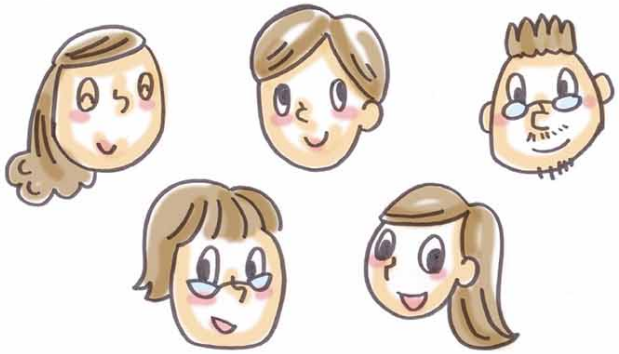


あとがき

凸凹がない子どもも、大人もいませんよね。
みんな凸凹を抱えながらも、いろいろ工夫して、
日々を過ごしていると思います。
大切なことは、「ありのまま」を受けとめ、
寄り添ってくれる人がいることです。
そういう人が地域に増えることを願ってこの冊子を作りました。
日々の関わりの中でお役にたてれば幸いです。
誰もが「自分は自分でいいんだ」「自分は大切にされている」
と感じられる社会になることを願っています。

STAFF

企　　画：作業療法士 小浜ゆかり
　　：言語聴覚士 前田智子
構成・取材：平岡禎之
デザイン：仲宗根光恵
イラスト：仲宗根光恵

発行

NPO 法人わくわくの会
〈お問い合わせ〉
相談支援事業所 さぽーとせんたーi
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 1-18-8
電話・FAX：098-861-1187
メール：wakusapo.i@gmail.com

※この小冊子は、那覇市発達支援事業の予算と（株）沖縄メディコさんの寄付で作成しています。

シリーズ 2 学童期編

「発達が気になる子」を支援するみなさんへ

普通って、なぁに？

6歳くらいから12歳くらいまで

子育てをたのしむために

リフレーミングのススメ

普通（ふつう）という枠（わく）を外（はず）してみませんか？

たかやま けいこ
高山恵子　NPO法人えじそんくらぶ代表

略歴／臨床心理士。薬剤師。昭和大学薬学部卒業。
1997年 アメリカトリニティー大学大学院教育学修士課程修了
（幼児・児童教育、特殊教育専攻）。
1998年 同大学院カウンセリング修士課程修了。
専門はAD/HD等高機能発達障害のある人のカウンセリングと教育を中心にストレスマネジメント講座などにも力を入れている。

NPO法人えじそんくらぶ　http://www.e-club.jp
（無料の冊子ダウンロード可能、ＦＢでも情報提供中）

発達が気になる子は、どう接すればいいでしょうか？

発達が気になる子どもたちは、理解と支援で大きく変化します。言葉がけ一つで、自己イメージもやる気も変わるのです。

支援で大切なのは、どのように指導・教育すべきかというスキルでなく、どのように寄り添ったらいいのか、つまり私たちの態度やダメと決め付けない、行動だけで評価しないでその子の存在を肯定する、あり方なのです。

このような子どもたちは、日々生きづらさを抱えながら自信を失いつつ過ごしています。発達が気になる子どもの言葉や行動を表面的に修整するではなく、まずその気持ちを理解して受けとめてあげましょう。

リフレーミング Reframing　頭のなかが整理できない子かも

『普通』という枠を外してみると、伝えたいことがたくさんありすぎて何から伝えたらいいのか頭のなかが整理できていないだけなのかもしれません。本人の言いたいことをじっくり聞いて、その内容を文章にしてあげることが大切です。まずは短い文章から初めてみましょう。

