

子どもの発達と環境

発達凸凹アカデミー子どもの発達支援講座

自己紹介をおねがいします

- ① お名前
- ② 住んでいるところ
- ③ お子さんの年齢・性別など



あなたと環境について

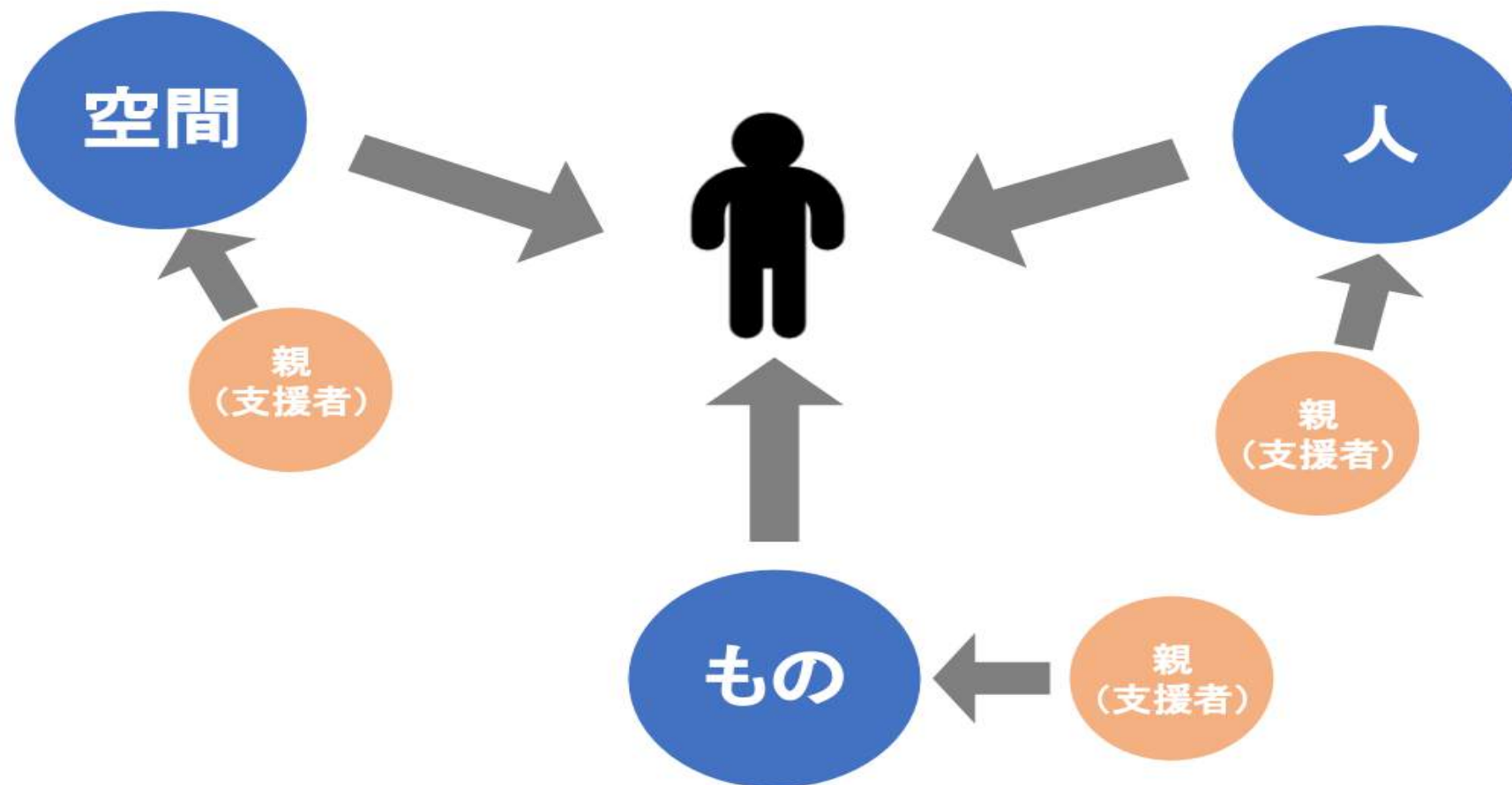
- ・家の中で好きな場所は？
- ・家の中では何を着ていますか？
- ・教室で席を選べるとしたらどこに座りますか？
- ・大切なメールを打つ時どんなことをしますか？
(部屋の移動・時間帯・用意するものなど)

