

こだわり

2017年7月20日
第12回発達を見守る会
遠藤尚宏

こだわりが生じる背景

興味・好みに基づく
(嗜好性)
= 感覚的なもの、楽しさを求める

我慢できない、先延ばしできない
(衝動性)

変化を嫌う、不安に駆られている (強迫性)
= 安心感を得たい

こだわりを強くする要因

- 退屈

- ストレス

- 身体的：寝不足、疲労・体調不良

- 精神的：不安、不適切なかかわり、虐待

- 周囲の対応がこだわり行動を促している

例：こだわり行動を厳しく怒るだけ

注意：危険をとまなうこだわり行動は止めなくてはいけません！

こだわりの対応の前提 3 箇条

本人にとって、意味のないこだわりはない。まずはその意味を考えましょう。

時には、関わっている大人自身が、「こうでなくてはいけない」という“こだわり”にとらわれていないか、気を付ける。

“こだわり”を減らそうとするより、“こだわり”が出ていない時間を増やす意識で取り組む。よい習慣を身につけてもらう。

こだわりの対応：（発達年齢）5歳以下

- こだわり行動を強く注意することで、かえって増えることもある。
- 気をそらすなど、こだわり行動をしている時間を減らすことで、徐々に減っていくことを期待する。
- 場所や時間で制限してみる。
- 感覚の偏りへの対応や認知面を伸ばすかわりを並行して行う。

こだわりの対応：（発達年齢）6歳以降

- 子どもにどうしてその行為がよくないかを話して、本人も納得・実践できる約束を決めて、その行為を減らすか、他の行為に置きかえる。
- 感覚の偏りへの対応や認知面を伸ばすかかわりを並行して行う。

こだわりの対応

Down!

子が感じるストレス

関わる時間

Up!

こだわり以外への注目度

Up!

こだわりの対応

- こだわりに関するお約束、ルールは大人が思い付きで決めるのではなく、**事前に決めておいて、予告**しておく。可能な限り同意を得る。
- 本人が理解できるなら、本人にもルール作りに参加してもらう。
- できれば、その子にかかわる大人**みんなが実践できる**お約束がいい。

しつけるというより、応援する、見守る

切り替えの難しさが生じる背景

興味・好みに基づく
(嗜好性)

我慢できない、先
延ばしできない
(衝動性)

変化を嫌う、不安に駆
られている (強迫性)

先の見通しが立てられない

状況判断ができていない
= 周囲の状況を読み取る力が未熟

切り替えの難しさを強固にする要因

- ストレス

- 身体的：寝不足、疲労・体調不良
- 精神的：不安、不適切なかかわり、虐待

- 刺激（誘惑）の多さ

- 一貫しない環境

切り替えの難しさの対応 3つのポイント

子どもの「気持ち」「感情」は否定しない

子どもの「考え」をまずは聞いてあげる

行動そのものを改善することを意識する

切り替えの難しさの対応

- お約束、ルールは大人が思い付きで決めるのではなく、事前に決めておいて、予告しておき、**同意**を得る。
- 本人が理解できるなら、**本人もルール作りに参加**してもらおう。
- できれば、その子にかかわる大人みんなが実践できるお約束がいい。

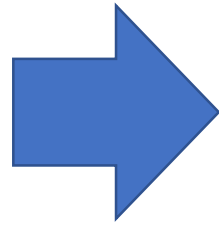
継続することでよい習慣を増やしていく

切り替えの難しさの対応

- 気が散るものにとりのぞく
- 注意を別なところへそらす
 - 例：声かけ、本人なりの目標、役割
- 少しずつ我慢していられる時間を長くしていく
 - ⇒少しでも我慢したこと、努力したことをすかさずほめる
- 切り替えのサインを決めていく、統一する

ほめていい行動を
のばす

~~こだわり~~



得意なこと
うまくいきそうなこと



いつのまにか気になる行動もよくなっ
ていることが往々にしてある。

どんなときに医療機関に相談？

- 日常生活に大きな支障があって、
 - それがかわり方や環境を変えても改善しない
 - 本人が困っている
- こだわり・切り替えの難しさに加えて
 - 発達の遅れがある
 - 日常生活動作獲得の遅れがある
 - コミュニケーションや集団行動の苦手さがある
 - 過敏なところや不器用さが目立つ
 - 家庭環境で気になることがある（公的機関に相談）

今日のポイント

- 本人にとって、意味のないこだわりはない。
- 子どもの「気持ち」や「感情」は否定しない。
- 大人のほうがこだわっていませんか？
- “こだわり”を減らそうとするより、“こだわり”が出ていない時間を増やす意識を持ってみましょう。
- 取り組みやすいことから成功体験を増やすことで、いつの間にか問題が解決していることもあります。