



発達障害・グレーゾーン

小学生高学年の

集団生活の 困りごと 徹底調査！

お家でできる対応
まるわかりブック

お母さんだから
できること！



集団生活の
困りごと
トップ10



パステル総研

小冊子紹介

こんにちは！

子どもの発達グレーゾーンの悩みごとを、
大人に持ち越さないことを目指すリサーチ機関・パステル総研
です。

発達障害やグレーゾーンの正しい知識と対応を伝えることで、
子どもたちが生きやすい時代をつくるきっかけづくりをしています。

ゴールデンウィークも終わり 1 学期も半ばに入りました。
4 月に新学年がスタートし、緊張感を持って過ごしていたところ、
ゴールデンウィークで緊張が緩み、連休明けに疲れが出る
子ども大人も多くなります。

心身の疲れが出て発達障害・グレーゾーンのお子さんの集団生活の
困りごとが目立ってくると思います。



さらに一部の地域では、緊急事態宣言発令下でのゴールデンウィーク、休み明けです。

例年であれば、ゴールデンウィークで好きなコトをして過ごしてリフレッシュできたはず。

今年は、新学年スタートの環境の変化に加え、コロナによるストレスや不安がプラスされてしまいました。

つまり、いつも以上に発達障害・グレーゾーンの子どもたちは集団生活での困りごとを抱えやすいんです。

この小冊子では、小学校高学年の子どもたちの集団生活での困りごとに、お母さんがコミュニケーションしながらできる対応方法をご紹介します。

こちらで紹介しているものは全て、
皆さんと同じように我が子に集団生活の困りごとがある
リサーチャーやトレーナーが実践している方法です。💡

ぜひ、お子さんの集団生活の困りごと対策に
役立てていただければうれしいです。



はじめに



親子のコミュニケーションをスムーズにして
子どもの成長を加速する！
「発達科学コミュニケーション」代表の吉野加容子です。

私の専門である脳科学を生かしたコミュニケーション術で、
発達障害やグレーゾーンの子どもの発達を加速したい
凄腕ママを育成する専門家です！

この小冊子では、発達障害・グレーゾーンの子どもの集団生活の
困りごとへお家でできる対応方法をご紹介します。

また、トレーナー・リサーチャーに興味をもたれた方のために
第8章で発達科学ラボの仕組みについて説明しています。

子育ての悩みを解決し、子どもの成長を引き上げるために
お母さんが学んだり働いたりできる場ですので、
ぜひご覧くださいね！

この小冊子をご覧いただいて、
子どもの成長にプラスになる働き方・生き方を
考えるヒントにいただければとても嬉しいです^^

目次

はじめに

1. 発達障害・グレーゾーン小学生高学年の集団生活の困りごと徹底調査！

2. 第1位「時計を見ながら、見通しを持って行動できない」への対応とは？

◆見通しを持って行動する力を育てる！発達障害・グレーゾーンの集団行動が苦手な小学生への対応

3. 第2位「自分の意見をわかりやすく伝えられない」への対応は？

◆発達障害グレーゾーンの子ともうまくコミュニケーションがとれない！説明が苦手な子が自ら喋り出す秘訣

4. 第3位「困っていること、悩みごとを他の人に相談できない」への対応とは？

◆自己表現が苦手な子どもに効果抜群！発達障害・グレーゾーンの子が困ったときに相談できる力を育てる2つのキー

5. 第4位「自分の話を一方的にしてしまう」「相手が不快になることをストレートに言ってしまう」への対応とは？

◆ドキッ？友達とコミュニケーションがうまくとれていない？
発達障害・グレーゾーンの子どもの一方通行なコミュニケーション

目次

6. 第5位「話し合いで決まっても、やりたくないことには従えない」への対応は？

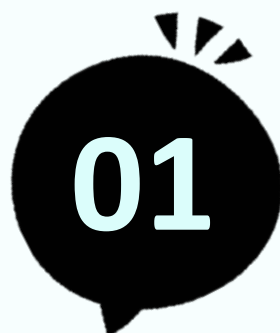
- ◆ 友達付き合いが苦手な発達障害ADHDの子どもが変わった！
お母さんの対応の秘訣

7. ソーシャルスキルトレーニング

8. 発達科学ラボの仕組み

- ◆ 発達科学コミュニケーションとは？
- ◆ トレーナー・リサーチャーとは？
- ◆ トレーナー・リサーチャーになるには？
- ◆ 起業したい、フリーで働きたいママへ

おわりに



**発達障害・グレーゾーン
小学生高学年の
集団生活の困りごと
徹底調査！**



発達障害・グレーゾーン小学生高学年の 集団生活の困りごと徹底調査！

発達障害・グレーゾーンのお子さんはその特性から集団生活で困りごとを抱えがち。今年4月に実施したデータリサーチでは、90%のママが高学年の子どもの集団生活で困りごとがあると回答。お家で短時間でできる困りごとへの対応方法を小冊子にまとめました！

- ・ 調査期間：2021年4月14日～4月18日（4日間）
- ・ 回答者：パステル総研読者/メルマガ読者、Nicotto！塾生、発達科学コミュニケーショントレーナー・リサーチャー 計187名のうち小学校高学年のお子さんを持つ49名
- ・ 調査方法：インターネット調査

1. 小学生高学年の集団生活の困りごと徹底調査！

90%の子どもが困りごとあり

ゴールデンウィークが終わり、1学期が半分終わりましたね。4月は入学・進級、やっと慣れてきたと思ったら、ゴールデンウィーク。ゴールデンウィーク明けは大人も疲れが出る時期です。お子さんの様子はいかがですか？

発達障害・グレーゾーンの子どもたちは、**人との付き合いやコミュニケーションに難しさ**があって、集団生活がスムーズにいかないことも多くあります。

特に小学校高学年になる4～6年生は、**周りの子どもたちとの**

違いに気づき、劣等感を抱いたり辛い思い

をしてしまうこともあります。お子さんは、
学校の集団生活に馴染めている様子でしょうか。

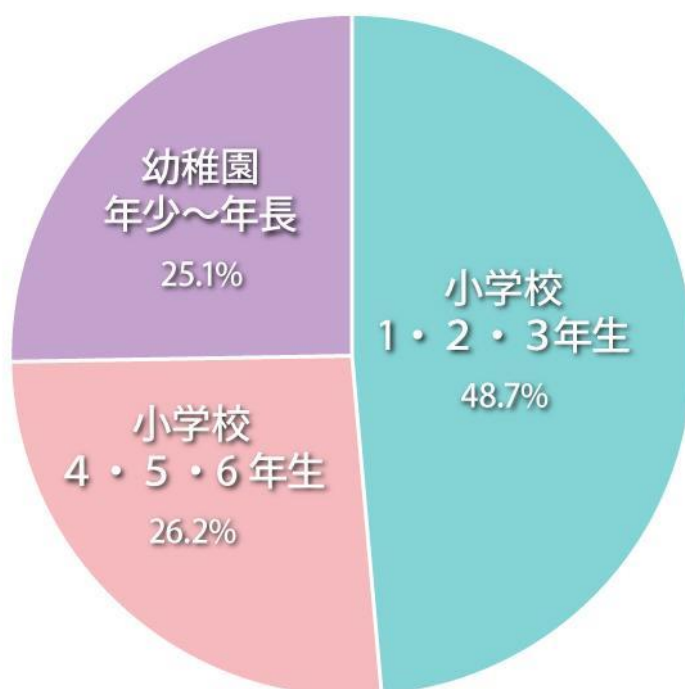


今回パステル総研では、発達障害・グレーゾーン幼稚園・小学生の保護者を対象とした、子どもの集団生活の困りごとに関するデータリサーチを実施しました。

※グラフの数値は小数点以下四捨五入

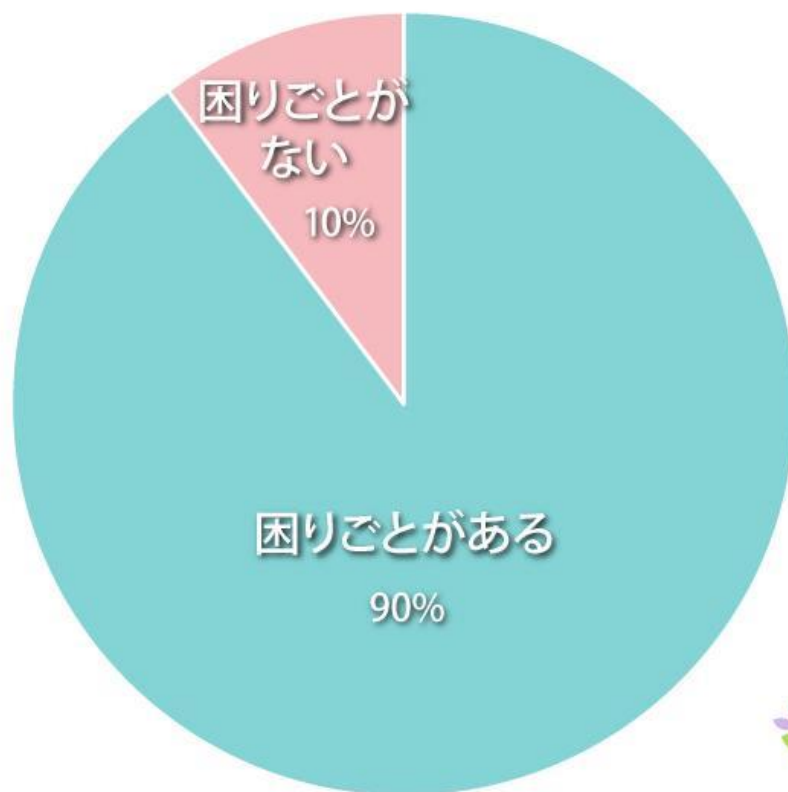
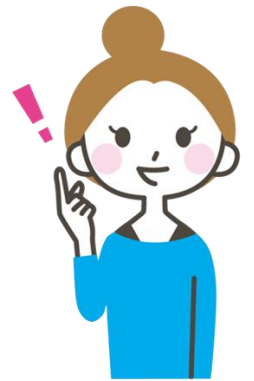
◆学年

今回データリサーチにご協力くださった方のお子さんに関するデータです。



ここではそのうち高学年（49名）のデータリサーチの結果について徹底解説をしますね。

◆小学校での集団生活で困りごとを抱えていますか。
（高学年のみ）



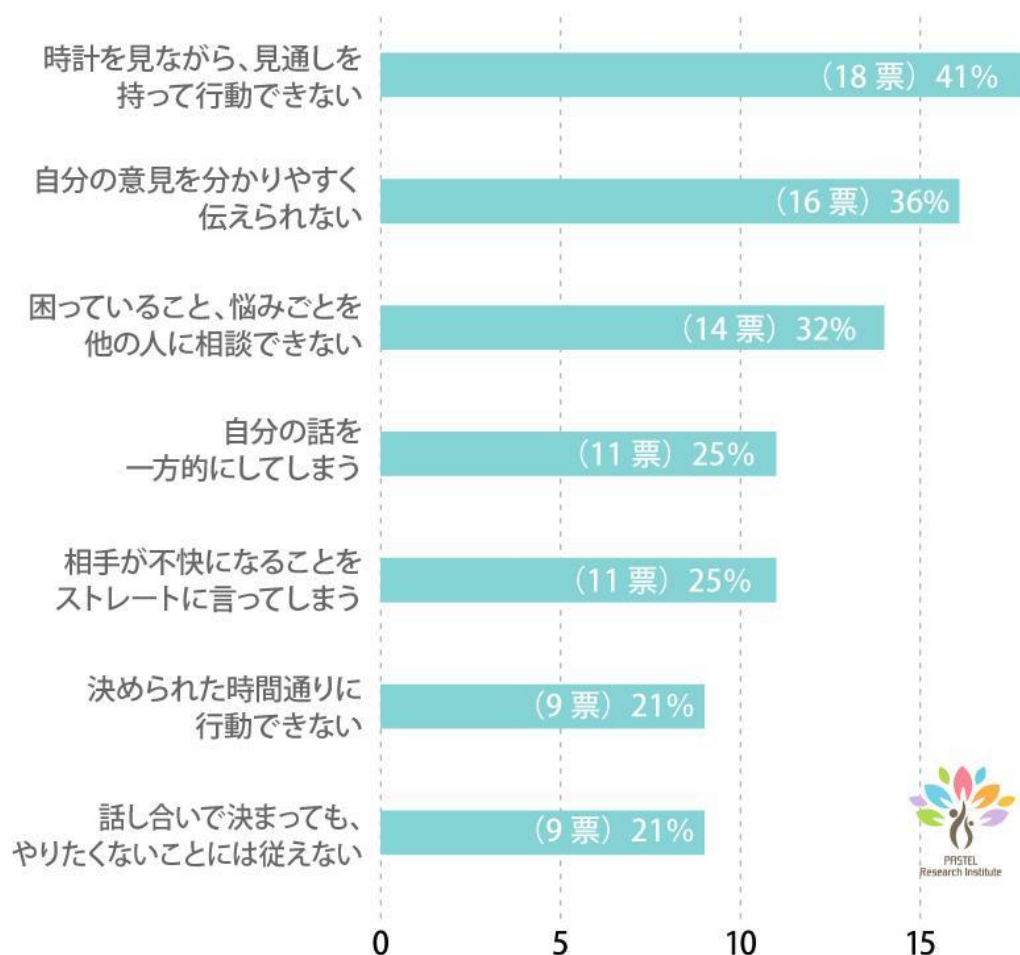
このように、**90%の回答者**がお子さんが集団生活で**困りごと**があると回答しました。