環境が変わると子どもが伸びる

環境を変えていくことで
子どもの生きづらさやストレスを和らげていくことができる

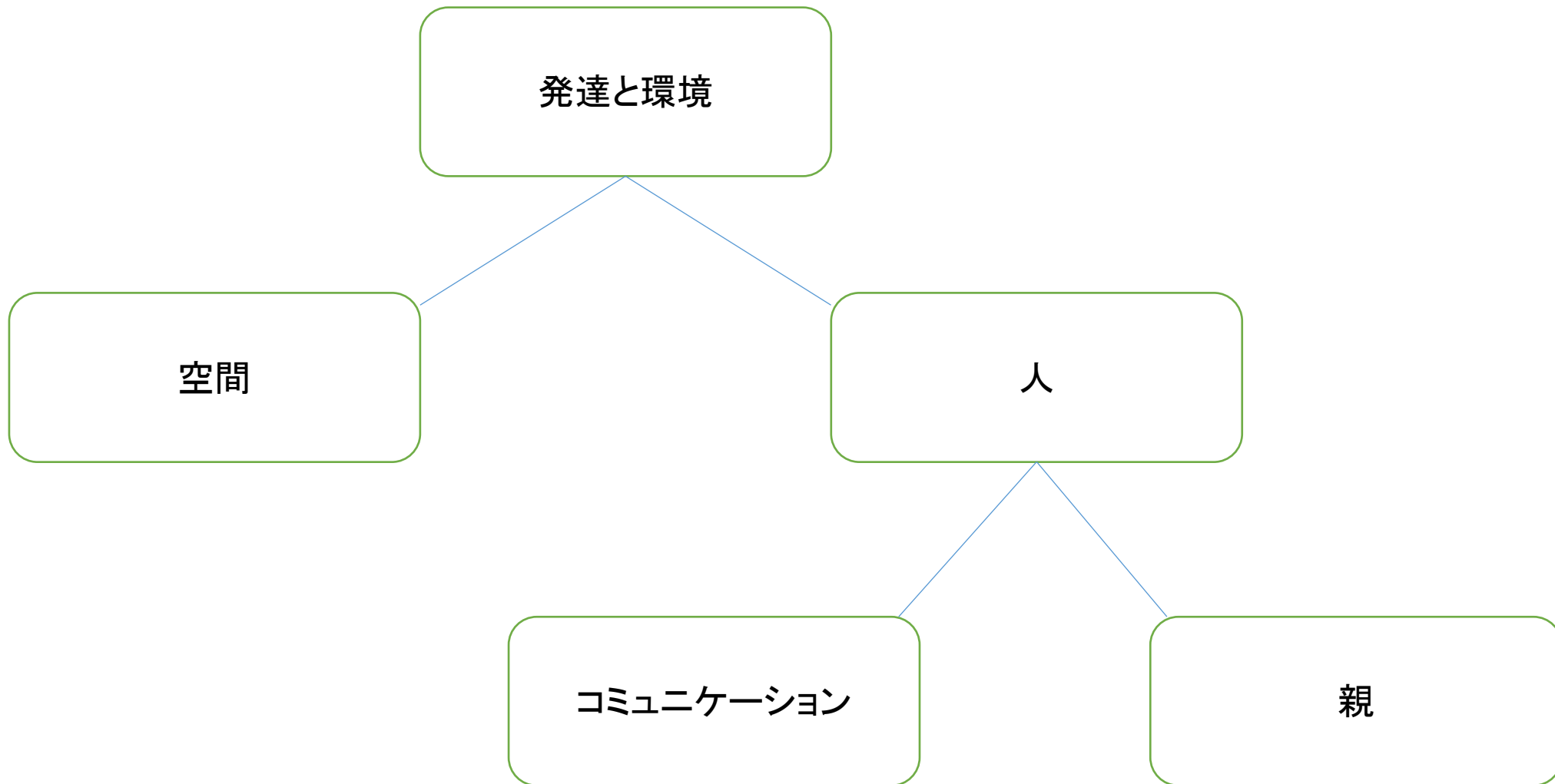
- 発達凸凹の特性の現れ方は
 - 生まれながらのもの
 - 成長していく環境
- 周囲の環境や関り方で
子どもの状態も変化するとされている