言葉の組み合せを一緒に考えてあげればいいのね

親の気持ち

そうそう 言いたいことが伝わってうれしいよ

本人の気持ち

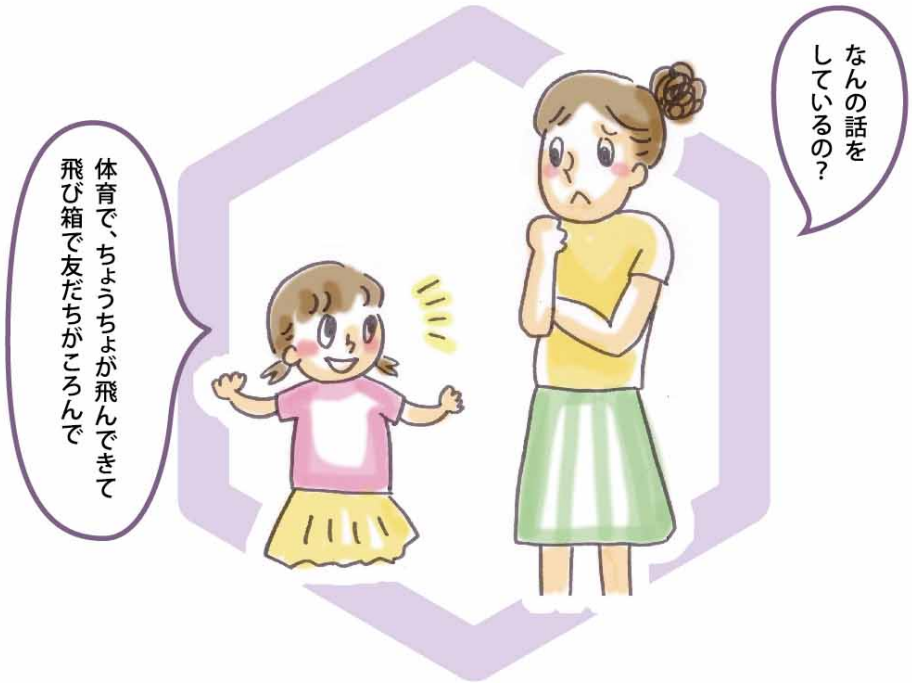
POINT！

「何を言っているのかわからない」と注意すると、「もう、しゃべりたくない」とか「わたしの話してダメなんだ」と自信を失ってしまいます。本人の言いたいことを代弁し、話し言葉の組み立て方を教えてあげることが大切です。ときには、カードやボードを使うなどして、伝わりやすい言葉の並びを教えてあげることも有効ですね。

発達が気になったら⑫

話がよく飛んでしまう子

『普通』という枠で比較してしまうと、「何を言っているのかわからない、ちゃんとしゃべってよ」とクラスのお友達に言われたり、とても幼い子だと厳しく評価されることが多くなります。



この子は、いつも何を言っているのかまとまらないのよ

親の気持ち

いいたいことがいっぱいあるのになんで伝わらないんだろう

本人の気持ち

POINT！

話がよく飛んでしまう子は、言いたいことがたくさんあって何からどうやって話したらいいのか頭のなかが混乱して、言葉の組立てができない状態なのです。また、話の途中から別のことを思いだして話が飛んでしまう場合もあります。

はじめに

カウンセリング用語にリフレーミングという考え方があります。
「普通」という枠組みを外して、違う枠組みで見ることです。

すぐ手が出る子

Reframing

言葉でうまく思いを伝えられない子

予定が変わると怒りだす子

Reframing

かも

気持ちの切りかえが苦手な子

全体集会に参加できない子

Reframing

かも

うるさい場所が苦手な子

かも

親の気持ち

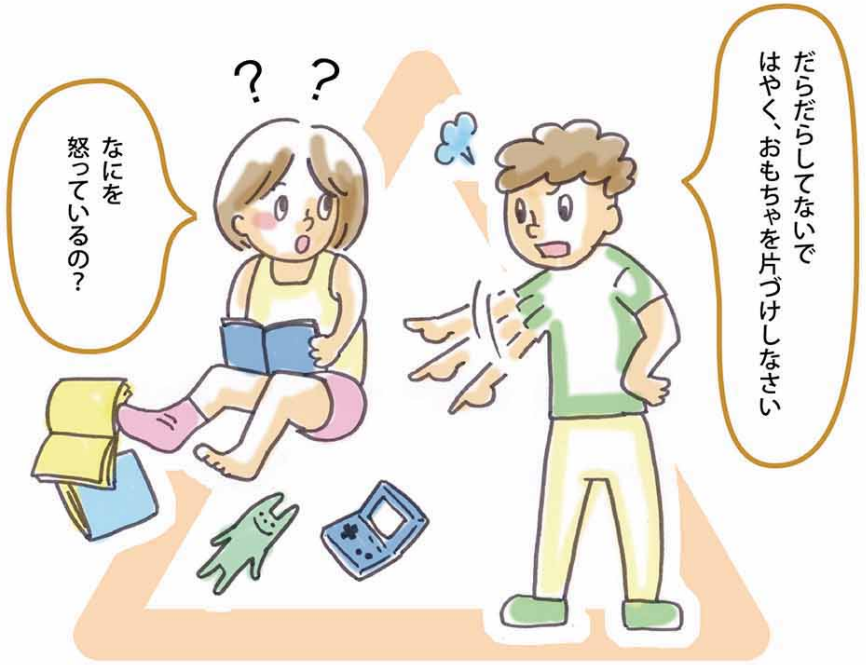
各ページに保護者や子どもたちの
声を入れて分かりやすく説明しました。

本人の気持ち

発達が気になったら①

だらしない子

『普通』という枠で比較してしまうと、
何度同じことを言ってもだらだらして「ちゃんとできない子」と
評価されることが多くなります。



いつもぐずぐずしてうちの子、おかしいのかしら？

親の気持ち

どうやって片づけたらいいか、わからないよ～

本人の気持ち

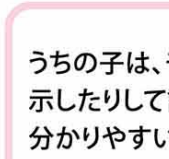
POINT！

何度おなじことを注意しても、なかなか最後までやりとげることができない子どもたちがいます。この子たちは、わざとそうしているのではなくて、今やるべきことよりも目の前のやりたいことに気持ちがいってしまったり、片づけかたがわからない「やらなければいけない」という動議づけが弱い場合があります。