2. 小学生高学年の集団生活の困りごとTOP10

自分の子どもが小学校での集団生活に困りごとがあると、お母さんの目の前で起こることではないので助けるのが難しくて心配ですよね。

「集団生活に困りごと」があると言っても、お友達の輪に入れないといった様子から、自分が困っている時に助けを求められないといった様子までさまざまです。

具体的にどんな困りごとがあるのか、特に人とのかわりについて当てはまるものを3つ答えていただきました。



第1位は「時計を見ながら、見通しを持って行動できない」
40.9%

高学年では、自分で時間と行動の段取りをして行動することが求められる機会が増えてきて、発達障害・グレーゾーンのお子さんたちの苦手さが目立ってきていることが伺える結果となりました。

第2位は「自分の意見をわかりやすく伝えられない」 36.4%

第3位は「困っていること、悩みごとを他の人に相談できない」 31.8%

2位と3位は、自分の感情や意見に気づくこと、そしてそれを相手に伝えることを高学年になると求められて、課題になっていることが伺えます。



第4位は「自分の話を一方的にしてしまう」「相手が不快になることをストレートに言ってしまう」 25.0%

自分の話したいことは頭にあっても、相手の感情や立場に気をつけながら伝えることが高学年になると課題になっていることが伺えます。

第5位は「決められた時間通りに行動できない」「話し合いで決まっても、やりたくないことには従えない」20.5%

「決められた時間通りに行動できない」は、1位と共通する時間と行動の段取りの課題が浮き彫りになっています。

「話し合いで決まっても、やりたくないことには従えない」は、高学年になると友達付き合いの中で、やりたくないことでも自分の気持ちに折り合いをつけて一緒に何かをやることが課題になっていることが伺えます。

その他の困りごとをご紹介します。

第6位「自分がしたいと思っても、その理由を説明できない」18.2%

第7位「自分なりの気分転換法が見つけられていない」「みんなと一緒に行動できない」「相手の話を最後まで聞けない」「考えなしに、行動している」15.9%

第8位「共通点や好きなものなど、相手について興味を持たない」13.6%



第9位 「優先順位を考えられない」「相手の悩みに共感して聞くことができない」 11.4%

第10位 「身だしなみを気にしない」 6.8%

「色々なことに敏感で疲れてしまう」

「相手が失敗しても慰めの言葉をかけない」

「みんなの意見を聞き入れられない」

「緊張や不安で、みんなと同じことができないことがある」

「一斉指示が苦手」

「集団に入れない」

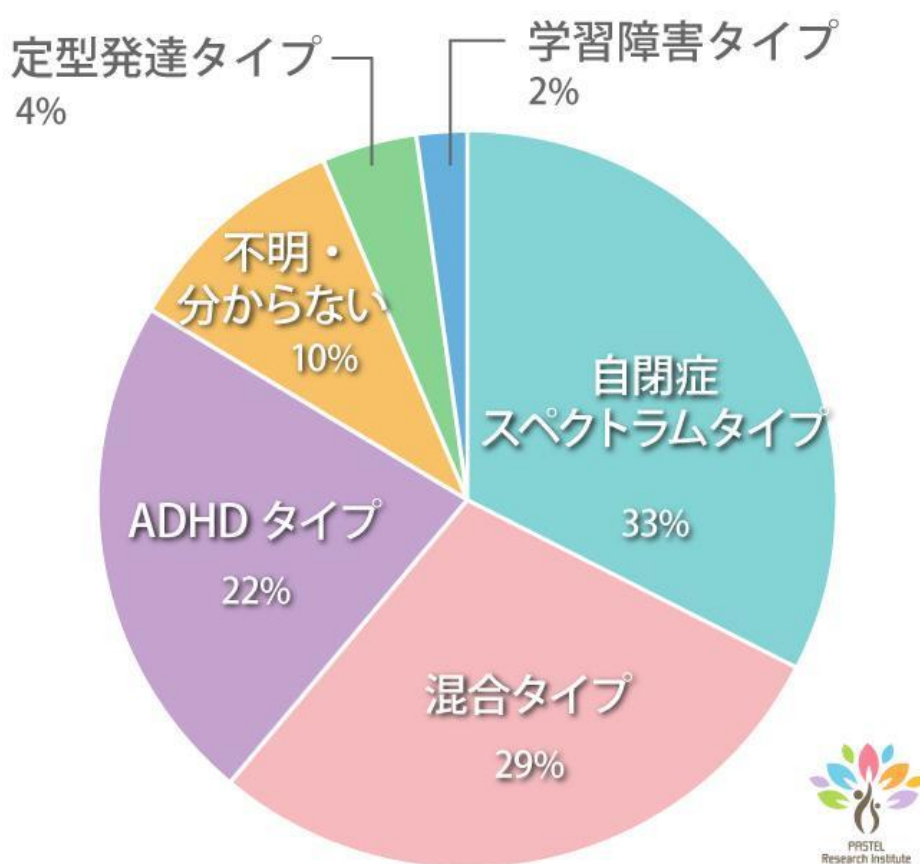
以上をまとめると、時間と行動の段取り力、自分の気持ちや思いを感じ適切に行動する力、他の人の気持ちに配慮して行動する力の大きく分けて3種類の困りごとが高学年では特に目立ってくるようです。

これらの力が高学年になると期待されてくるといことができますが、発達障害・グレーゾーンのお子さんにとってはその**特性から苦手なこと**と言えます。



◆困りごととは発達タイプによる？

さらに、それぞれの困りごとをお子さんの発達タイプ別で詳しく見てみました。まず、回答者のお子さんの発達タイプの全体の内訳はこちらの通りです。

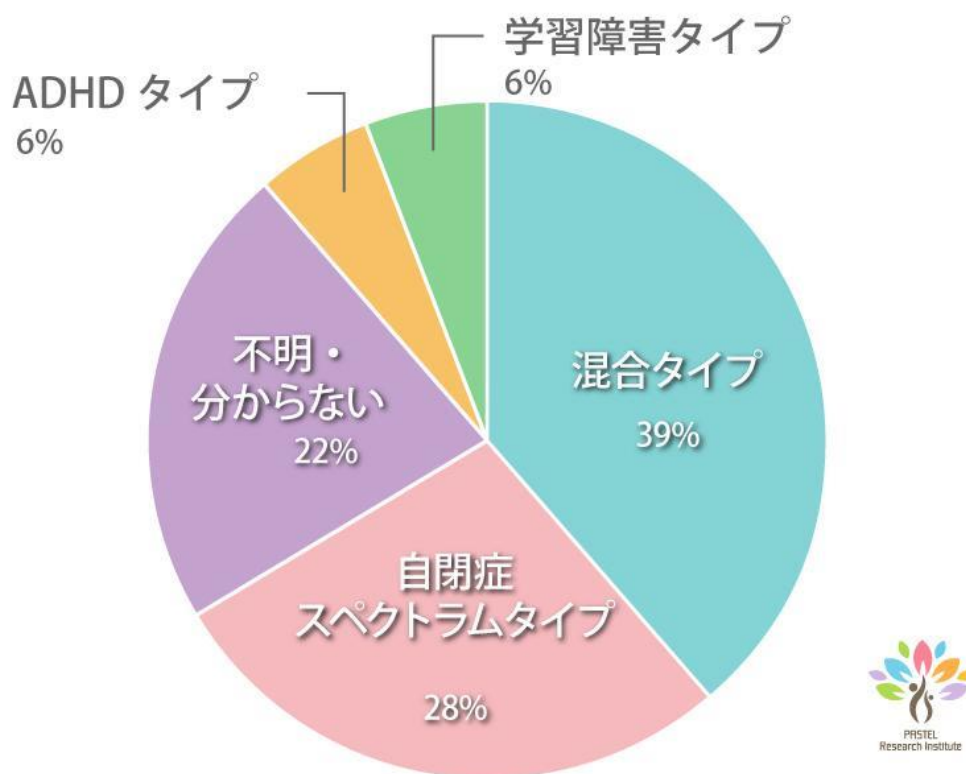


自閉症スペクトラム（ASD）タイプが32.7%、
次いで混合タイプが28.6%、
注意欠陥多動性障害（ADHD）タイプが22.5%、
定型発達タイプが4.1%、
学習障害タイプが2.0%、
不明が10.2%でした。

次に第1位からそれぞれの困りごとをお子さんの発達タイプ別でご紹介します。

第1位

時計を見ながら、見通しを持って行動できない



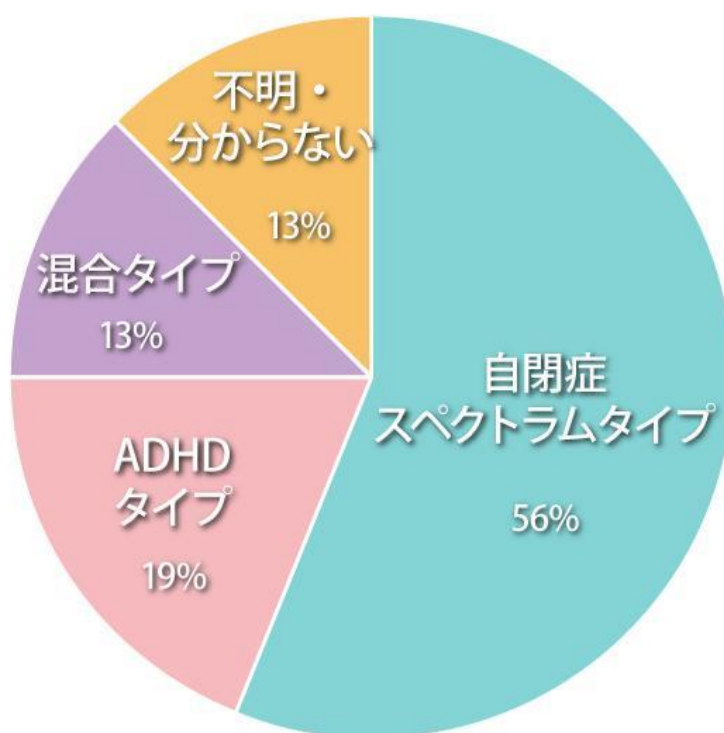
第1位「時計を見ながら、見通しを持って行動できない」は、混合タイプが38.9%、次いでASDタイプが27.8%、ADHDタイプと学習障害タイプはそれぞれ5.6%、不明は22.2%という内訳でした。

混合タイプとASDタイプのお子さんを合わせると66.7%と多くを占める結果となりました。

混合タイプは、ASDタイプやADHDタイプの特性を持っていることで、時間感覚の弱さ、切り替えの難しさ、段取りの難しさ、集中などがみられることが多く、このような困りごととして目立ちやすくなるというのは納得の結果です。