環境とは



環境について

- 環境とはその子を取り巻く空間や物や人などの事
- 子どもは安心安全な環境で動いたり遊んだり生活したりすることでより発達していく
- 子どもにとって安心できる人が側に居れば安心してチャレンジできる



どこにアプローチする？



- 子どもへ**直接**アプローチ



- 環境への**間接的な**アプローチ

今日の流れ

- 空間づくりについて
- 休憩 (10分)
- 人との関係について
- 質疑応答・感想など
- アンケート記入

子どもに優しい空間づくり

～ 安心安全な空間づくり ～

子どもに優しい空間づくり

- 子どもが居心地のよい空間作りをすることで
子どものストレスや問題行動を減らす
- 子どもたちに優しい空間づくりは
ママや家族にとっても優しい空間

空間づくりの具体的な方法と、はじめの一步探しをしましょう

安心安全でない空間

- 見通しが立ちにくい



安心安全でない空間

自由な動きが制限されている



安心安全でない空間

注意されることが多い



安心安全でない空間

情報や刺激が多い



空間を整えていくと

- 見通しが立ちやすく、声かけが減る
- 自由に動くことで感覚や身体が育つ
- 叱る回数が減る
- 家族も過ごしやすい空間になる



家で子どもと過ごしている時の 悩みを書きましょう

例) 物がよく無くなる、散らかる

- ソファーやベットで跳ぶ
- 物が壊れる
- 時間が守れない



悩みがどうなったらいい？

例)・物が無くならない

- ・部屋が片付いている
- ・静かに遊んでいる
- ・物を大切にしている
- ・声かけしなくても行動できている



安心安全な空間とは

- ・いつも通り・予測通り
- ・見ればわかる
- ・静かに過ごせる場所がある
→外で受けたストレスをリセットする



見えるようにするといいもの

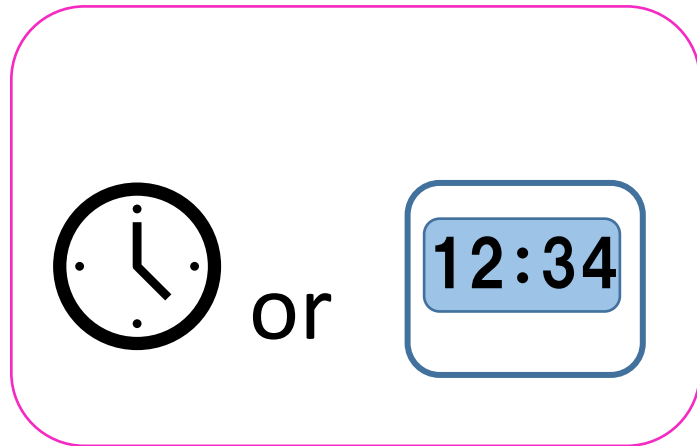
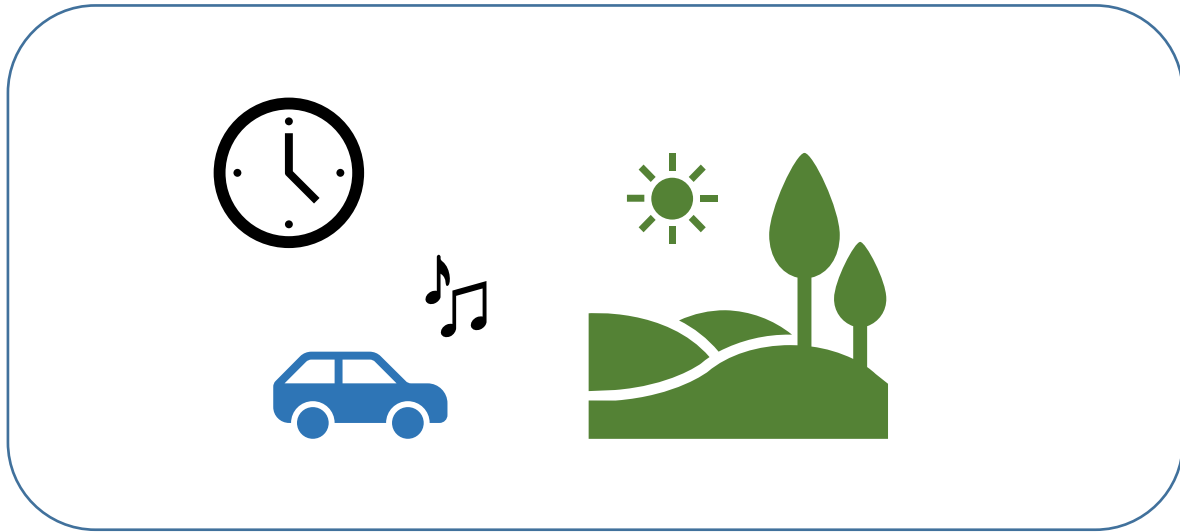
・時間

