

ASDグレーゾーンの子を育てるママへ

叱らなくても伝わる

わが子の「関わりタイプ」がわかる /

関わり方チェックBook



発達科学コミュニケーション マスタートレーナー
いたがきひまり

4 タイプを知れば、子どももママもラクに

ひとりが
安心タイプ

誘われると
動けるタイプ

関わりたい
タイプ

自分軸リーダー
タイプ

「うちの子、どうして人との距離がうまく取れないんだろう？」
「頑張ってるのに集団で浮いちゃう…」

それは“性格”ではなく、
“脳の使い方”のちがいかもしれません。

ASD（自閉スペクトラム症）は、
「人との関わり方」や「感じ方」「考え方」に
個性がある“脳の特性”です。

このミニBOOKは「診断」ではなく、
わが子を理解するための“自己チェックシート”。
タイプを知ることで、
叱る子育てから**伝わる関わり**に変えていくことができます！



早速、チェックシートを
やってみましょう！



ASDキッズのタイプチェックシート（前半6チェック）当てはまる答えにチェックをつけてください。
最後にA～Dのどれが一番多いかを数えましょう！次のページもあります！

NO.	質問	A	B	C	D
1	お友達と遊ぶときの様子は？	1人で静かに遊ぶ	誘われたら遊ぶ	自分から話しかけるけど噛み合わない	仕切ることが多い
2	新しい環境での様子は？	黙って様子を見る	声をかけられたら動く	すぐに話しかける	指示を出したがる
3	話しかけた時の様子は？	反応が薄い	返事はするけど話が續かない	よくしゃべるけど話がずれる	相手の話を遮る
4	注意された時	黙り込む	素直に聞く	言い訳をする	怒って反論する
5	集団での様子	端の方で静かにしている	声をかけられたら動く	興奮して輪を乱すことも	支配的にふるまう
6	遊び方	同じ遊びを繰り返す	誘われたら付き合う	コロコロ変わる	ルールにこだわる

ASDキッズのタイプチェックシート（後半6チェック）当てはまる答えにチェックをつけてください。最後にA～Dのどれが一番多いかを数えましょう！全部で12チェックです！

NO.	質問	A	B	C	D
7	感情表現する時の様子は？	表情が少ない	穏やかで控えめ	激しく出る	プライドが高い
8	興味の対象は？	特定のことに集中	好きなことはあるが 広く浅い	話題がどんどん変わる	自分の興味を押し通す
9	会話中の様子は？	目を合わせず 短く答える	聞いてはいるが 反応が薄い	相手の話を止める	意見を押し通す
10	困った時の様子は？	助けを求めない	誰かが気づくまで 待つ	すぐに助けを求める	人のせいにする
11	新しいことに 挑戦する時は？	嫌がる	周りを見てから動く	すぐにやってみる	自分のやり方を 主張する
12	家での過ごし方	ひとり時間を好む	一緒にいると安心	常に話していたい	指示的・ 批判的になる

12問のチェックシート、いかがでしたでしょうか？
ここから、大きく4つのタイプに分けて解説していきます。

Aが多い

孤立型

(ひとりが安心タイプ)

Bが多い

受動型

(誘われると動けるタイプ)

Cが多い

積極奇異型

(関わりたいタイプ)

Dが多い

尊大型

(自分軸リーダータイプ)

POINT !



実際の子どもは、ひとつのタイプに“ぴったり当てはまる”ことは少なく、「孤立×受動型」「積極奇異×尊大型」など、複数の特性が混ざり合っていることが多いです。

タイプはラベルではなく、関わり方のヒントです。

その子の「得意」を見つけ、伸ばすための目安として使ってください。次のページで、それぞれの“脳のトリセツ”を見てみましょう。

孤立型

(ひとりが安心タイプ)

特徴：人に興味が薄く、ひとり時間を好む
脳の背景：刺激処理が過敏で、関わりが疲れやすい

発達科学コミュニケーション式対応3ステップ

1

無理に話しかけず
安心空間を作る

2

興味を共有する
「見守り共感」

3

「〇〇見つけたね」
と
気づきを言葉に

▼日常で使える声かけ例▼

「隣で見てるだけでいいよ、ママも一緒に見たいな」
「ブロックすごく集中してるね、どうやって作ったの？」
「話したくなったらいつでも教えてね」
「静かな時間が好きなんだね、ママもそんな時あるよ」