第2位

自分の意見を分かりやすく伝えられない

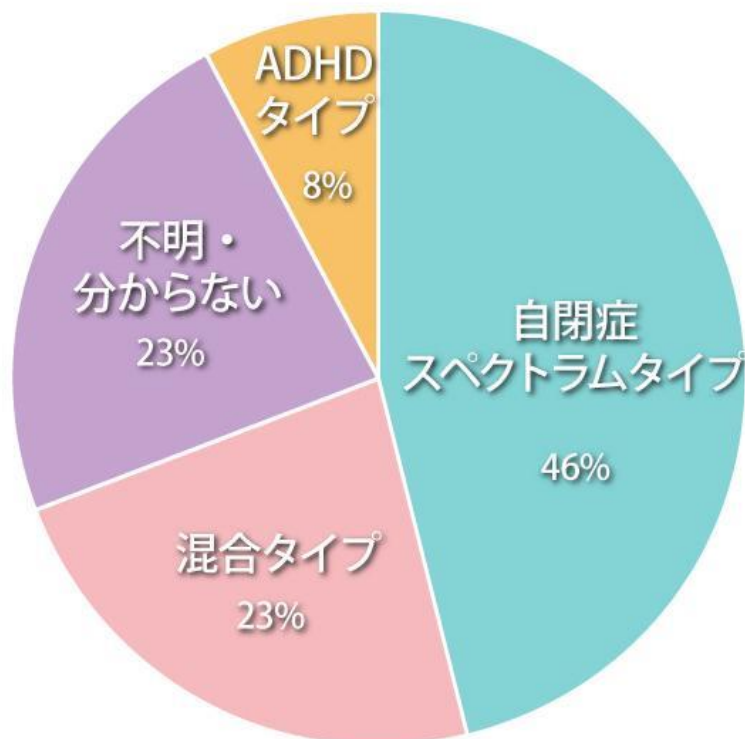


第2位「自分の意見をわかりやすく伝えられない」は、ASDタイプが56.3%、次いでADHDタイプ18.8%、混合タイプが12.5%、不明は12.5%という内訳でした。

自閉症スペクトラムタイプの割合が一番多く、混合タイプのお子さんを合わせると68.8%と多くを占める結果となりました。

第3位

困っていること、悩みごとを他の人に相談できない



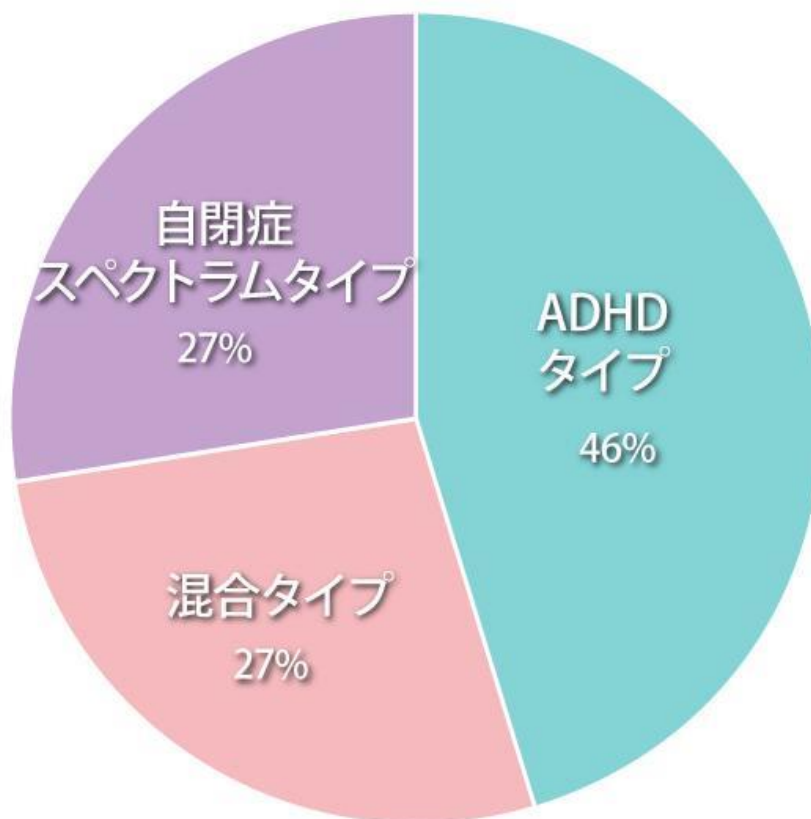
第3位「困っていること、悩みごとを他の人に相談できない」は、ASDタイプが46.2%、次いで混合タイプが23.1%、ADHDタイプが7.7%、不明が23.1%という内訳でした。

こちらもASDタイプと混合タイプのお子さんを合わせると69.3%と多くを占める結果となりました。

2位と3位は、コミュニケーションに苦手さのあるASDタイプが自分の気持ちや思いを感じ適切に行動することに課題があるということが伺えます。

第4位

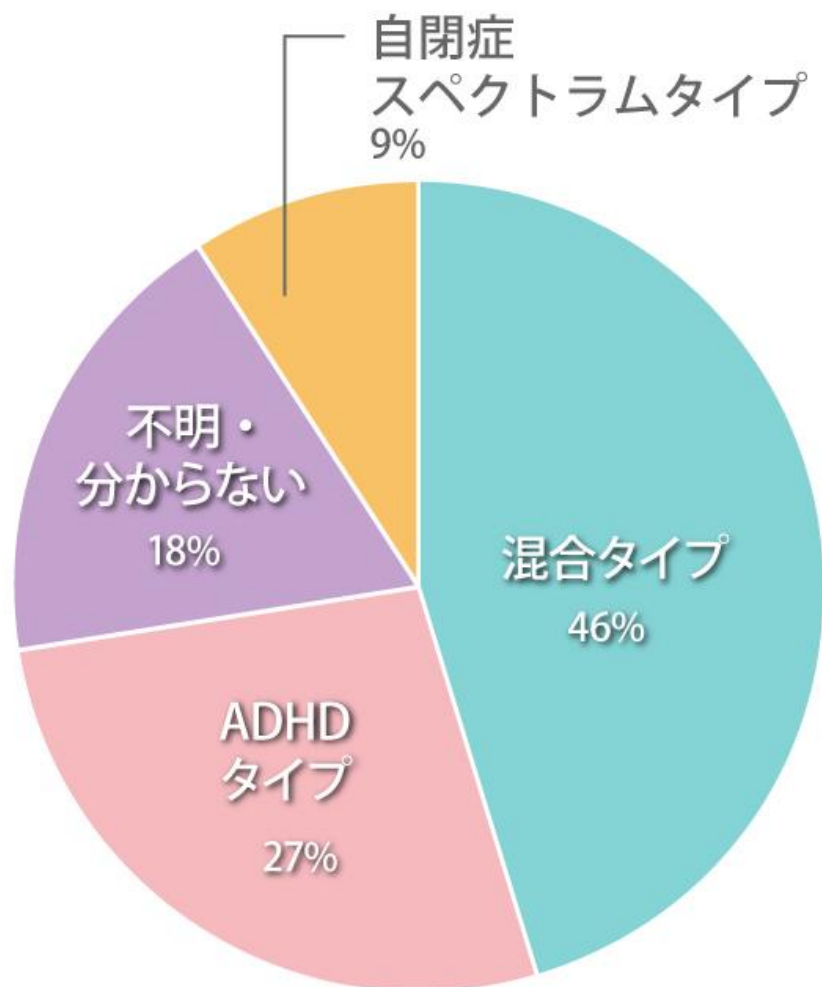
自分の話を一方的にしてしまう



第4位「自分の話を一方的にしてしまう」は、ADHDタイプが45.5%、ASDタイプ27.3%、混合タイプ27.3%という内訳でした。

第4位

相手が不快になることをストレートに言ってしまう



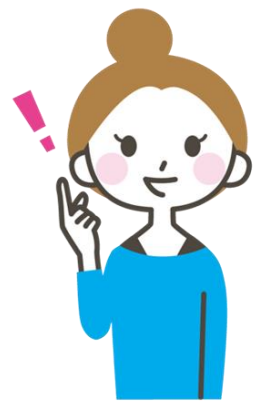
第4位「相手が不快になることをストレートに言ってしまう」は、混合タイプが45.5%、次いでADHDタイプが27.3%、ASDタイプは9.1%、不明が18.2%という内訳でした。

これらの結果から、ADHDタイプの特性による衝動性や多動性から、相手の感情や立場に気をつけながら伝えることへの課題が伺えます。

第5位「決められた時間通りに行動できない」は、ASDタイプが44.4%、次いでADHDタイプが33.3%、混合タイプが22.2%という内訳でした。

こちらの結果は第1位に共通点があり、ASDタイプと混合タイプのお子さんを合わせると66.6%と多くを占める結果となりました。

ASDタイプと混合タイプに見られがちな**時間感覚の弱さ、切り替えの難しさ、段取りの難しさ、過集中**などから、このような困りごととして目立ちやすくなるというのは納得の結果です。



第5位「話し合いで決まっても、やりたくないことには従えない」は、ADHDタイプと混合タイプがそれぞれ33.3%、ASDタイプが22.2%、不明は11.1%という内訳でした。

こちらの結果から、ADHDタイプの特性による衝動性や多動性から、**気持ちに折り合いをつけて、自分の行動をコントロール**することへの課題が目立ちやすくなっていることが伺えます。

3. お母さんだからできること！お家でできる高学年の集団生活の困りごとへの対応

今回、アンケート結果で、**高学年の発達障害・グレーゾーンの子どもの集団生活に関して90%のママ達が困りごとがある**と感じていることがあることがわかりました。

特に、**時間と行動の段取りをすること、自分の気持ちや思いを感じ適切に行動すること、他の人の気持ちに配慮して行動すること**に課題を感じていることが明らかになりました。

学校というお母さんが一緒にいることができない集団生活の中で起こる困りごとで、発達障害・グレーゾーンの子どもたちがその特性から苦手だったり、自然と学ぶことが難しいことであるため、心配されている状況だと言えます。

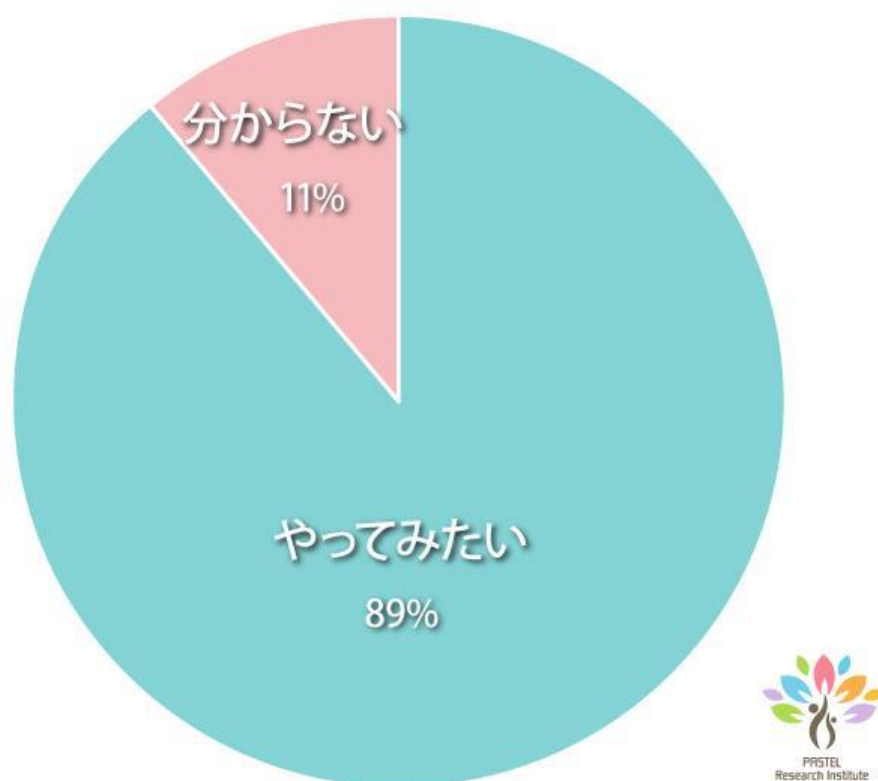
苦手とはいえ、全く身につけることができないわけではなく、**それぞれお子さんにあった方法で少しずつ伸ばしていくことができるのです！**