・物

・手順



時間

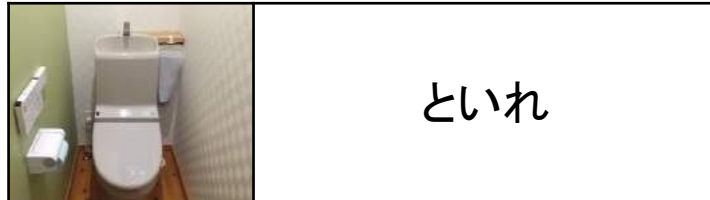


2	日		×	
3	月	学習相談日	【後】	
4	火	学習相談日	【前】	
5	水	学習相談日	×	
6	木	学習相談日	【前】	
7	金	学習相談日	【前】	女子合同練習 <i>田中</i>
8	土		【前】	女子合同練習
9	日		×	
10	月	山の日	×	
11	火	学校閉庁日	【×	
12	水	学校閉庁日	【×	
13	木	学校閉庁日	【×	
14	金	学校閉庁日	【×	
15	土		【×	
16	日		【×	
17	月	学校閉庁日	【×	
18	火		×	
19	水		【後】	<i>柳</i>
20	木		【前】	
21	金		【後】	
22	土		【前】	垣上中学校C杯日試日
23	日		×	
24	月	補充学習日	○	
25	火	補充学習日	×	
26	水	補充学習日	×	
27	木	補充学習日	○	
28	金	補充学習日	○	
29	土		×	

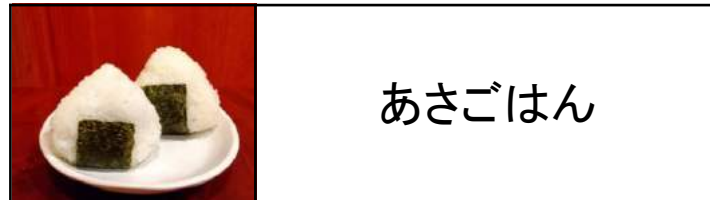
物



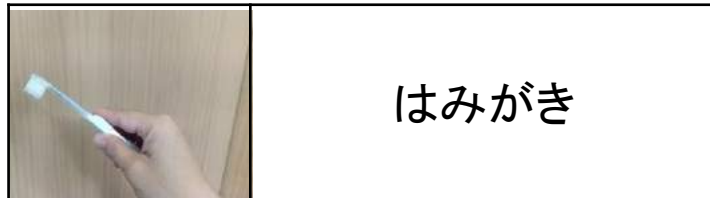
手順



といれ



あさごはん



はみがき

〇〇さんのイベント

10月9日 11:00~

9:30出発 車で行く

会場に到着

中に入る(トイレ)

席に座る

話をきく

サイン会(並ぶ⇒サインもらう)

帰る

終わったらピザ屋に行きます

子どもがしていることには意味がある

- 跳ねる揺れる

→ 刺激を入力したい、同じことをすると落ち着く



子どもがしていることには意味がある

- ・危険に見える行動
 - バランス感覚を養っている
 - 自分の限界を確かめている



子どもがしていることには意味がある

- 荒れたりダラダラする
→外で受けたストレスをリセット中



リセットできる場所とは

- 一人で静かに時間を過ごす場所
刺激が少なく、居心地の良い場所
(カームダウンエリアとも言う)

(作り方)