リフレーミング
Reframing

その子に合ったやりかたで説明が必要な子かも

『普通』という枠をはずしてみると、一斉指示ではルールが理解できていない子なのかもしれません。叱ったりするよりも、紙に書いて説明したり、一緒にやってみたり、モデルを見せて真似させたりなど、その子に合った教え方を工夫することが大切です。


うちの子は、モデルで示したりして説明すると分かりやすいんだね

親の気持ち

そっかぁ、いちばん後ろにならべばいいんだね

本人の気持ち

POINT！

ルールにたいする学習のしかたは、タイプによって違います。見て覚えたり、聞いてイメージできる子もいるし、いっしょに行動しないと理解できない子もいます。その子に合った方法で何度もくりかえし教えることが必要な場合もありますね。

発達が気になったら⑪

ルールがわからない子

『普通』という枠で比較してしまうと、
誰の言うことも聞かず、自分勝手でわざと人を怒らせるようなことばかりをする子だと厳しく対応されがちです。

わざと
怒らせるようなこと
ばかりやるのよ

親の気持ち

意味がわからないよ
ちゃんとやってるよ

本人の気持ち

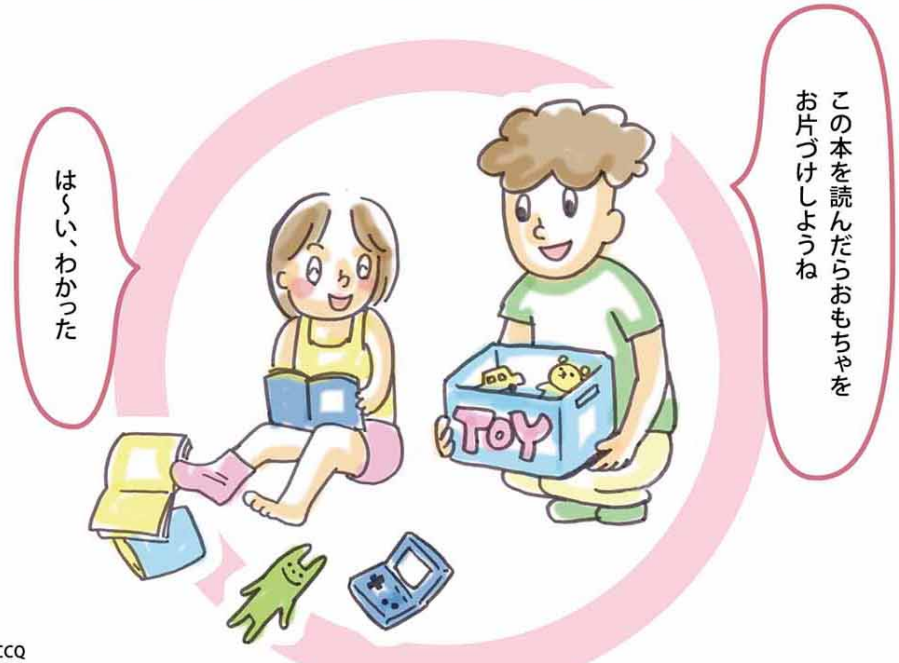
POINT！

わざと怒らせるようなことばかりするように見える子は、その場のルールが理解できていないことが多いのです。何回もくりかえし教えないと伝わらない子もいるし、言葉だけの説明ではうまくイメージできない子もいるのです。

リフレーミング
Reframing

片づけ方がわからない子かも

『普通』という枠を外してみると、気が散っていたり、やり方がわからない、あるいはやる気スイッチが入っていないだけかもしれません。
どうしたらできるかを一緒に考えてあげましょう。



*CCQ
Calm：穏やかに、Close：近づいて、
Quiet：落ち着いた声で

近づいてCCQ*で
具体的に指示すれば
こんなに楽なのね

親の気持ち

どうやって片づけたら
いいかわかりやすく近
くで教えてくれるから
よくわかる

本人の気持ち

POINT！

何度も叱って注意するよりも、CCQでおだやかに指示をくりかえすことで、今やるべきことに注意を向けることができます。大人の側がうまく感情をコントロールすることで、子どもたちのよいモデルになれるといいですね。

発達が気になったら②

失言の多い子

『普通』という枠で比較してしまうと、
人の嫌がることばかりする
言葉使いの悪い子と評価されることが多くなります。

親の気持ち

本人の気持ち

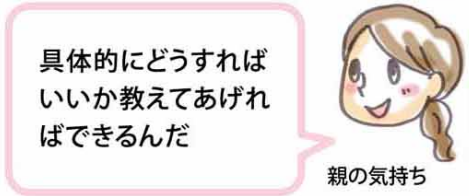
POINT！

人の嫌がることばかり言ってしまう子は、意地悪でわざとそのように言っているのではなくて、目で見たことを正直にありのまま口にしているだけかもしれません。つまり、声の大きな独り言という状態なのです。