集団生活での困りごとは、実は、**お家でお母さんがコミュニケーションをとりながら対応していくことができるのです。**



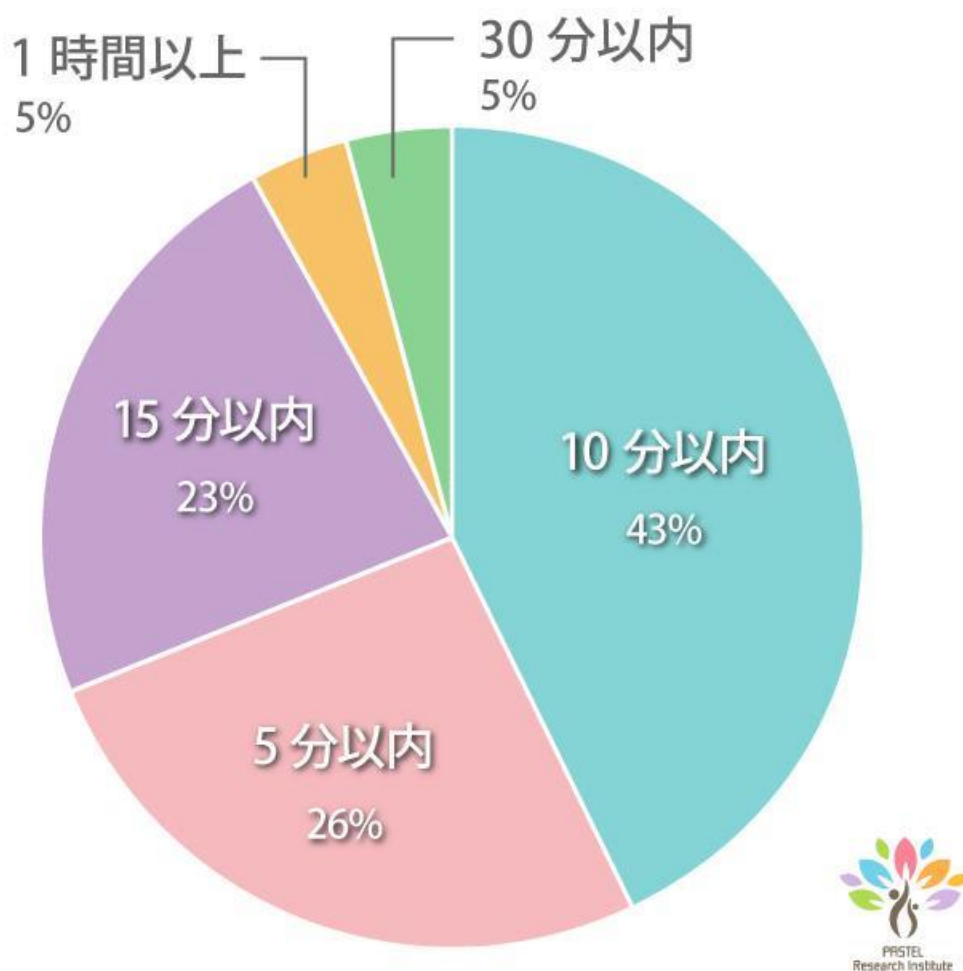
発達障害・グレーゾーンのお子さんにとっては、集団生活の中で学ぶよりも、**安心できるお母さんとの関係から学ぶ方がより効果的**といえます。

「回答された困りごとの解決につながるトレーニングがおうちでできるとしたら、やってみたいと思いますか？」という質問には、89.1%が「やってみたい」と回答されています。



お母さんたちのお子さんの困りごとのためにやれることはやってみたいという想いが伝わってきました。

さらに、「もしおうちでトレーニングをやってみるとしたら、1日にどれぐらい時間が取れそうですか？」という質問には、10分以内が42.6%、次いで5分以内が25.5%、15分以内が23.4%、30分以内と1時間以上が4.6%でした。



91.5%が15分よりも短い時間での取り組みを望まれていることが見えてきました。

そこで、今回、小学校高学年の集団生活の困りごとに短時間で、お母さんがコミュニケーションをしながらできる対応方法を選びすぐりこちらの小冊子にまとめました！

7章では集団生活で必要とされるスキルの「ソーシャルスキル」をお家で身につけるためのソーシャルスキルトレーニング教材の一部

- ・『自分でスケジュールを管理しよう！』
- ・『提案とプレゼンテーションで意見をまとめる』

を特別におつけしていますのでぜひ使ってみて下さいね。



執筆者：山田ちあき
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

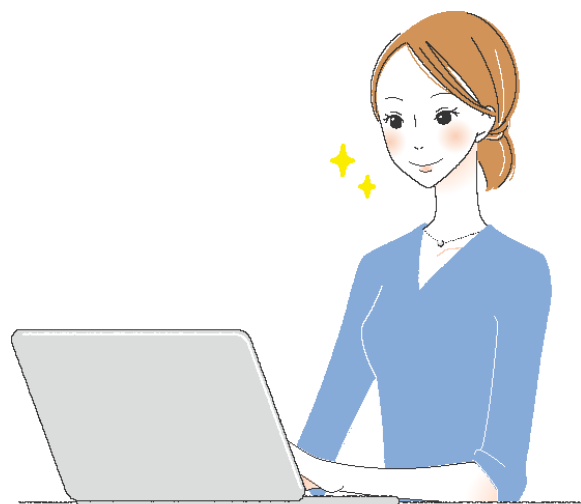
無料オンライン個別相談

読者特典90分



—— 発達科学の専門家となって ——
—— 自分にしかできない ——
—— 子育てと仕事を ——
—— スタートさせる個別相談会 ——

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/3007/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください



02

第1位
「時計を見ながら、見通しを
持って行動できない」
への対応とは？



見通しを持って行動する力を育てる！ 発達障害・グレーゾーンの集団行動が苦手 な小学生への対応

時計を見ながら、見通しを持って行動できない発達障害・グレーゾーンの子どもに困っていませんか？集団行動が苦手な小学生の学校での困りごとの1位です。今回は、自分で時間を意識しながら見通しを持って行動する力を育てる秘訣についてお伝えします。

【目次】

1. 見通しを持って行動のするのが苦手な子たち
2. 見通しを持って行動できない理由とは？
3. 時間感覚と段取り力を育てる2ステップはコレ！

1. 見通しを持って行動のするのが苦手な子たち

発達障害・グレーゾーンの子どもが小学校高学年になっても集団行動が苦手でマイペースで、

- ・ 次の時間は体育なのに休み時間に着替えないで**チャイムがなってから着替えている**
- ・ 次の授業の教科書やノートを**チャイムがなって先生が来ってから**

探している



- ・ 休み時間が終わる **チャイムがなってから**
慌ててトイレに行っている

このような様子が見られていると聞いて心配されているお母さんはとても多いです。この様子は、お家でも同じでしょう。

朝、学校に行く支度をするのに、**時間がないのに遊んでいた**
り、なかなか着替えなかったり、ハラハラさせられることって多いです。

高学年になったのだからいい加減、自分で時計をみて、見通しを持って行動することができてもいいのに！と思われているかもしれません。

自分のやりたいことを優先して、やるべきことをやらない、マイペースでわがままな子に育ててしまったのかもしれないと思われるかもしれませんね。

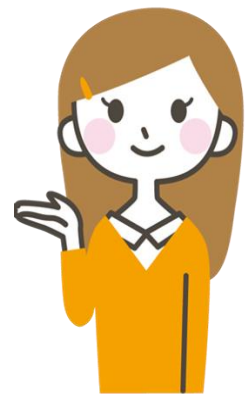
しかし、それは子どもがわがままだからではないんです。

2. 見通しを持って行動できない理由とは？

なぜ発達障害・グレーゾーンの子どもは、集団行動が苦手で時計を見ながら、見通しを持って行動ができないのでしょうか。

それは、発達障害・グレーゾーンの子どもの脳の発達に凹凸があるから。

記憶系のエリアの発達がゆっくりなので**時間感覚**の発達がゆっくりなことが多いです。**つまり時間を意識しながら行動することが苦手**なのです。



そして、状況分析をする理解のエリアの発達もゆっくり目なので、**今何をしたら良いのかも分かりにくい**こともあります。

休み時間の後に体育の時間と分かってはいても、「2時間目が終わった！遊ぶぞ！」となって、「今日は3時間目が体育だから休み時間が終わる前に着替えよう」となりにくいのです。

また、何をしたらいいのかわかっていても、その**行動をどう組み立てからいいのかわかりにくい**、**段取りが組みにくい**こともあります。

「3時間目までに着替えないといけないけど、トイレにも行きたい。友達と遊ぶ約束もしている。まずは遊ぼう！」と遊びに行ってしまうって結局着替えそびれるなんてことも。

休み時間にやりたいこと3つを限られた時間内にどうやって段取りを立ててやり切るか、考えて、行動することって結構難しいのです。

休み時間は15分、トイレは5分、着替えるのは5分だから遊べるのは、5分。校庭まで移動するのに3分。だから校庭で遊んでいる時間はないな。5分で教室でできる遊びはなんだろう？

など考えて、時間配分して段取りを立てることって結構頭使いますよね。

ですから、お子さんがわがままだから、お母さんの育て方がいけないから、マイペースで時計を見ながら、見通しを持って行動できないわけではないのです。

では、どうしたら時計を見ながら、見通しを持って行動ができるようになるのでしょうか。

3. 時間感覚と段取り力を育てる2ステップはコレ！

それは、時間を意識しながら、**行動を実際にする**ことです！

学校で行動ができるようになるには、お家でも行動ができるようになってい必要があります。例えば、朝の支度で実際に練習ができます。

とはいえ、最初から「7時半までに着替えて、朝ごはん食べて、歯を磨いて、靴を履いて学校に行ってね。」と言っても実際に行動に移すのは難しいでしょう。

スモールステップでお子さんができることを少しずつ増やしていく必要があります。

◆ステップ1：時間を意識しながら1つの行動の指示

「これから5分以内に着替えよう！」と
時間を意識しながら一つの行動を促します。

これだけでも動けるようでしたら、それでもOK。それだけだとエンジンがかかりにくい場合は、

「着替えたら、朝ごはんは○君の好きなホットケーキ食べよう！」

「7時30分から○○のテレビ番組が始まるから、それまでに朝ごはん食べようね」

と言った具合に子どもがやろうと思えるように、**行動の後のご褒美があるとさらに動きやすい**です。行動できたら**必ず「着替えられたね」「朝ごはん食べられたね」と肯定**してあげます。

さらに時間内にできたら**「時間内にできたね！」**とそのことも肯定してあげましょう。時間を意識しながら動く練習になります。



ここで時間内にできなくても、そこはスルーします。「時間通りにできなかったね」とネガティブなフィードバックは必要ありません。**できていることだけに注目**してあげてください。

◆ステップ2：時間を意識しながら複数の行動の指示

「7時30分までに着替えて、顔洗ってね」と言った具合に、時間を意識しながら**2つの行動を促します**。

それから「7時40分までに着替えて、顔洗って、朝ごはんを食べ終わろう」と**徐々に行動に増やしていきます**。

やることが書かれた表を作って、区切りの時間を入れておいて
一緒に確認して肯定あげると、そのうちお母さんが毎回言わなくても自分で動けるようになってきます。

これは発達科学コミュニケーションのレクチャーでも取り上げられている方法でとても効果的です。



最初はポイント制にして、〇〇ポイント貯まったら、△△にお出かけできる。ゲームが〇〇分追加でできる。好きなお菓子が買えるなどご褒美を用意してあげて肯定していてもいいです。肯定することを必ずしていけば、そのうちご褒美がなくなってくる。

いかがでしたか？発達障害・グレーゾーンの子の小学校での困りごと「時計を見ながら、見通しを持って行動できない」には、お家でのお母さんとの関わりで解決していくことが可能です。