- 小さなテントや机の下など
- 好きな物や安心する物など

☆「入れるのは1人まで」と決める



我が子のための空間づくり

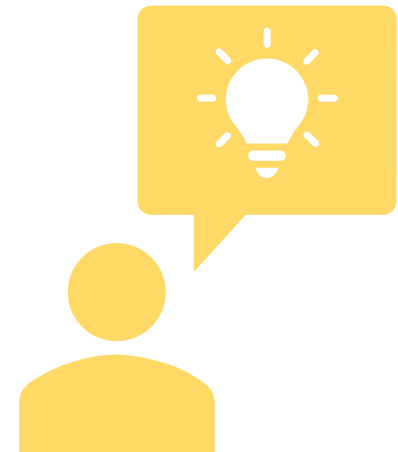
- ・見えるようにした方がいいもの
- ・妥協や代替できること
- ・リセットできる場所
- ・親も子もストレスを減らすなら？



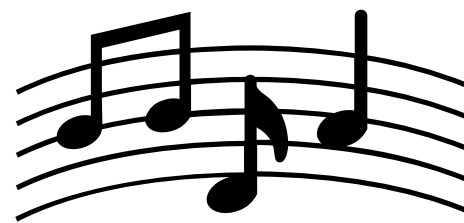
* * ワーク * *

①ワーク1で書いた悩みについて
できそうなことを書きましょう

②それをするすることで子どもはどうなりそうか書いてみましょう



休憩



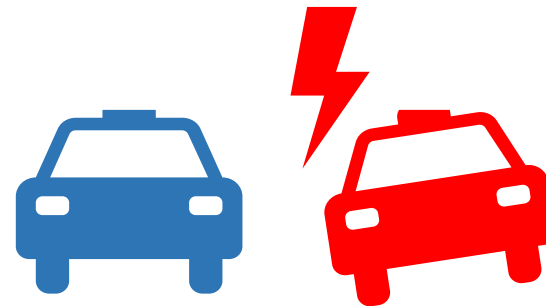
発達と コミュニケーション

コミュニケーションが取りづらい子に起きていること

距離感がつかみづらい



【自分】という感覚が弱い
(車でいう(車幅)が分かりにくい)



距離間やチカラ加減を教えるには？

【触れる】こと

自分の身体がどのくらいの大きさなのかが分かる

全身に感覚を入れるために
触れる・スキンシップをする



触れることの効果

- 睡眠の改善(時間や質)