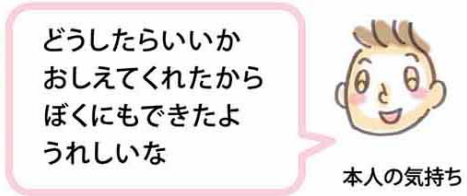
リフレーミング
Reframing

本人に合った教え方が必要な子かも

『普通』という枠を外してみると、本人に合った教え方が必要な子かもしれません。「もっと丁寧にきれいに書きなさい」と叱るよりも、どうしたら丁寧に書くことができるか教え方を工夫することが大切です。



親の気持ち



本人の気持ち

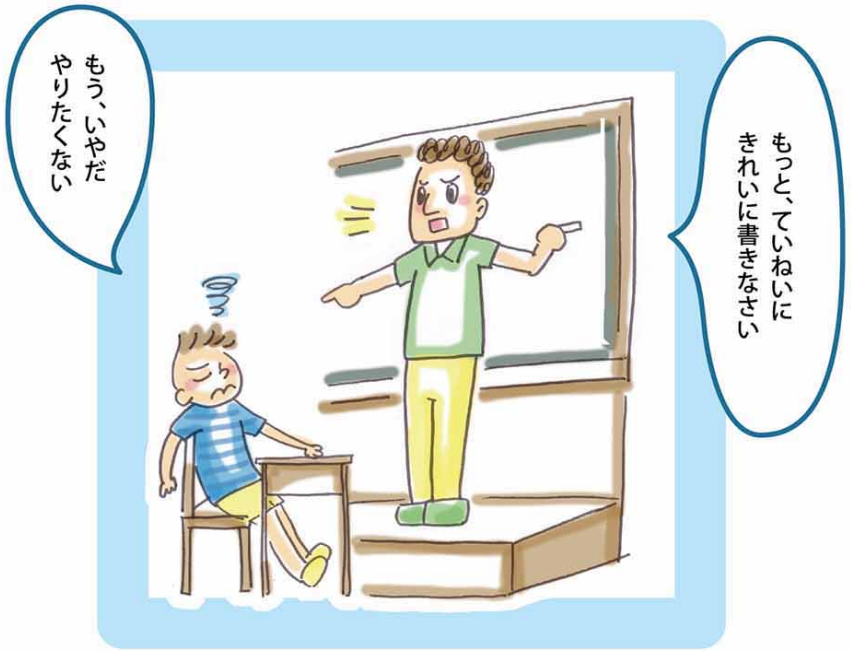
POINT！

できていない行動を叱るよりも「どうしたらできるかな」というふうに、やり方をいっしょに考えてあげることが大切です。本人が「これなら、できる」という、やる気のスイッチが入るような取組みが必要ですね。

発達が気になったら⑩

漢字や計算が苦手な子

『普通』という枠で比較してしまうと、
やる気がないうえに怠けている子と厳しく評価されることが
多くなります。



何回教えても
できないから
イライラするのよ

親の気持ち

ぼくだってがんばって
いるのに、おこられる
から、もうやりたくない

本人の気持ち

POINT！

やる気がないうえに怠けているように見える子は、いつもがんばっているのに叱られてばかりいるので自信を失くしている子なのです。そのため、できそうな課題でも「どうせ、できない」と思い込み、無気力になっているのかもしれません。

リフレーミング
Reframing

正直すぎる子かも

『普通』という枠を外してみると、思ったことを口にしてしまうだけなのかもしれません。相手の反応に気づき、何をどうすればいいのか、その場面場面で根気よく、繰り返しルールを教えてあげることが大切です。

おだやかな調子で
具体的に教えて
あげればいいんだね。

親の気持ち

太っている人に
太っていると言っては
いけないんだね。

本人の気持ち

POINT！

やりとりのルールをわかりやすく伝える工夫をすることで、その場に応じた適切な言い方を学ぶことができます。そして、子どもたちがその場にふさわしい言い方ができたときには、うんとほめてあげましょう。相手の反応に気づき謝ることができたときにも、ほめてあげましょう。

発達が気になったら③

すぐ手が出る子

『普通』という枠で比較してしまうと、
いつも自分勝手で思い通りならないと乱暴する子であると見なされて厳しく対応されがちです。

すぐ手が出てしまうから、このまま大人になったら大変

親の気持ち

はやくブランコにのりたいのに……、ぐずぐずしてるからだよ

本人の気持ち

POINT！

すぐに手が出てしまう子は、自分の気持ちをうまく言葉にして伝えきれない場合が多いのです。泣く、叫ぶ、押す、といった一見すると乱暴なふるまいに見えるようなやり方で表現しているだけかもしれません。また、感情のコントロールが難しく、イライラして手を出してしまうということもあります。

リフレーミング
Reframing

不器用な子かも

『普通』という枠を外してみると、不器用な子かもしれません。
「なんでいつもふざけているの」と叱るよりも、子どもが今できていること、頑張っていることを認めてあげることが大切です。