お子さんの好きなことを見極めながら、少しずつ時間感覚、段取り力を育てていってあげましょう！

執筆者：山田ちあき

(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分



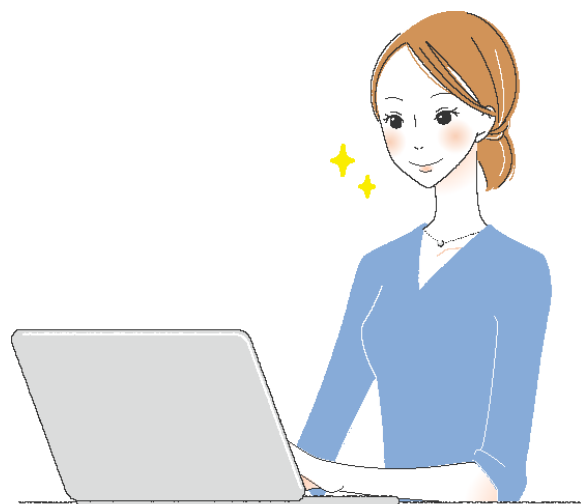
—— 発達科学の専門家となって ——

自分にしかできない

子育てと仕事を

—— スタートさせる個別相談会 ——

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/3007/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください



第2位

「自分の意見をわかりやすく
伝えられない」
への対応は？



発達障害グレーゾーンの子ともうまく コミュニケーションがとれない！ 説明が苦手な子が自ら喋り出す秘訣

発達障害グレーゾーンの子ともうまくコミュニケーションがとれないということはありませんか？小学校高学年になっても、学校での様子など、聞いたことに答えてくれなかった娘が、上手に説明できるようになった秘訣をご紹介します。

【目次】

1. 発達障害グレーゾーンで説明が苦手な子には理由がある
2. 娘の「教えない」やジェスチャーにイライラしていた私
3. 子どものコミュニケーション能力を伸ばすための秘訣とは？
 - ①肯定すること
 - ②表情と声に気をつけること
4. 自信をつけた娘の変化



1. 発達障害グレーゾーンで説明が苦手な子には理由がある

発達障害グレーゾーンの子どもには、**説明が苦手な子**がいますよね。では、なぜ説明が苦手なのでしょう？

それは、**脳の発達がゆっくり**だからです。説明が苦手な子は、脳の伝えるところの発達がゆっくりなのです。

伝えるところの発達がゆっくりだと、**脳の中にイメージが浮かびにくかったり、イメージが浮かんでもそれを言葉にできなかったりする**のです。

また、**その場の状況をくみ取ったり把握することが苦手な子**もいます。

登場人物が多かったり内容が複雑だったりすると、**「だれがだれに何をどうしたのか」を整理できずに混乱してしまう**ことがあります。それを説明しようとする、さらに混乱してしまっ言葉にならなくなってしまうのです。

その上、うまく説明できなかったり伝えられなかったりすることで、**自信をなくしてしまっている可能性**もあります。自信をなくしてしまうと、余計に言葉が出てこなくなってしまうのです。

2. 娘の「教えない」やジェスチャーにイライラしていた私

わが家の娘は、幼児期に発達の遅れを指摘されて療育にも通いましたが、発達検査をしても「様子を見ましょう」と言われた、いわゆる「グレーゾーン」といわれる子です。

小さいころから言葉が遅く、**自分の言いたいことが伝えられずに、よく癇癢を起していました**。私は、娘が小学生になれば、上手にコミュニケーションがとれるようになると期待していました。

ところが、娘は小学4年生になっても、「今日、学校で何をしたの？」という私の質問に、「教えない」という答えがほとんどでした。

私は、「どうして教えてくれないの？」「教えてくれたっていいじゃない」と説明が苦手な娘に、責めるような口調で対応してしまっていました。

また、娘は言葉ではなく**ジェスチャーを使う**ことも多かったのです。たとえば、「お茶が飲みたい」という時に、コップで飲むマネをしたり、「ティッシュを取って」という時に、ティッシュを取るマネをしたりしていました。



そんな娘に対し、私はイライラして、
「ちゃんと口で言いなさい！」と言っていました。**発達科学コミュニケーション**を学んだ今では、当時の私の対応は間違っていたことが分かります。



私は、娘が説明が苦手なのは、脳の発達がゆっくりなためだとは思わず、**さらに自信をなくしてしまうような対応**をしていたのです。

3. 子どものコミュニケーション能力を伸ばすための秘訣とは？

では、説明が苦手な子が上手にコミュニケーションをとれるようにするには、どうすればいいのでしょうか？

それは、子どもがお母さんとのコミュニケーションを楽しんでいるようにすることなんです！

具体的に、どんな対応をすれば子どもは「お母さんと話すのって楽しい！」と思ってくれるのでしょうか？

私が実践した2つの対応をご紹介します！

◆肯定すること

今までは、娘の**できていないことばかりが目につき**、私は、毎日のように、「早くしなさい！」「宿題はやったの？」「歯みがきはした？」とイライラしながら言っていました。

でも、これでは、子どもはお母さんと楽しく話そうとは思いませんよね？

そこで、私は当たり前だということでも、**娘ができていることに目を向ける**ようにしました。

朝起きてきたら、「自分で起きられたね」

宿題をやり始めたら、「もう宿題はじめたの？」

漢字の書き取りノートを見て、「きれいに書けてるね」

しだいに、娘は自分から進んでできることが多くなり、学校で楽しかったことや授業でやったことなどを教えてくれるようになりました。

◆表情と声に気をつけること

みなさんも真顔の人を見ると、こわく感じることはありませんか？自分の顔を鏡で見てください。真顔だと怒っていないくても怒っているように見えることがあります。

そこで、子どもに話しかける時は、**できるだけ笑顔で話しかける**ようにしました。また、私はもともと声が低いため、普通に話していても、「お母さん、怒ってる？」と言われることがありました。

そこで、**声も少し高めを意識**しました。子どもにお母さんとのコミュニケーションが楽しいと思ってもらうには、**楽しい雰囲気**が**大事**です。

すると、子どもも私に笑顔を向けてくれたり、目が合うと、ピースサインを出してくれるようになりました。

4. 自信をつけた娘の変化

私が対応を変え、私とのコミュニケーションが楽しくなった娘は、**自分から学校でやったことを話す**ようになりました。



「明日は体操服がいるから用意して」

「お茶を入れておいて」

「明日は5時半に起こしてね」



と、**自分のしてほしいことも言葉で伝えられるよう**になりました。さらに驚いたのは、毎週末に出る日記の宿題を、癪癢を起こさずに一人でできるようになったことです。

脳の伝えるところが伸びると、言葉で伝えることだけでなく、作文などを書いて伝えることも上手になってくるのです。

皆さんも、説明が苦手なお子さんに困っていたら、肯定すること、表情と声に気をつけることを意識して、お子さんがお母さんとのコミュニケーションが楽しい！と感じられるような会話をしてみてくださいね。

執筆者：佐藤とも子

（発達科学コミュニケーションリサーチャー）

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

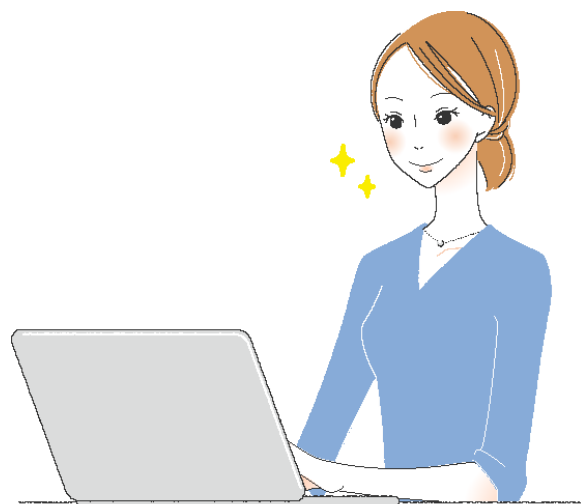
無料オンライン個別相談

読者特典90分



—— 発達科学の専門家となって ——
—— 自分にしかできない ——
—— 子育てと仕事を ——
—— スタートさせる個別相談会 ——

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/3007/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください



04

第3位
「困っていること、
悩みごとを他の人に相談
できない」への
対応とは？



自己表現が苦手な子どもに効果抜群！ 発達障害・グレーゾーンの子が困ったときに 相談できる力を育てる2つのキー

自己表現が苦手な発達障害・グレーゾーンのお子さんが高学年になったけれど、学校で困った時に相談できずにいると、どう対応したら良いか悩んでいませんか？今回はそんなお子さんに困ったときに相談できる力をお母さんが授ける秘訣についてお伝えします！

【目次】

1. 困ったことがあっても相談できません！
2. 発達障害・グレーゾーンの子が困ったときに相談するのが
難しい理由とは？
3. 子どもの相談力を育てる2つのキーはコレ！
 - ①困っていると気づく力を育てる
 - ②伝える力を育てる

1. 困ったことがあっても相談できません！

発達障害グレーゾーンの子どもが高学年になったけれど、学校で困ったことがあっても**誰にも相談できずに一人で抱え込んで**過ごしているらしいと聞いて、

「困ったことがあったら、先生に相談するんだよ」

「分からないことがあったら、友達に聞くんだよ」

と言ってみたけれど、状況は変わらない...と悩んでいませんか？

実は「子どもが困ったときに相談できない」という問題には、**脳の発達が未熟なことが関係**している場合があります。だからお母さんがお家でいくら言い聞かせても、なかなか変わらないのです。

さらに言い聞かせることで**子どもには自分の行動が否定されているととられてしまうことがほとんど**です。その結果、

- ・「自分はダメなんだ」とさらに自信を失う
- ・否定されたと感じることで、親子関係が悪くなる

などの悪影響が出ることも多くあります。

特に「自信を失ってしまう」と言うのは、**発達障害・グレーゾーン**の子どもにとっては避けたいことです。

なぜなら、自信がなくなるとやる気がなくなり、行動が減ってしまうからです。



行動することが減ると脳が発達しにくくなるため、さらに**自己表現したり、困ったときに自ら相談するという行動ができなくなってしまう**ます。

でも、お母さんが適切な対応をすれば、自己表現力が育ち、困ったときに自ら相談できるようになるんですよ。



そこで今回は、**発達障害・グレーゾーンの子どもの困ったときに相談する力を育てる秘訣**についてお話しします。

2. 発達障害・グレーゾーンの子どもの困ったときに相談するのが難しい理由とは？

◆①自分が困っていると分からない

困ったときに相談できない理由の1つ目は、**自分が困っていると自覚できていない**ことがあります。特に、発達障害・グレーゾーンのお子さんは、ネガティブなことや危機的なことに敏感な傾向があります。

危険があると脳の中の動物も持っている感情のエリアが察知すると、動物と同じように「**闘争・逃走・凍結反応**」をします。

例えば、人間が昔々サバンナを歩いていて、危険を察知したら身を守るために、闘うか、逃げるか、その場に固まっていた感じですよ。

自閉症スペクトラム障害（ASD）タイプの不安が強いお子さんだと、危険だと感じるとその場で固まってしまうことが多いでしょう。怒り出すこともあるかもしれません。

注意欠陥多動性障害(ADHD)タイプのお子さんだと、手が出たり、その場から立ち去ることがあるかもしれません。

このように脳が身を守るために活性化するのは、すぐに起こることです。「自分は今危険なのかもしれない」と考える脳の前頭葉で意識をする前に起こるものです。

私たちも、森を歩いていて蛇らしきものが足元でニョロニョロ動くのが見えたら、「あ、今危険ぽいから、飛び跳ねないと！」と考える前に「ワッ！」とか「キャー！」とか言ってピョンっと飛び跳ねてしまうものですよ。

このように危険を敏感に察知する発達障害・グレーゾーンの子どもたちは、前頭葉で困っていると自覚する前に行動に移して身を守ろうとしていることが多くなります。

はたからは、恐怖や不安など感情は動いているように見えるけれど、「**自分は今困っているんだ**」と**自覚する力が未熟**なことが多いのです。

◆②困ったときにどうしたらいいのか分からない

困ったときに相談できない理由の2つ目は、自分が困っていると自覚できていてもどうしたらいいのか分からないから相談という行動につながらないことがあります。

例えば、工作の授業中に先生が説明した通りに木箱を作ろうとしても上手くできなくて



「どうしたらいいんだろう、困ったな」と思っているにも、そのまま**自分でなんとかしよう**として結局できないまま終わってしまうなんてことが起こるのです。

「困っているときに自分一人でなんとかしないといけない」「人に頼ってはいけない」と思い込んでいることもあります。

困ったと感じてから、さらに伝える力が必要になります。そのため、子どもが困ったときに相談できないときには、ただ「相談しなさい」と言い聞かせるのではなくて、子どもの脳の発達にあった対応をしてあげると効果的です！