触れることの効果

- 緊張感が取れる



触れることの効果

- リラックス感覚を覚える



触れることの効果

- 自分に自信を持つ など

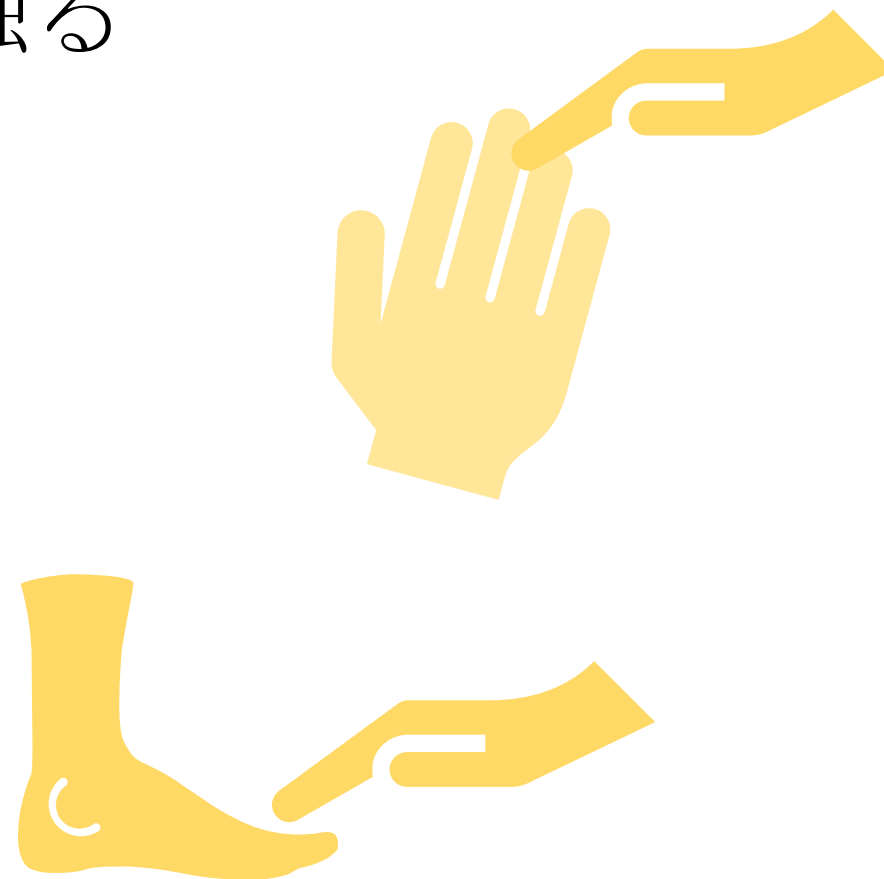


【触れる】について

～ スキンシップのコツを知りましょう ～

触る時のコツ

- 手先・足先・頭など端まで触る



触る時のコツ

- 基本的には撫で下ろす
(副交感神経が優位になってリラックスする)