上手にできなくても、その子なりのがんばりを認めてあげることが大切なんだね

親の気持ち

いっしょうけんめいやったことを、ほめられてうれしなまたやりたい

本人の気持ち

POINT！

失敗したいという子はいないので、うまくいかなくても「残念だったね」と共感してあげることが大切です。がんばっていることや、やろうとしていることをほめてあげることで、少しずつやれるようになっていきます。こういう関わりで自己肯定感を育てていきましょう。

発達が気になったら⑨

雑でいいかげんな子

『普通』という枠で比較してしまうと、大ざっぱでいい加減で、
不真面目な子と厳しく評価されることが多くなります。

どうしたらいいの？
どうすれば、
頑張れるのかしら？

親の気持ち

ふざけているんじゃないよ
うまくできないから
いらいらするんだ

本人の気持ち

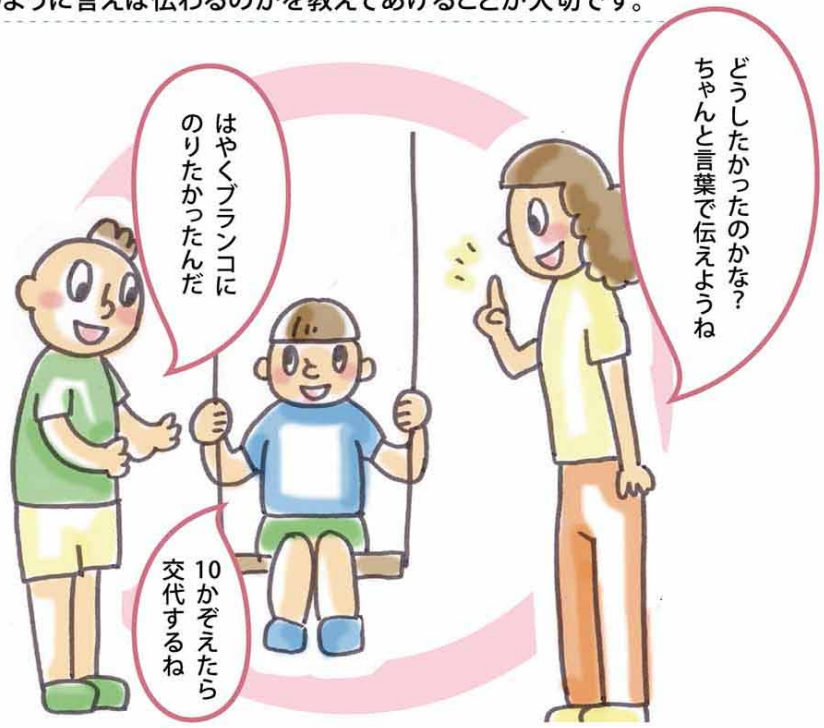
POINT！

雑でいいかげんに見える子は、わざとそうしているのではなくて不器用（手先、体の使いかた、人間関係など）でうまくいかなくて本人も困っているのかもしれません。「なぜ、できないの！」と叱るよりも、がんばっていることや今できていることを認めてあげることが必要ですね。

リフレーミング
Reframing

言葉でうまく思いを伝えられない子かも

『普通』という枠をはずしてみると、言葉でうまく気持ちをつたえきれないだけなのかもしれません。まずは本人の思いに共感して、
どのように言えば伝わるのかを教えてあげることが大切です。



気持ちがちゃんと
言えるように教えて
あげたらいいんだね

親の気持ち

怒ってたたいたりしなくても、ぼくの気持ちわかってもらえてうれしいな

本人の気持ち

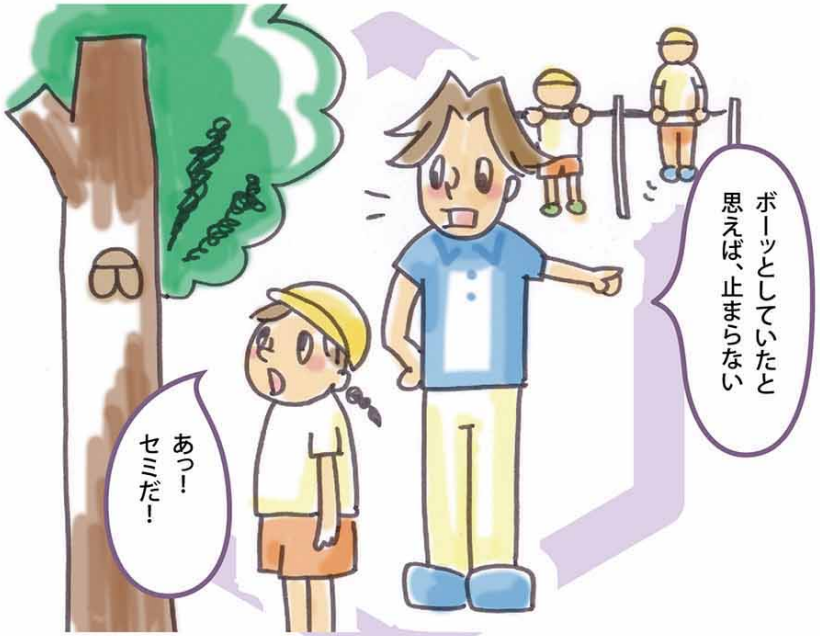
POINT！

よくない行動をいきなり叱って止めさせようとするのではなく、まずはこの子の言いたいことに共感してあげましょう。すると、少し落ちつきます。次に、どうしたらいいのかというその場に合った方法を教えてあげましょう。また、どうしたら感情のコントロールができるようになるか？ということもスモール・ステップ（段階的）に考えていきましょう。