その方法を次にお伝えしますね。

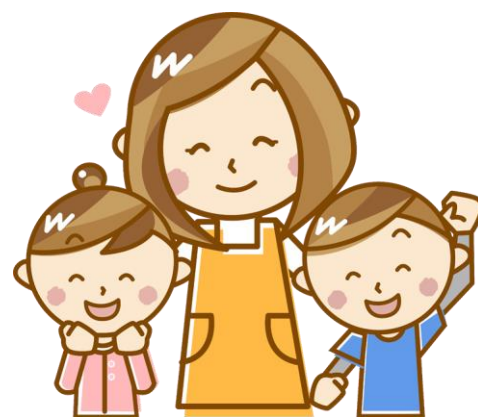
3. 子どもの相談力を育てる2つのキーはコレ！

ここでは困ったときに相談できない子どもに効く、お家でできる2つのキーを紹介します。

家で一番近くにいるお母さんに相談できるようになると、「困ったときに相談する」力が育ち、学校でも困ったときに相談できるようになっていくのです。

◆①困っていると気づく力を育てる

1つ目のキーは、**困っているときに困っていると気づく力を育てる**ことです。



ご家庭でお子さんにとって困ったことが起きたときに、上でご紹介したような闘うか、逃げるか、固まってしまうお子さんには、まずは困っていると気づけるように声かけをしていきます。

動物脳がサイレンを鳴らして身を守ろうとしているところに、「今、僕は困っているんだ！じゃあ、どうしようか」と考える脳が働けるように促していくのです。

安心できるご家庭でお子さんが少し困る場面を作りま

例えば、歯磨き粉が切れてもすぐに差し替えない、コップを出し忘れるなど（笑）、普段起こりそうなちょっとしたことでいいんです。



普段は自分の手元にあるものがないということは、特に**ASDタイプ**のお子さんには困った出来事になります。お母さんがわざと意地悪をしたと取られそうな場合は、普通に暮らしていても起こってくる困る場面を見つけたときに対応してあげてください。

困っている様子（固まったり、モジモジしたり、あれ？という顔をしている）がみられたら、

「あれ、どうしたの？」と声をかけてあげてください。

「歯磨き粉がなくて」など返事があれば、「あ、歯磨き粉がなくて困っているだね！」とお子さんの様子を言葉にしてあげてください。

言葉にしてもらうことで「あ、今僕は困っていたんだ！」と気づくことができます。そして、「お母さんも探してあげる！」とか言って探してあげましょう。

返事がないようなら、「歯磨き粉がなくて困っているのかな？」と言葉にしてあげてください。

それから、一緒に探してあげたり「お母さん昨日出すの忘れちゃって」とか言いながら、渡してあげましょう。

安心できるお家で、このような困っていることを言葉にしてもらえる経験を重ねることで、**自分が困っていることが自覚**できるようになっていきます。そして、困っていることを他の人に伝えて助けてもらえた。助けてもらってもいいんだ。と体験から学ぶことができます。



◆②伝える力を育てる

そして2つ目のキーは**伝える力を育てる**ことです。今自分は困っているんだと気づけるようになって、伝える力が育っていないとスムーズに相談しにくいものです。

そこで、伝える力を育ててあげるために、**子どもの好きなことを話してもらう**機会を作ることをオススメします！

毎日夕食時や寝る前などに「今日あった楽しかったことは何？」と質問するのもいいですし、子どもが好きなゲームやアニメの話をしてもらうのでもOK。

毎日難しくても、できるときに週に何回かお話する機会が取れるといいですね。

「○○君が今やっているゲームってどんなゲームなの？」

「今○○君が好きなアニメは、どんな展開になってる？」

「一番好きなキャラクターは誰だっけ？」

という感じで質問してみて子どもが話してくれたら



「へーそうなんだ！」

「うん、うん！それで？」

「お母さん、知らなかったよ！」

「話してくれてありがとうね。お母さん嬉しいよ」



と言う具合で、**笑顔で聞いてあげましょう。**

伝えることって楽しいと感じられるようにしてあげると**伝える力**が育ちやすいです。子どもは小学校高学年になっても、**お母さんに注目してもらえるのは嬉しいもの**です。

お母さんに自分が好きなことについて話すのを笑顔で聞いてもらうだけでも肯定されていると感じて、楽しい気持ちになれるんです！

楽しく伝える経験を積むことで、**伝えることに自信がつき、自ら伝えられるようになっていく**んですよ。

伝える力を育てながら、実際の困った場面でお母さんに困っていることや「手伝ってくれる？」と伝えられたり、「ありがとう」と言えたりしたら、ぜひ肯定してあげてくださいね。

いかがでしたか？

自己表現が苦手で、困ったときに相談できない子どもの相談力を
育てるのに効果的なのは

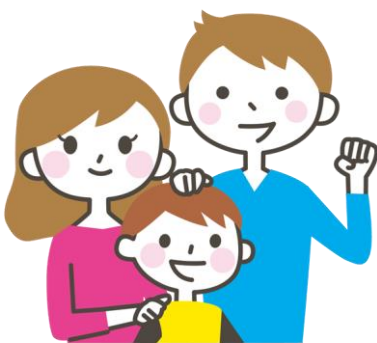
- ・ 困っていると気づく力を育てる
- ・ 伝える力を育てる

というのが2つのキーです。

お母さんの適切な対応で、子どもに自信をつけながら相談力を育
ててあげてくださいね！

執筆者：山田ちあき

（発達科学コミュニケーションリサーチャー）



自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分



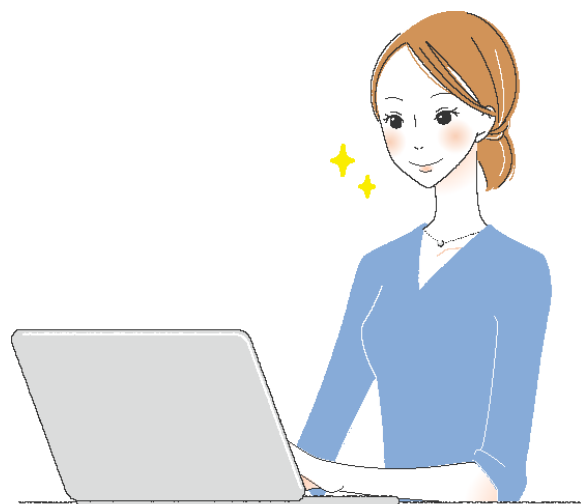
—— 発達科学の専門家となって ——

自分にしかできない

子育てと仕事を

—— スタートさせる個別相談会 ——

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/3007/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

05

第4位

「自分の話を一方的にしてしま
う」

「相手が不快になることをストレ
ートに言ってしまう」

への対応とは？



ドキッ？友達とコミュニケーションがうまくとれていない？発達障害・グレーゾーンの子どもの一方通行なコミュニケーション

小学校の集団生活で、発達障害・グレーゾーンの子どものマイペース過ぎる関わり方、一方通行なコミュニケーションを心配しているお母さん。友達とのコミュニケーションがうまくとれない原因を知って適切な対応をすれば会話力がぐーんと伸びますよ！

【目次】

1. 小学生になってお友達とうまく遊べていますか？
2. 発達障害、グレーゾーンの子どもの興味幅が狭い？
3. 一方通行のコミュニケーションから楽しいキャッチボールのコミュニケーションにしよう！
 - ①会話のルールを伝える
 - ②成功体験を作る！

1. 小学生になってお友達とうまく遊べていますか？

友達とうまくコミュニケーションが取れない。遊んでいるようで遊んでいない。そんなことってありませんか？



今回は、小学生でお友達関係に悩むお母さんへ、グレーゾーンの子どもが起こりがちな遊び方のトラブルと一方的なコミュニケーションを改善する方法をお伝えします。

ある日、わが子が友達と楽しそうに遊んでいたのですが、遊んで解散した後、こんなことを言い始めました。

「もう〇〇くんと遊ぶのイヤだ！僕が嫌いな戦い
ごっこしかしないから。」
「今日は楽しくない日だった...」



わが子の特性とわかってはいても、**友達と遊ぶ貴重な時間を全否定されると残念**ですよ。

発達凸凹のグレーゾーンの子ども、特に、**自閉スペクトラム傾向のお子さんは友達関係を築くのが苦手**です。

理由はいろいろあるでしょうが、今回の息子は、**自分の興味関心が狭いために自分と同じ遊びをしてくれなかったことで不満をぶつけてきた**のでしょう。

自分が興味のあることは永遠にやりたがるのに、友達が興味のある遊びには付き合いたくない！ありがちですね！

2. 発達障害・グレーゾーンの子どもの興味は幅が狭い？

興味や関心が狭い！ こんなタイプのお子さんに、お母さんはどう対応しますか？

1人でいるときは自分が好きなことをしてしまうため、興味関心を広げることって難しいんですが...友達と一緒に遊んでいる時は興味関心を広げるチャンスです!!

まずは、

① 友達とどんなふうに遊んでいるかを観察します。

② 友達が遊んでいることに私（親）が関心を持ち、友達に声をかけます。

③ 子どもが友達に興味をもちます（大好きなお母さんが興味をもつと子どもも興味をもちます）

④ 「興味をもったな！」という顔を確認して友達がやっていることを楽しく表現し誘ってみます。

⑤ そのとき、無理には誘わず興味を持てばOKです!!

⑥ 友達に関心を寄せてばかりだと、子どもが拗ねちゃうときがあります。



「～くんの遊びも見られてよかったね！」

「～くんの遊びと一緒に遊べて、かっこいいじゃ～ん」

など、**最後は子どもへ肯定の言葉かけ**をしてくださいね！

新しいことに積極的でない子は少しずつ進めていくことがポイント！でも、友達がいることで興味の幅が広がる可能性は高いです！

もともと発達障害やグレーゾーンの子どもは一人遊びを好むか、人と関わる時は何かしてほしいときだけのことが多いのです。

そして、同年代の友人関係が少ないと人の気持ちや意図を汲み取る経験も少なく、周囲にあまり配慮せずに、自分が今好きなことだけして過ごす生活を重ねてしまいます。

しかし、興味関心が広がると自分の許容範囲も広がっていきます。すると、マイワールドが強い子がオープンに和らいてきます。小学生学童期に必要な勤勉性も、友達がいることで広がり、伸びていきます。

ぜひ友達への不満は「興味の広がりのおかげ作り」だと、お母さんも前向きにとらえてこの方法を試してみてください。



3. 一方通行のコミュニケーションから楽しいキャッチボールのコミュニケーションにしよう！

ではもうひとつありがちなお悩み、「会話が一方通行」ということにはどう対応すればいいのでしょうか？

子どもがお友達に好きなことを**一方的に話しているだけでうまく会話が成立していない**。このような悩みが小学校入学した頃から気になり出します。

我が家の長男もお話し好きで口達者ですが、実は大人とばかり話していて同年代の子とはほとんど話していないことに気付きました。

よく観察していると...

