

こんな時、どうしたらいい？

# こどもの 困った行動への 対応



スマホやタブレットで読めます。 **デジタルブック**



○文字サイズ拡大、自動音声読み上げ  
○6つの言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応）  
【Automatic Translation】 英語 (English)、  
中国語 (簡体字 (简体中文)・繁体字 (繁體中文))、韓国語 (한국)、  
ベトナム語 (Tiếng Việt)



## はじめに

子育ては、楽しいことがいっぱいありますが、時には親の思い通りにいかないこともあります。

ことばで自分の気持ちが言えない小さい子どもや、発達の問題をもつ子どもは、特にそうです。

うまく言えなかったり、やりたいことがみんなの困ることだったりして、周りからは『手のかかる子』にみられます。

でもそれは、誰でも小さい頃にあったこと。



叱られてばかりいると、こどもは自分に自信がなくなり、挑戦する気持ちがなくなったりします。これを『自己肯定感の低下』と言います。

叱るかわりに、なにかいい方法はないでしょうか？  
このパンフレットの中で、一緒に考えましょう。



今回取り上げる困った行動は、

- 1 じっとできない
- 2 おこったり泣いたりすると  
なかなかおさまらない
- 3 ネット動画ばかり見る/  
ゲームばかりする

です。



# 1 じっとできない

好奇心が強く、じっとできずにいろいろな物をさわったり、食事の時に動き回る子がいます。外では、急に飛び出したり、どこかに勝手に行ってしまうと、ヒヤッとさせられることもあります。でも、困らせようとしてわざととしているわけではありません。



どうすればいい?

まわりに気になるものを置かないようにしましょう。たくさんの人に刺激されやすければ、1対1または少人数で対応しましょう。

ここは〇〇するところ、と行動する場所を決めたほうが落ち着く子もいます。

あなたの言うことを理解できることもなら、先に、やることの順番や予定を、わかりやすいことばで伝えましょう。「ストップ 1, 2, 3」「10数える間、静かに」など、時間を決めて動きを止めさせてみましょう。



ことばでわかりにくい子どもには、写真や絵を使って予定を先に伝えるとうまくいくかもしれません。



家でも、外でも、  
いつもじっとできず、  
みんなに叱られて  
ばかりです

じっとできない子は、言うことが伝わりにくいし、よくけがをするので、どうしても周りの大人は叱ってしまいがちです。

1つでもできれば、「よくできたね」「すごいね」「ありがとう」などの声をかけましょう。

安全な場所を選んで、大きく身体を動かしたり、思いっきり運動させることもいいでしょう。

じっとできず危険なこどもには、ケガをしないように、大人が手を握ってあげましょう。あなただけでは見守りができない時には、他の人にも手伝ってもらおうようにしてください。



## 2 おこったり泣いたりすると なかなか

テンションが高くなるとずっと興奮したり、思い通りにいかないといつまでもおこったり泣いたりして、周りが困ることがあります。

ほとんどはこどもなりの理由があります。こどもの言いたいこと・やりたいことをさがして、予防の方法を考えることも大事です。



どうすればいい?

危険なことや、  
人に迷惑をかけるような  
行動をとった時には、  
『ダメ』を伝えましょう。

感情的にならず、  
「〇〇はしません」と言って、  
他の行動に切り替えます。

ことばで伝わりにくい  
こどもには、  
ジェスチャーで伝えます。

こどもをおどす、  
たたくなどは逆効果ですし、  
絶対にしてはいけません。



# おさまらない



言うことを聞いてくれずに泣きさげられると、こちらも感情的になってしまいます

次のような方法もあります

## 1 タイムアウト法

一時的に刺激の少ない別の場所に移動させ、落ち着くのを待ちます。このとき、まわりにいる大人は、感情を表面に出さず、淡々と対応しましょう。落ち着けば、元の場所に戻します。