発達が気になったら④

集中力のない子

『普通』という枠で比較してしまうと、
自分勝手で、気ままでわがままな子であると厳しく評価されることが多くなります。



なんで、みんなと同じように、ちゃんと授業に集中できないの？

親の気持ち

だって、気になることがいっぱいあるんだもん

本人の気持ち

POINT！

自分勝手で、わがまま気ままに見える子は、わざとやっているわけではなくて、いろんなことに興味があるから頭のなかは自分の好きなことでいっぱいなんですね。だから、先生の話が、頭のなかにはいるすき間がないのかもしれませんね。

リフレーミング
Reframing

うるさい場所が苦手な子かも

『普通』という枠をはずしてみると、わがままではなくて、うるさい場所が苦手なだけかもしれません。「どこに行くの、待ちなさい」と叱らないで、本人の不安を受けとめてあげて、不安を安心に変えてあげることがなによりも大切です。

無理じいしないで
少しづつ練習すれば
いいんだね

親の気持ち

ぼくのこと
わかってくれてうれしい。
これなら参加できるよ

本人の気持ち

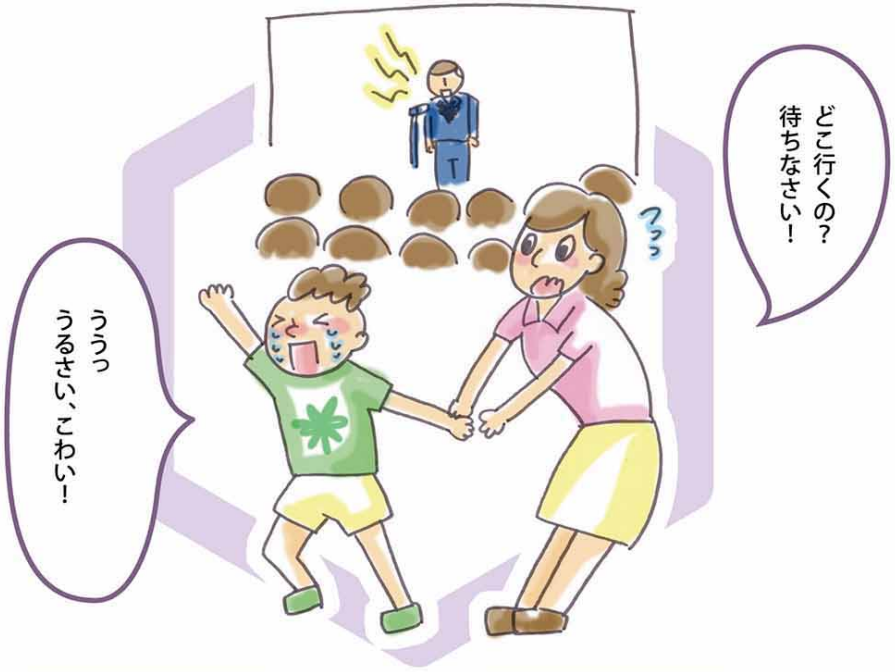
POINT！

観察や会話で、なにが苦手なのかを見きわめてその原因をとりのぞき、不安を安心に変えてあげましょう。大人になるまでに上手なSOSが出せるようになればいいのです。自己理解（気づき）を高めるやりとりが、この子の自信につながりますね。

発達が気になったら⑧

全体集会に参加できない子

『普通』という枠で比較してしまうと、
いつも協調性のないマイペースすぎる子だと厳しく評価されることが多くなります。



どうして普通の子のように参加できないのかしら？

親の気持ち

うるさくて
耳がいたくて
とても不安なんだ

本人の気持ち

POINT！

こういうタイプの子は、感覚過敏があってマイクの音や大勢の人、暑いところが苦手だったりする場合があります。協調性がないのではなく苦しいのです。叱ったり注意したりすると苦手意識が強まり、かえって問題がこじれる場合があります。

リフレーミング
Reframing

好奇心の強い子かも

『普通』という枠を外してみると、周囲のできごとに対して好奇心がありすぎるだけの子かもしれません。「こんなことをしては、だめ」と制止するよりも、いったん本人の気持ちを受けとめてあげて、今は何の時間かを教えてあげることが大切です。

制止するより本人の気持ちを受け止め、何をするかを具体的に伝えるといいのね

親の気持ち

5分だったら、見ていていいよって言われてよかったぁ

本人の気持ち

POINT！

このタイプの子は、自分の世界のなかで楽しんでいるので叱るよりも現実にもどしてあげることが大切です。この子の気持ちに共感して、今やるべきことをおだやかに伝えると「あっ、そうだ」と思いだして行動に移せるでしょう。