長男が話していることは**一方的になりがちで自分の好きなことばかり話している**。



友だちが話すことには、あまり興味がなく会話が成り立っていない。

友だちは好きだけど、輪の中に入っていきえてなかったのです。

このように、一方的に話しているだけで友達の話聞いていなかったり、うなづきや反応をしていなかったりすると、どうしても友達との関係がうまくいかなくなるときがあります。

学校は友だちに会いおしゃべりをしに行くところでもありますよね。そこで、コミュニケーションが上手に取れるようになった子どもは学校生活も楽しくなるはず！

一方的に話す子どもは、どうしたらお互いが楽しくコミュニケーションをとれる方法なのか気づいてないのです！

原因は、コミュニケーションが一方通行になる子どもは、目の前にお友達がいるのにも関わらず、**自分の頭の中の世界観だけで話してしまうのです**。話している間に、自分の頭の中に相手はいません。

では、そんな子どもはどうしたら改善できるのでしょうか？

それは**毎日のお母さんとの楽しいコミュニケーションの積み重ねが重要です！**



例えば、大人でもテレビで早口で専門用語だらけの研究者や解説者の話は難しくてあまり理解できず、楽しくないですね！

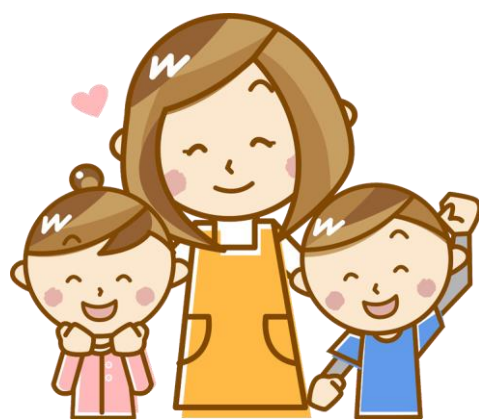
きっと視聴者が理解できるように分かり易くという視点が抜け落ちてます。自分の豊富な知識を一方向的に話しているだけ。これと一方通行な会話は同じです。

わかっていることを話す側は楽だけど、何もわからない分野のことをつなぎ合わせて理解しようと聞く側は頭の中がフル回転で大変ですね。

だから、相手にわかりやすく伝わるように話す。

子どものコミュニケーション力は集団の中の学校で育つものではなくて1対1の会話から育つのです！

だからこそ、家でのお母さんとお互いに分かり合える楽しい会話がとっても大切です。



言葉は達者なのに会話が苦手な子どもの会話力が上がる大事な2つのポイントは

① 会話のルールを伝える

② 成功体験をつくる

ことです。



◆① 会話のルールを伝える

ルール 1) 自分が話すときは**相手に分かり易く！**を意識して、
聞くときは静かに最後まで聞こう！

お母さんも子どもの話を最後までしっかり聞き、子どもにも最後まで聞いて欲しいことを伝えます。

ルール 2) 会話には順番があるよ！

話している人が終わったら、次は〇〇の番だよ！**会話はキャッチボール**だということを伝える。

ルール 3) 気持ちの切り替えワードを伝える！

気持ちの切り替えが難しくて、自分だけのこだわり会話が続いてしまうときは、『**まあ、いいか～**』という切り替え言葉を使ってみる。気持ちを切り替える方法を伝える。

◆② 成功体験を作る！

●会話のキャッチボールができた時には、しっかり**褒めの言葉を子どもに伝えます。**

「今の話し方、とっても分かりやすかったよ！」

「お話の順番、守れたね！」

「お話最後まで聞いてくれて、うれしかったよ！」

キャッチボールで会話していることを褒めていくと、「**こういうやり方がいいんだ！**」と脳の中に記憶されていきます。

この**成功体験が友だちとの会話の中で少しずつ生かされていく**のです！

ダメ出しの失敗記憶でなく**成功記憶を強化**したいですね。脳を刺激し、**脳の発達**が促されるので、**子どもの成長が加速**していきます！

だからこそ！

毎日の会話で、お母さんがポイントを伝えながら楽しく子どもとコミュニケーションを取りましょう！

執筆者：今村裕香

（発達科学コミュニケーショントレーナー）





第5位

「話し合いで決まっても、
やりたくないことには従えない」
への対応とは？



友達付き合いが苦手な発達障害ADHDの子どもが変わった！お母さんの対応の秘訣

発達障害ADHDの子どもは、友達付き合いが苦手なトラブルになってしまうことも。それは、自分の気持ちに折り合いをつけて、行動を制御する力の弱さが関係していることが多いです。お母さんと一緒に遊びながらその力を育てる秘訣をお伝えします！

【目次】

1. 発達障害ADHD傾向の子はわがままだから、友達付き合いが苦手？
2. 発達障害ADHD傾向の子どもがわがままに見える訳
3. 家で楽しく友達付き合いの練習ができる遊び
 - ①ボードゲーム
 - ②だるまさんがころんだ

1. 発達障害ADHD傾向の子はわがままだから、友達付き合いが苦手？

発達障害・注意欠陥多動性障害（ADHD）傾向がある子は、自分の興味がある楽しいことが大好き。

反面、自分がやりたいこと以外はやりたがらなかったり、順番やルールが守れなかったりして友達付き合いがうまく行かずに苦手な子も多いです。

具体的には、

- ・一緒に遊ぶことを話し合っても、自分がやりたくないことはやらない
- ・遊具の列に並んでいるのに順番を抜かす
- ・人の会話中に割り込む
- ・ドッチボールでは、ボールが当たっても「当たっていない」と言い張る
- ・遊びのルールを守らずに勝ちにこだわる
- ・ブランコで決められた回数より多く遊ぶ

といった様子が見られるかもしれません。

私の息子もこのような様子が見られて、公園や外へ遊びに行くときは、トラブルを起こさないように気をつけて見ていなくてははいけませんでした。

学校でお友達とのトラブルがあり、先生から電話がかかってきたこともありました。

私は、息子の行動が理解できずに**自分のことだけ考えたり、わがままはダメ**だと、トラブルがある度に息子を叱っていました。私が、しつけなければと焦っていたのでガミガミしていたんです。

結果、息子は**次第に反発的になっていき**、叱るともっと反抗されるという負のスパイラルに陥っていました。

2. 発達障害ADHD傾向の子どもがわがままに見える訳

発達障害ADHD傾向の子どもは、どうしてわがままに見えるのでしょうか。

それは、発達障害ADHDの特性が関係しています。**多動性・衝動性があり、自分の行動が思うようにうまくコントロールできない**からです。

そのため、

- ・落ち着きがなく動き回っていることが好き
- ・じっとしていることが苦手



- ・好きなこと興味があることは、早くやりたい、たくさんやりたい

- ・やりたくないことはやらない

という様子に繋がってしまうのです。



脳の特性なので本人もどうすることもできなく
本人が1番辛い思いをしています。

脳の特性ということは、親が叱って直ることではないんです。
発達障害・ADHD子どもを、**叱ることは何もメリットはありません**。その子の脳の特性にあった対応をしてあげることで、困りごとを小さくしていくことができるのです。

3. 家で楽しく友達付き合いの練習ができる遊び

順番・ルールが守れなくて友達付き合いが苦手な発達障害・ADHDのお子さんは、まずお家でお母さんと一緒に楽しく付き合える経験を積んでいきましょう！

発達障害ADHD傾向の子どもは楽しいことが大好きなので、遊びの中で順番・ルールに沿って自分の気持ちに折り合いをつけたり、行動をコントロールする練習をするのがおすすめです。

では、オススの遊びを2つご紹介します。

◆①ボードゲーム

家族でトランプなどのボードゲームがオススです。楽しみながら、**順番やルールを守るために自分の気持ちに折り合いをつけて、自分のやりたくないことやったり**することができてくるのです。

もし、自分のいやなことをしたくないからとルールを守るのを避けようとしたら、「あれ!?ルールはどうだったっけ？」と本人に少し考えさせるような声かけをしてくださいね。

そして、順番やルールが守れているときは、チャンスです！お母さんが、「ルール通りにできたね！」と声をかけたりやグッジョブサインなどして、見逃さずに**こまめに褒めて**あげましょう。

ルールを守るために、自分の気持ちに折り合いをつけて、行動をコントロールするという苦手なことを克服した素晴らしい瞬間なのです！



お母さんに肯定してもらって小さな成功体験を積むことで少しずつその行動が身についていきます。

勝つことや1番にこだわる子には、たくさん勝たせてあげてくださいね。勝つ経験をたくさん積むことができると、執着がなくなっていくですよ。

◆②だるまさんがころんだ



発達障害ADHD傾向の子どもは、多動性・

衝動性から、**自分の動きをコントロールすることが苦手**です。

やりたいと思ってもすぐに動かないで止まることで、多動性・衝動性をコントロールする練習になります。意識して、**一旦止まることを身につけて**いきましょう。

「だるまさんがころんだ」や「けんけんぱ」などのように、遊びの中で動きを静止する遊びがオススメです。

我が家の子どもは、「だるまさんがころんだ」が、大好きです。通常のだるまさんがころんだだけではなく、アレンジ編もできますよ！

例えば、後ろ向きやつま先立ち、スキップでやるルールを加える。室内なら、はいはいでやるなど、お子さんの様子に合わせて、**安全第一**でトライしてみてください。

止まることを意識させたいので、

「上手に止まっているね！」

「その体勢でよく止まれたね！」



など声かけをしてくださいね。

お母さんの声かけが、お子さんの成長を加速させますよ。

さて、我が家の息子は、今では順番・ルールが守れるようになり、お友達とのトラブルがなくなりました。

発達障害ADHD傾向の子どもも、自分の行動をコントロールできるようになってくると、お友達付き合いが上手になってきます。

ぜひ、**お母さんとのコミュニケーションを大切に**、ボードゲームやだるまさんがころんだをやって、お子さんの行動をコントロールする力を育ててあげてくださいね！

執筆者：高嶋ともこ

(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分



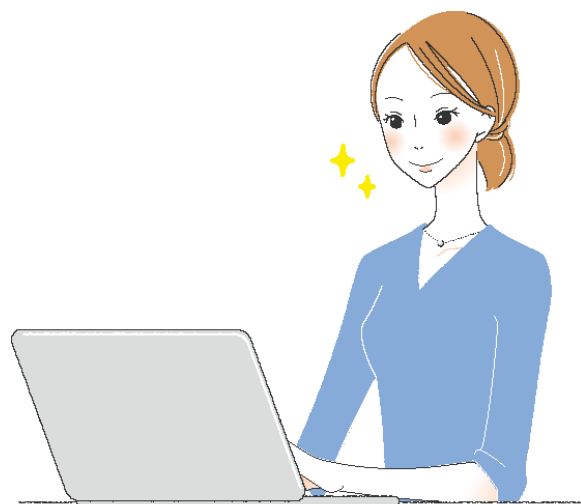
—— 発達科学の専門家となって ——

自分にしかできない

子育てと仕事を

—— スタートさせる個別相談会 ——

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/3007/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください



ソーシャルスキル トレーニング



自分でスケジュールを管理しよう

目 標

自分でスケジュール管理ができるようになる

目的とねらい

- ・ 将来社会に出て生活するときに、自分のスケジュールを管理できることはとても重要です。
- ・ 学校生活においても、行事や時間割の変更などをあらかじめ知っておくことで、心の準備をしたり忘れ物をしないようにしたりと、スケジュール管理は自己管理にも役立ちます。
- ・ スケジュール帳に友達との約束や、友達の誕生日などを記入しておくことで、仲間関係の維持にも役立ちます。
- ・ 自分のことを自分でやれる、という経験から達成感を感じ、自信をつけることができます。



SSTの実際

準備するもの：

カレンダーやスケジュール帳（書く欄ができるだけ大きいものを選ぶと書き込みやすい）、筆記具

☆カレンダーやスケジュール帳は、本人が気に入るもの・使いやすいものを一緒に選びます。

☆わかっている予定を一緒に確認しながら書き込みます。カレンダーやスケジュール帳は日曜始まりのものと月曜始まりのものがあるので、ずれないように、日付と曜日を必ず確認しながらやるように伝えたと安心です。

☆予定は、必ず時間も併記して書き込むようにしましょう。

☆学校の予定・家の予定など、色分けして書き込んでもよいのですが、あまり細かく分けすぎると、かえってわかりにくくなることもあることを伝えておきましょう。書き方はお子さんに任せてあげる方がよいでしょう。



☆多くを求めすぎると、結局できなくて本人の失敗体験になってしまうため、まずは、今月は家の予定だけ書きこむ、など1つのことに絞って、スモールステップで進めていくと成功のカギになります。

☆スケジュール帳に本人が書き込んだ予定は、他の人が把握することはできません。友達との約束など忘れないようにしたい予定は、本人の許可をとって家族のカレンダーにも書き込むか、お母さんが把握して、予定が近づいたら教えてあげるとよいでしょう。



注意すること

- ・忘れやすいという特性がある場合、それを解決する手段としてスケジュール帳の利用がありますが、「あなたは忘れっぽいからスケジュール帳に書きなさい!!」と口うるさく言いすぎないようにしましょう。自身でスケジュール帳の有用性に気づいた方が、その後の継続的な利用につながります。
- ・気分によって、スケジュール帳に書き込んだり書き込まなかったりする場合もあります。まだ慣れないうちは、本人が書くスケジュール帳はあくまでも参考に、重要な予定はお母さんが把握しておきましょう。
- ・一人でできるからといって、放置はしないこと。自分で頑張って予定を達成できたら、「自分でできたんだね」「もう大人の仲間入りだね」などと、ポジティブな声かけをしながら進めましょう。