ひとことアドバイス

▼
「話さない」ではなく、
“安バ中”だと思って
見守ってあげて🌱



受動型

(誘われると動けるタイプ)

特徴：誘われると動けるけど、自分から動かない
脳の背景：感情表現がまだ未発達で、安心が必要

発達科学コミュニケーション式対応3ステップ

1

「どっちがいい？」と
2択から選ばせる質問

2

小さな意見表明を
褒める

3

“安心して
主張できる場”を作る

▼日常で使える声かけ例▼

「公園とおうち、今日はどっちがいい？」

「その選び方がいいね！ママ気づかなかったよ」

「やってみる？やめると決めるのもステキなことだよ」

「そう思ったんだね、ママに教えてくれてうれしいな」

ひとことアドバイス

「自分で選ぶ」

経験が、脳の

自信回路を育てます🌱



積極奇異型

(関わりたいタイプ)

特徴：人に関わりたくて話しかけすぎる
脳の背景：相手の反応を読む力が未発達

発達科学コミュニケーション式対応3ステップ

1

会話の順番ルールを
可視化

2

「今は聞く番だね」
と合図でサポート

3

発信力を活かせる
場を作る

▼日常で使える声かけ例▼

「ママが話したら次は〇〇の番ね」

「今すぐ話したいのね、ちょっと待ってね」

「お話聞くの上手だったね！助かったよ」

「そのアイデア面白い！明日先生にも話してみようか」

ひとことアドバイス

“うるさい子”ではなく
“伝えたい子”。

聞く力も練習で育ちます🌱



尊大型

(自分軸リーダータイプ)

特徴：考えが強く、衝突しやすい

脳の背景：不安が強く、支配的にふるまう防衛反応

発達科学コミュニケーション式対応3ステップ

1

否定せず「なるほど」
で受け止める

2

相手の意見も伝える
対話練習

3

リーダー性を活かす
場づくり

▼日常で使える声かけ例▼

- 「そう思ったんだね、教えてくれてありがとう」
- 「ママはこう思うけど、あなたの考えもステキだね」
- 「〇〇にお願いしてもいい？リーダーお願いね」
- 「さすが！その考え、みんなの参考になりそう」

ひとことアドバイス

「支配したい」ではなく
「安んびたい」気持ちの裏返し。
承認で落ち着きます🌱



最後に

このミニBOOKを手にとって読んでいただいたこと、
そして「うちの子って、このタイプに当てはまるかも」と
感じたあなたは、すでに一步前に進んでいます。

カンペキな子育てなんて、誰にもできません。
けれども、「理解しよう」と思えたその瞬間に、
子どもの脳は安心して、伸びる準備を始めます。

子どもはママの笑顔で育ちます。
ママがラクになれば、子どももきっとラクになります。
どうか焦らず、比べず、信じてあげてください。

そして、自分のことも大切に🌱
あなたとお子さんの明日が、
今日よりちょっとやさしく、ちょっと楽しくなりますように。



あなたの子育てをもっとラクにする ASDグレーゾーン専門 個別相談のご案内

「うちの子、やっぱり育てにくい…」
「どう関わったらいいのかわからない」
そんな気持ちが少しでもあったなら、
それは“変わり始めるサイン”です。

タイプがわかることは大きな一歩。
だけど本当に大切なのは、

「あなたのお子さんの場合はどうか？」
が具体的に理解できたときです。

あなたのお子さんの特性と“困りごとの理由”を
わかりやすく一緒に整理するための
個別相談をご用意しました。



脳のストレスを解消し 子どもの可能性を伸ばすママになる！

～Nicotto講座スタート個別相談会～

【個別相談でできること】

お子さんの「タイプ診断」
タイプに合わせた「対応」
子育てのサポートプランを作成します

【お申し込みはこちら】

<https://www.agentmail.jp/lp/r/21404/170304/>



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、配付等、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は別途ライセンス契約が必要になります。免責事項:発達科学ラボの実績の事例を記載していますが、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 © 2025Himari-Itagaki

2025年11月発行 著者 いたがきひまり