発達が気になったら⑤

予定が変わると怒りだす子

『普通』という枠で比較してしまうと、気難しくて融通の利かない頑固な子であると厳しく評価されることが多くなります。

予定が変わるといつもだだをこねて困らせる。もう、どうしたらいいの？

親の気持ち

今日は、遠足って言ったのにウソつき～っ

本人の気持ち

POINT！

気むずかしくて融通がきかない頑固に見える子は、見通しがつきにくいタイプが多いです。そのため、予定変更の予測が苦手なので、予定通りにいかないと混乱して不安になり泣いているのです。ここで叱るとよけい不安になりますね。

リフレーミング
Reframing

相手の気持ちを想像するのが苦手な子かも

『普通』という枠をはずしてみると、夢中になってしまったときには周りが見えなくなってしまう、シングル・フォーカス（なにか一つの刺激に反応すると、ほかの感覚が抜け落ちてしまう）なだけの子かもしれません。「いいかげんにしなさい」と叱るよりも話したい気持ちを受けとめ、どうしたらいいのかを具体的に教えてあげることが大切です。

TPO*
Time（時間）、Place（場所）、Occasion（場合）の頭文字をとった略語。時、場所、場合に合った会話という意味。

うるさい！って言って黙らせるんじゃんくて話したい気持ちを受け止め、話しができる状況（TPO*）を教えてあげればいいんだね

親の気持ち

あとで話せるから今は、がまんしよう

本人の気持ち

POINT！

いつ、どこで、誰に話す方がいいかをていねいに伝えてあげる必要があります。できないことをくどくどと注意しても解決にならないばかりか、かえって問題がこじれます。どうしたらいいかを教えるとルールがわかるようになりますね。

発達が気になったら⑦

一方的に話す変わった子

『普通』という枠で比較してしまうと、
自己中心的で空気がわからない、まわりと足並みをそろえきれない子と厳しく対応されがちです。

人の話を聞かないで
いつも自分の
言いたいことばかり。
これで大丈夫？

親の気持ち

かいじゅうのことを
みんなにおしえて
あげたいんだ

本人の気持ち

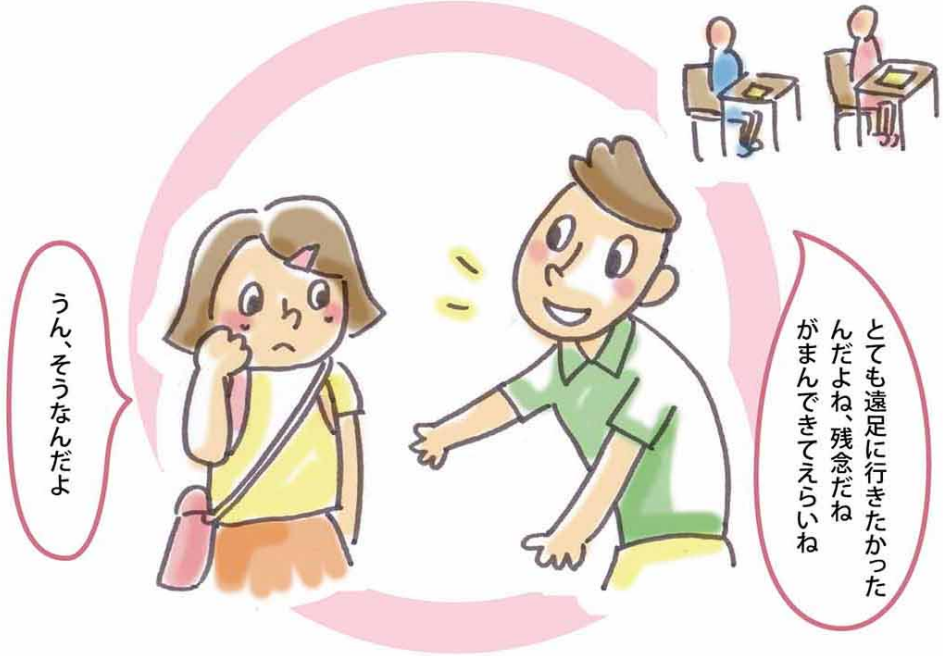
POINT！

一方的に話す子は、自己中心なタイプではなく、自分の話したいことを今すぐ話したいうえに相手の気持ちを想像するのが苦手なのかもしれません。そのため、どうしても場のふんいきを感じ取ることができないでいるのですね。

リフレーミング
Reframing

気持ちの切りかえが苦手な子かも

『普通』という枠を外してみると、気持ちの切りかえが苦手なだけなのかもしれません。「我慢しなさい」と叱るよりも子どもの気持ちを受けとめてあげて、我慢しようとしていることを認めてあげることが大切です。