触る時のコツ

- 嫌がる時、嫌がる場所はやらない



触る時のコツ

- ハグが難しい子や
子どもに触ることが苦手な場合は
毛布、ハイタッチ、握手など



狭い場所に入るのはどうして？

ボディイメージを育てる行動

自分の身体に沿って物が当たっているので
身体の感覚が分かって安心



親という環境について

～ 親が子どもの安心安全な場所であるために ～

*** * ワーク * ***

今のお子さんとの距離感を絵に描いてみましょう

シェアタイム

- この絵を描いた理由
- 絵を見て感じたことや、理想の距離感をシェアしてみましよう



親子の距離感は難しい

- ・子どもの苦しさに同一化しがち
- ・同一化しやすいからこそ自分に集中することを意識

近いから✕ 離れているから○ではない
近づいたり離れたりするもの
時には近すぎたり離れすぎたりもする

俯瞰すること・気づくこと

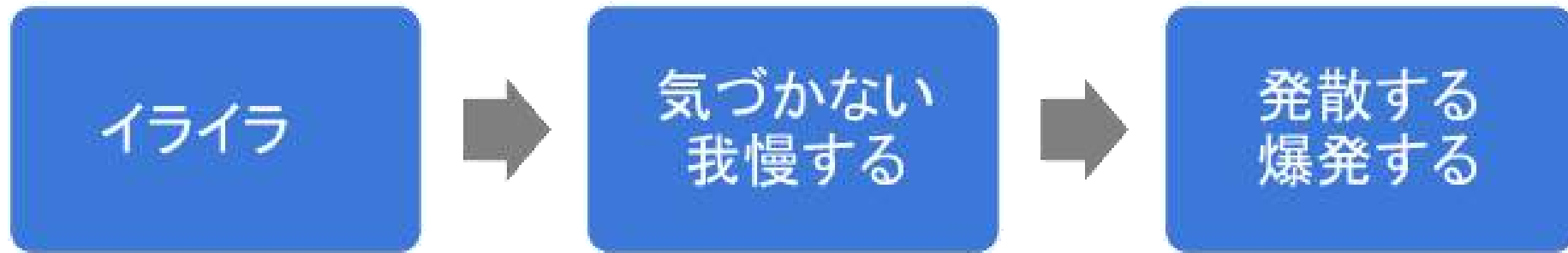
親が子どもの安心安全な場所であるために

子どもに触れる時、話を聴くとき、
親が穏やかな状態であることが理想

- 人間がストレスを感じることはよくあること
- ストレスはどんな人でも感じるし、日常に当たり前にある

親が子どもの安心安全な場所であるために

自分がイライラしている事に気づくこと



溜まる前に切り替えたり小出しにしていく

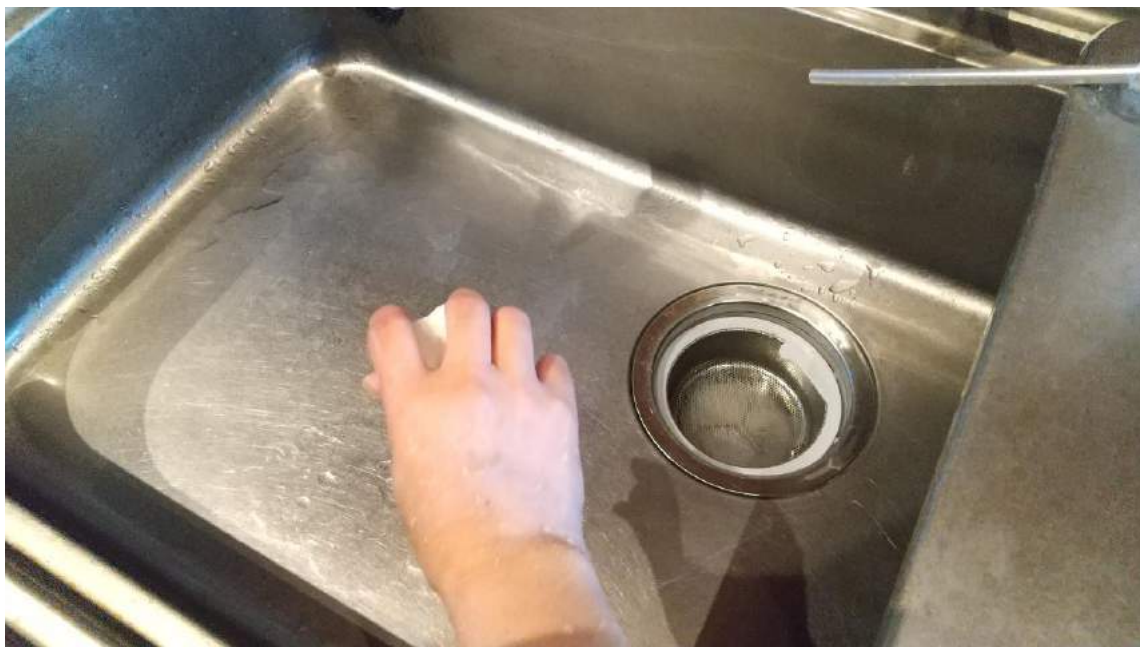


子どものためにママが自分のストレス管理をしよう

【コーピング】という方法があります

- コーピングとは「適切に対処する」という意味で「**ストレス対処**」のこと
- 気持ちの切り替えや心がフラットになる
対策をリスト化して実行してみよう

行動のコーピング



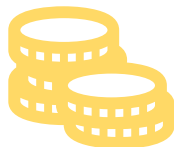
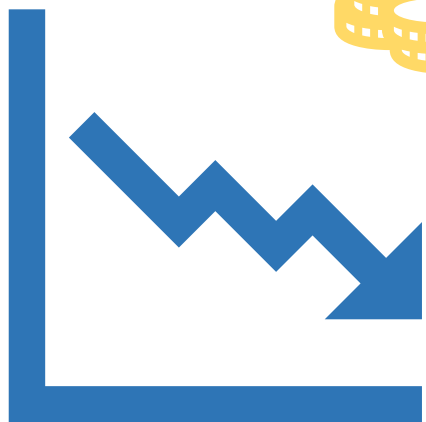
考え方・言葉のコーピング

「そんな人も居る」

「これで同じ失敗はしないだろう」

「だって人間だもの」

行動と考え方をバランスよく



行動だけに偏ると・・・

作ってみましょう



子どもが本来の力を発揮する ための環境づくりとは

～まとめ～

まとめ

- 空間を整えることで「できる」が増える
- 【触れる】ことは発達を促す
- 親のストレス管理は子どものためにもなる



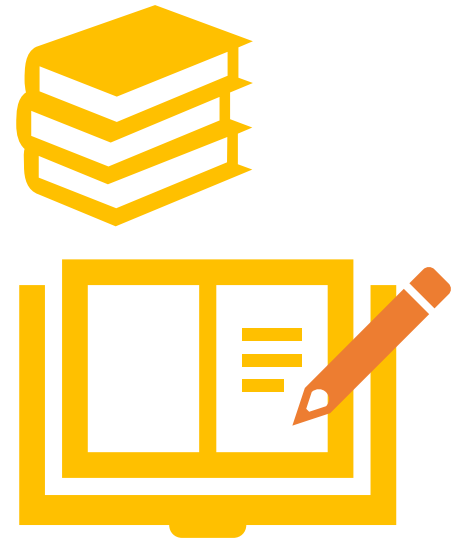
子どもの自立をサポートする

質疑応答



参考資料・サイトなど

- 発達凸凹アカデミーHP
- 発達障害の子どもの心と行動がわかる本 (西東社)
- (株)おめめどう (<https://omemedo.ocnk.net/>)
- 子供の「脳」は肌にある (光文社新書)
- 「キラーストレス」から心と体を守る！
マインドフルネス&コーピング実践CDブック
(主婦と生活社)



お疲れ様でした