提案とプレゼンテーションで意見をまとめる (ロールプレイ)

目 標

自分のやりたいこと・いいと思うことを提案できる
異なる意見が出たとき、他の人と話し合うことができる

目的とねらい

- ・仲間と協調的に話し合うことは、学校生活・日常生活での仲間関係で必要とされるスキルです。
- ・話し合いは、言葉で上手に提案する、人の意見を肯定的に受け止める、ときには妥協する、など、さまざまな要素を含んだ総合的スキルであり、発達凸凹を持つお子さんにとっては難しい場面も多いものです。
- ・ここでは、自分のやりたいこと・いいと思うことを提案し、相手と異なる意見になった時話し合うことができるスキルの練習をしてみましょう。

お子さんに意見を聞きながら進めていく



〇〇ちゃんは、
自分のやりたいこととお友達がやりたいことで
意見が分かれて困ったことってある？

お子さんの答え



そうなんだね、そういう時はいつもどうやって
解決してるの？

お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうだね。お母さんも、他の人と意見が違うときは
話し合いをして決めたりすることあるよ。

でも、自分がやりたいことをうまく人に伝えたり、
上手に話し合ったりするのって結構難しい時
あるよね？

お母さん前に、バザーでやるゲームの商品を友達
と一緒に買いに行ったんだけど、友達と意見が合
わなかったんだよね。

お母さんは鉛筆と消しゴムのセットがいいと思っ
たんだけど、友達はミニタオルがいいって強く言
うから、結局お母さんがあきらめたんだよね。

そういう時って、どうしたらよかったんだろう？

お子さんの回答②
(ワークシートに記入)





そうか、そうだね。自分がいいと思うものを言って、その理由もちゃんと言えよよかったのかな？
そして、相手の意見も聞いて、話し合って決めたら、お互い嫌な気持ちがしないんだよね。

〇〇ちゃんがお友達と遊ぶとき、今日は何して遊ぶか、意見が合わなかったらどうしてる？

お子さんの回答③
(ワークシートに記入)



そうなんだね。でも、意見を言って、それはダメだよって言われたら嫌な気持ちしない？
お母さんそれが怖くって、つい心の中だけで思っちゃって、結局人に合わせちゃうんだよね。

〇〇ちゃんはそういう時、自分の意見をちゃんと言うの？

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



じゃあ、どうしても決まらない時はどうしてる？

お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



そうかー。自分の意見を言って、相手の意見を聞いて上手に話し合えると、ケンカしなくていいよね。お母さん勉強になりました。



どうしても話し合いだけでは決まらない時、じゃんけんやあみだくじなどの公平な決定方法を提案することまで求めてもよいでしょう。

注意すること

- ・ お子さんの特性によっては、意見を提案するくらいならあきらめて他の人の意見に合わせた方がいいと思う場合もあります。無理に提案させる必要はありませんが、意見を言うといいこともあるんだな、と実感できるとよいですね。
- ・ 日常生活の中でも、意見を言い合って話し合いで解決する場面を増やしていくとトレーニングになります。



②提案とプレゼンテーションで意見をまとめる/ワークシート

実施日	年	月	日
子どもの年齢	歳	ヶ月	
回数			回目

● ロールプレイでお子さんがどのように答えたか書き残しましょう

お子さんの回答：

- | | |
|-----|---|
| ① 「 | 」 |
| ② 「 | 」 |
| ③ 「 | 」 |
| ④ 「 | 」 |
| ⑤ 「 | 」 |
| ⑥ 「 | 」 |
| ⑦ 「 | 」 |

そのほか、気になった回答

● ロールプレイでお母さんが気になったことがあれば書きましょう。また、今回が何回目かのトレーニングであれば、前回と比べて変わったところを書きましょう。

● お母さんが気づいた、お子さんの課題があれば書きましょう。

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分



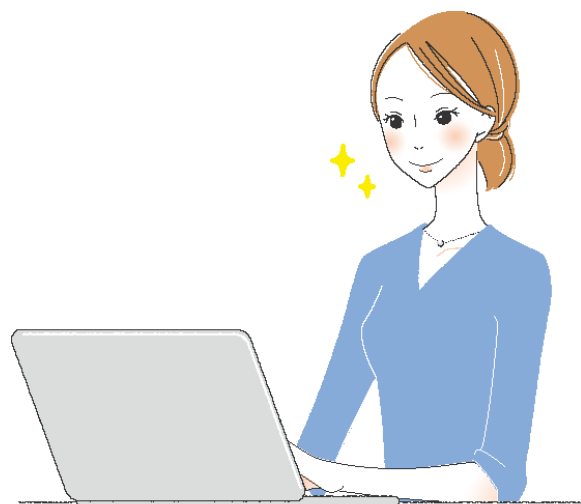
＝ 発達科学の専門家となって ＝

自分にしかできない

子育てと仕事を

＝ スタートさせる個別相談会 ＝

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/3007/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください



発達科学ラボの仕組み



ゼロから発達科学をマスターできる！

1. 発達科学コミュニケーションとは？

発達科学コミュニケーション(発コミュ)は、

お母さんが普段の声かけを変えるだけの子育てメソッドです！

ママが忙しくても続けられるし、子どもの協力もいらないから
カンタン♪たった4回のレッスンで、ママの一言で子どもの脳
を動かす接し方が身につきます！

講師から、動画やオンラインで講義を受けるので、本を読むより
簡単で、わかりやすく学べます！しかも、学んだことをお家で
即実践できるので、お子さんの成長もどんどん進みます！

発コミュで子育ての悩みが解決できたら、発達科学ラボでは
トレーナー・リサーチャーとして、さらに学びを深めていくこ
とができます！



2. リサーチャーって何？

発達科学の勉強をゼロから学べるのがリサーチャーです！

すべてオンラインで受講できるので、家にいながら講義を受けることができます。

- ✓ パステル総研の記事を書いたり、
- ✓ アンケート調査をしたり、
- ✓ 教材開発をしたり。



収入を得たい人は、**学びながら、裏方の在宅ワーク**をすることができます！リサーチャーは仕事をしない選択も自由で、**学ぶだけでもOK**です。リサーチャーとして学んだ後、自信がついたらトレーナーとして起業することも可能です！

3. リサーチャーになるには？

発達科学ラボの上級講座を受講すれば、リサーチャーになれます！発達科学コミュニケーションのメソッドだけでなく、**発達科学をゼロから学びたい人や、お子さんに合わせた発達サポートをもっと勉強したい人**向けです。

リサーチャーは、ゼロから学んでいるママが大半ですが、臨床心理士、保育士、特別支援教諭、医師、看護師などの専門家の方々も学ばれています。

仲間ができること、困ったらすぐに相談できるメリットが好評です！

4. トレーナーって何？

お子さんの特性を研究して専門知識がついたら、**起業をして発コミュを教える講師の仕事**をすることができます。

年齢や発達タイプによって、トレーナー独自のポジションをつくるので、ハードルは高くありません。

家にいながら、自分のペースで社会貢献になる仕事ができます！

- ✓ 集客、
- ✓ 相談の受け方、
- ✓ 発コミュの教え方、

これらをマスターしていきます！

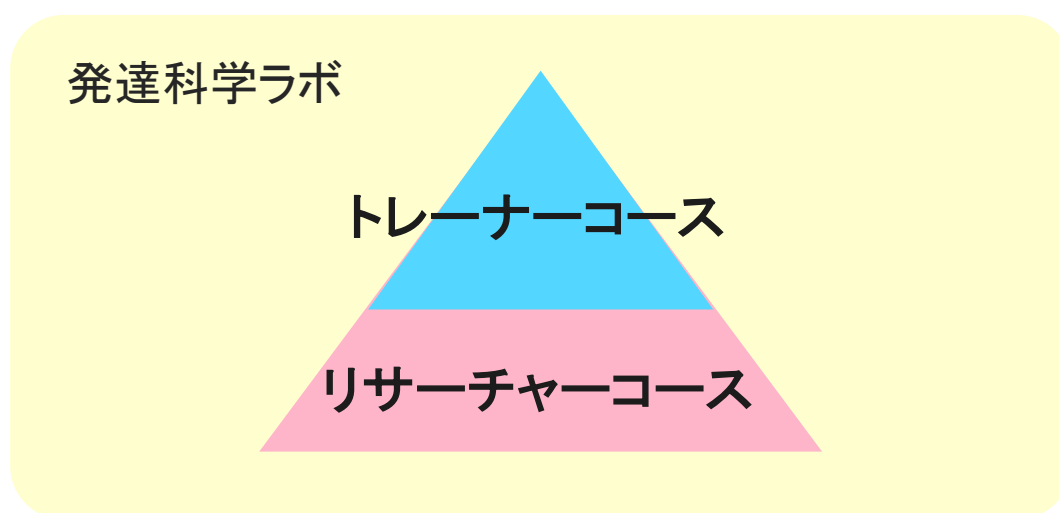


5. トレーナーになるには？

リサーチャーと同様に、発達科学ラボの上級講座の受講で
トレーナーになれます。

トレーナーも在宅でできる仕事で、お子さんと関わる時間を減
らさずに、むしろ、**発達科学を武器にできる子育てに有利な働
き方**です！

リサーチャーから始めて、自信がついてからトレーナーに進む
こともできます。起業するカタチになるので、月商7桁に到達
しているトレーナーもいます。



6. 起業したい、フリーで働きたいママへ

発コミュトレーナーやリサーチャーは、発達障害やグレーゾーンの子育てをするママを、専門的にサポートする新しい職業です。

発達サポートは本来、子どものためだけでなく、お母さんや家族のストレスも取り除くものであって欲しい！

お母さんには、後悔のない子育てをして欲しいですし、自分と家族の人生を豊かにする「発達」の仕事をしてほしいという願いもあります。

だからこそ、私が目指したのは「ママの味方になる仕組み」です。

働く時間と場所を自由に決められる働き方で、子育てに余裕もでるし、収入も得られる。

今まで難しいと思っていたことが、職業の選び方を変えるだけで、一気に可能になる。

子育てに有利なライフスタイルを得たい人は、
ぜひ個別相談にお越しくださいね！
お話しできることを楽しみにしております。



自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

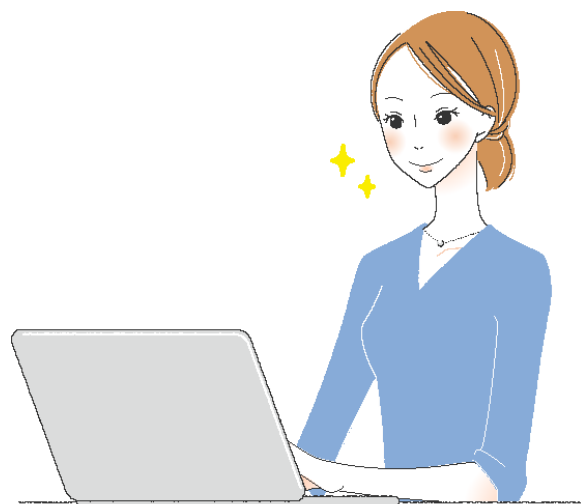
無料オンライン個別相談

読者特典90分



—— 発達科学の専門家となって ——
—— 自分にしかできない ——
—— 子育てと仕事を ——
—— スタートさせる個別相談会 ——

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/3007/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

おわりに

いかがでしたか？

小学校高学年のパステルキッズのママの86%が持っている集団生活の困りごと。

集団の中でしか学び解決できないことと思われがちなのですが、お母さんの対応次第で集団生活の困りごとを少しずつ解消できることを理解していただけたのではないのでしょうか？

パステル総研を運営する発達科学ラボでは、
発達障害グレーゾーンのお子さんの子育ての悩みを解決し、
発達をぐんぐん加速させるために
お母さんが学んだり働いたりできる場があります。

ぜひこの機会に、お母さん自身も楽しく学んで、
お子さんに背中を見せていきましょう！



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。

教材に含まれているコンテンツを、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。

2021年5月

Copyright©2021-パステル総研