そっかあ、
気持ちを受けとめて
あげると切りかえが
早くなるのね

親の気持ち

「がまんできてえらいね」
って言って、わかって
くれて、うれしいな

本人の気持ち

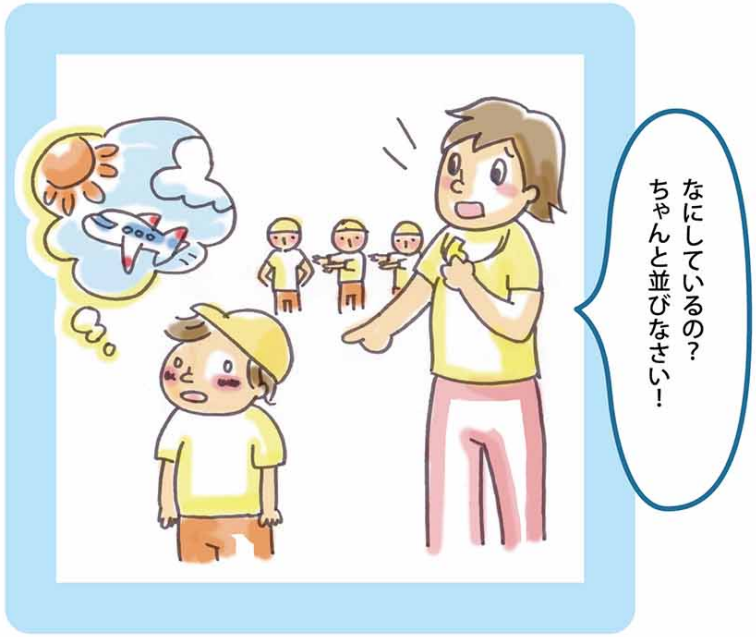
POINT！

このような子には、安心して気持ちを切りかえができ、折り合いがつけられるような声かけが大切です。大人になるまでにそれができるようになればいい、という長い目で見守ってあげましょう。子どもの気持ちに寄りそって共感してあげると安心して、混乱が収まります。

発達が気になったら⑥

ボーッとしている子

『普通』という枠で比較してしまうと、
いつもボーッとしてやる気も元気もない変わった子と
評価されることが多くなります。



いつもボーッとして
何を考ええて
いるのかしら？

親の気持ち

ぼくは、雲を
見ているだけなのに
なんで怒られるのかな

本人の気持ち

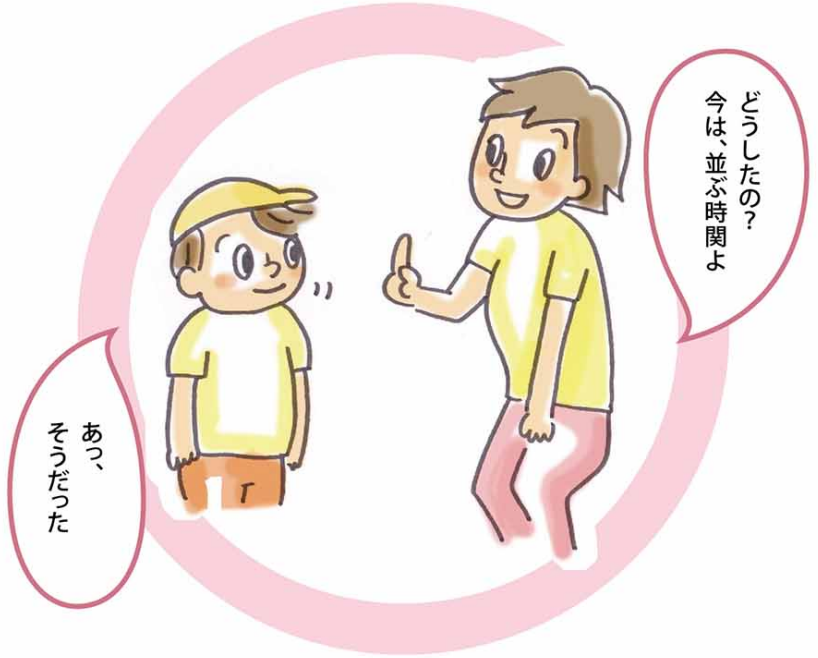
POINT！

やる気も元気もない、いつもボーッとしているように見える子は、先生の指示や場面のふんいきを読むことが苦手です。そのため「今、なにをすべきか」ということをキャッチすることができずに困っているのです。

リフレーミング
Reframing

今やるべきことを忘れている子 かも

『普通』という枠を外してみると、頭のなかが忙しすぎて、今やるべきことを忘れてしまう子なのかもしれません。「何をしているの」と叱るよりも、今なにをすべきか教えてあげることが大切です。



今なにをするべきか
思いだせるように声
かけすればいいのね

親の気持ち

やさしく気づかせて
くれたから、
思いだせたよ

本人の気持ち

POINT！

「なにをしてるの！」と叱るよりも、名前を呼んで注目をさせてから指示をかみくだいてわかりやすく伝える工夫が大切です。口頭指示から、見本をみせるモデリング、いっしょにやってみせるなど教え方を変えていく必要がありますね。