯！誰とでもすぐに  
仲良くなれるフレンドリーな男の子です。

「着替えなど、自分のことを  
一人でやらないんです」

「テレビの終わり、片付けなどの  
切り替えがうまくいなくて、  
バトルのすえ、癩癢を起こします」

「ガチャガチャの前で30分も粘り、  
結局泣き叫ぶのを抱えて帰る・・・  
言い聞かせが聞かないのは、  
この子の特性？それとも私の対応の  
せいなのでしょうか・・・」

そういつて、ご相談に来られました。

## 事例2 A様

発達科学コミュニケーションを開始すると、

- ・ **私自身がこまめに褒めることができるようになってきました。**
- ・ **最初は反応が薄かったのに、褒めるとニコニコすることが増えてきました。**
- ・ **そういえば、朝の支度が自分でできるようになってます！！**

とのご報告をしてくださるように。



## 事例 2 A様

何よりも嬉しかったのは、  
A様が最後におっしゃった、

「子どもの様子をよく見るように  
なったことで、彼の小さな成長に  
気づけるようになりました」

という言葉。

子育ての悩みを解消するだけでなく、  
子供の小さな成長に気づき、認め、  
味わうことができるようになったと。

あっという間に過ぎてしまう、  
幼い我が子の「今、ここ」を  
味わえるようになったA様の表情は

とても柔らかく優しい「お母さん」の  
お顔でした ^^

タイトルが気になった方はお申し込みください！  
＜読者特典 90分のオンライン個別相談＞

すぐ怒って泣き叫ぶ  
「落ち着きのない子」が  
スッと素直に切り替えられる！  
ママのコミュニケーション  
個別相談会

親子のコミュニケーション診断付き



【読者特典価格】  
限定募集につきお急ぎください！！  
通常45,000円のところ、  
10名限定で  
無料<sup>★</sup>で受け付けます。

▼お申し込みはこちら▼

(クリックすると詳細ページが開きます)

<https://www.agentmail.jp/form/ht/16824/1/>

頑張るママを  
発達科学コミュニケーションで  
応援したい！



今まで  
たくさん  
頑張ってきた  
あなたへ

「うちの子育てにくい・・・」

「私の育て方が悪いの？」

そう感じているママこそ、

子どもの未来を案じ、

子どもを必死で「しつけよう」としてきたことと思います。

今までうまくいかなかったのは、

その方法と、理由を知らなかっただけ。

そんなあなたへ、

私は

**発達科学コミュニケーション**

を届けたい！



今日から  
始めよう。

子どもの  
未来を  
ツクル

親子の  
コミュニ  
ケーション

## 「困りごと」を脱ぎ捨てて 子どもの未来をツクル子育てへ

「癩癩・ぐずり」への  
対応に疲弊する毎日を卒業して、

ママの手で、お子さんの本当のチカラを  
しっかりと引き出してあげてください。

**ママの一言には、無限の可能性が  
秘められているのです。**

ママが少し勇気を出すだけで、  
「子どもの大変身」が待っています！

お子さんの未来をワクワクしながら  
導けるママになってください。

**あなたの決意を、心から応援します！**

発達科学コミュニケーションマスタートレーナー  
石澤かずこ

## 著作権について

### 法的事項：

本教材および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツは、あなたの子育てに役立てる途に限定して提供しております。

教材に含まれるコンテンツを、一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に別途ライセンス契約が必要となります。

### 免責事項：

私の生徒さんの実績の事例を掲載していますが、当然ながらその結果には個人差があります。この小冊子を使った結果に責任を持つことはできません。

Copyright©2018-.Kazuko Ishizawa.

2019年7月発行 著者 石澤かずこ