

夏の療育キャンプでの一コマ

その結果、全員で話を聞くときにはキョロキョロするもの、目で見てスケジュールを確認でき、やらなければいけないことを自分で整理し、じっとしておく時間が具体的に提示されたので、決められた時間までは頑張る姿が見られるようになりました。一緒に遊んでくれる学生から褒められた経験も、学生に対していいところを見せようとする O 君の頑張りだと思います。



「じっとしなさい」と叱り続けるだけではどうしたらよいかわからず困った行動を繰り返してしまいます。何がダメだったのか、どうしたら良いのかを具体的に伝えてあげることが大切です。

<http://www.kumamoto-ot.jp/>

熊本県作業療法士協会

子どもの心配な行動について

困った行動は実は
子どもなりのSOSかも!?



子育てをしている中で、『なんでこんな行動するんだろう?』『これってうちの子だけ?』と思うことはありませんか?

わたしたち作業療法士はそんな子どもたちの行動に目を向け、その行動の理由をご家族の方と一緒に考えていきます。動きが激しい、乱暴、かんしゃくが強いなど心配な行動はたくさんあると思います。しかし、その目に見える行動の問題は氷山の一角に過ぎません。「なぜ」を分析することで問題解決の糸口がわかるはず。困った子だー!と思ったとき、その行動の理由を考えてみてください。

今回は、子育て中の保護者から、特に相談の多い『落ち着きがない』ということについて、作業療法士の視点から対応をご紹介します。

落ち着きがない

いろんな原因が
考えられるよ!
複数の原因が
重なっていることもあるよ!



動き回って大変

ガンガンタイプ

- ドンッとして強くぶつかってくる。
- くるくる回って遊ぶ。●とにかく元気いっぱい。
- ブランコ、トランポリン等で激しく遊ぶ。
- スーパーを走り回る。●力加減がわからない。



たくさん動きたい

固有受容覚※1、前庭覚※2の鈍感さから、感覚を満たすために動いていることが考えられます。また、筋肉からの刺激を感じ取りにくいいため、力加減が難しくなっていると思われます。

求めている感覚を満足させる

思いつきり体を動かしてよい場所や時間を作しましょう。

例)ぶら下がる、クッションや布団でギュッと包み圧迫するなど
※上手に発散することで、その後の静かな活動にも取り組みやすくなります。



集中力がなくて大変

キョロキョロタイプ

- 話をしているもすぐに他のことが気になる。
- 救急車や電車の音にすぐ反応する。
- 気配りやさん。



情報がたくさん入ってくる

視覚や聴覚の過敏さから、周囲の音や見えたもの、動いているものの情報を拾いやすくなっていることが考えられます。

環境設定

耳や目から入る刺激をできるだけ減らしましょう。ダンボールハウスや押入れの中が落ち着くことがあります。

例)物の数を減らす、必要ないものは布で隠す、など



過敏すぎて大変

ソワソワタイプ

- 洋服のタグを気にしている。
- マフラーや帽子をつけたがらない。
- 人ごみを嫌がる。
- 頭を撫でられたり、抱きしめられることを嫌う。



不快な感覚がいっぱい

触られることを不快に感じたり、洋服のタグがチクチクして我慢できないくらい気持ち悪い、痛いと感じていることが考えられます。

センサーダイエット ※3

できるだけ適度な距離を保ってあげましょう。体に触れる時には事前に声をかけてください。洋服はタグを外して縫い直したり、シャツを裏返しに着ると改善されることがあります。



不安がいっぱいで大変

おどおどタイプ

- 製作や集団での活動を行わない。
- お友達の様子を見ないし動けない。
- できるはずのものでもわざとふざけてみせる。



失敗しそうで不安

自信がなく、できるかどうかわからない、失敗しそうなものには挑戦したくない、何をしたら良いかわからないという気持ちを持っていることが考えられます。

自己肯定感を上げる

課題のレベルを下げ、成功体験を増やしましょう。お母さんがお手伝いしながらでも挑戦し、本人に最後の仕上げをしてもらうことが大切です。頑張って取り組めたときにはしっかりとほめてあげましょう。



※1:関節や筋肉を動かす感覚。手足を見なくても位置を感じ取ったり、力の調整をする。 ※2:体の動き(揺れや傾き)を教えてくれる感覚。まっすぐ姿勢を保つことを助けている。 ※3:舌手な感覚刺激を遠ざけたり、落ち着ける刺激を積極的に取り入れること。