ことばでの理解ができる子には、機嫌が直ったときにいい行動を教え、次にそれをした時はすぐにほめます。



## 2 トークンエコノミー法

シールなど（トークン）を利用し、何回か積み重なればごほうびをわたす方法です。

先に、やり方を子どもと相談します。例えば、『10数える間に機嫌を直したらシール1個を貼って、シール10個で〇〇におでかけ』などです。目に見えるところにシールを貼るのが効果的です。



こどものよくない行動をやめさせようとするとき、その行動がなくなる前に、一時的に爆発的な行動を起こすことがあります。これを『消去バースト』と言います。あきらめずに、気長にとりくみましょう。

### 3 ネット動画ばかり見る/ゲームばかりする

タブレットやスマホを使い、動画を見たり、ゲームをする幼児が増えています。こどもは喜んで見ますし、おとなしく遊んでくれると大人が助かることもあります。

ただ、長時間の視聴は、こどもに悪い影響をおよぼすことがあります。

ことばの発達によくありません。

視力低下につながります。

運動不足、生活リズムの乱れが起こりやすくなります。

ゲーム依存につながることもあります。



どうすればいい？

小さい時から、ゲームや動画を見る時間を決めましょう。

ことばを理解できる子には、時間を約束し、約束を守れば『きちんと約束を守る〇〇くん(ちゃん)は、えらいね』とことばで伝えましょう。



こどもがゲームや動画を見ているとき、大人も一緒に見て、話しかけましょう。名前や内容を知っておくことは親子の会話につながります。

スポーツや習い事などの得意なことをつくり、自信や達成感を持たせることも大切です。

時間は決めているのに、  
ゲームをなかなかやめてくれません  
やめさせようとすると、大暴れします



特に男の子はゲームにはまってしまふことが多いですね。  
気分転換させて、親子で一緒に他の遊びをしましょう。

公園や外に出て、  
身体を動かす遊び

家の中でも、カードゲーム、  
しりとり、お絵かきなどの遊び

こどもは楽しいことが大好きです。大人やこどもと一緒に遊ぶと、気分転換しやすいです。

夜ねる時間になっても動画視聴やゲームをやめない時には、「ゲームの話をしながらねよう」「続きは明日しよう」と言って一緒にねるなどしましょう。





## 最後に

大人にとって困る行動でも、こどもにとっては、何かを伝えたい気持ちや好奇心からしているのかもしれませんが。こどもは、自分の気持ちを表現するのが苦手です。

でも、こどもがこどもである時間はいつか過ぎ、未来につながっていきます。

あせらず、少しずつ、楽しく、こどもと向き合しましょう。

あなたが、こどもの一番の理解者で、一番の味方になってあげてください。



もしあなたが子育てに悩んで、自分だけではどうにもならないと思ったり、このやり方でいいのかと不安に思う時には、助けてくれる人がいます。子育ては、ひとりでするものではありません。

すぐそばにいなかったら、かかりつけの小児科医や公的な機関に相談してください。一緒に解決する方法を考えます。

もともと発達の問題をもつ子どもには、専門的な視点でアドバイスを受ける方がいいこともありますので、迷わず相談してください。

## 困った時の相談先

- 1 かかりつけの小児科医
- 2 各地域の保健所・保健センター
- 3 各地域の子育て担当の部署
- 4 各地域の児童発達支援センター

(愛媛県医師会発行『ことばがおそいと思ったときに』のパンフレットをご参照ください)

### 参考にした本

(株)医学書院 洲鎌盛一著 『乳幼児の発達障害診療マニュアル』

(株)東京医学社 『小児内科 No.7 Vol.54 (2022)』 〈特集〉発達障害への多様な支援

金原出版(株) 平岩幹男著 『発達障害 子どもを診る医師に知っておいてほしいこと』

愛媛県  
愛媛県医師会  
愛媛県小児科医会

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。



令和5年2月 第1刷発行  
令和6年4月 第2刷発行