



こども発達支援センターには、こども達との関わりについて、日々たくさんの質問が寄せられます。今回は、その中でも特に質問の多い「上手に行動の切り替えを促す方法」と「気持ちのコントロールを促し、友達とのトラブルを減らす方法」について、Q&Aでお答えします。

## Q&A



好きな遊びに夢中で、次の行動になかなか切り替えできません。次の行動に切り替えるために、大人が玩具を片付けると、体を反りかえらせて怒ったり泣いたりします。上手に行動の切り替えを促すには、どのような方法がありますか？



**方法①** 好きな遊びを始める前に、あらかじめ約束をしておく。

- 時計がよめるお子さんの場合は「〇時になったら、終わりにしようね」と約束し「終わりにしたら、次に～するよ」と次にすることの見通しも伝えと、より次の行動にうつりやすくなるでしょう。
- 時計がまだよめないお子さんの場合は、タイムタイマー（時間を見える化したタイマー）などを用いて、「タイマーがピピピになったら、終わりにしようね」と事前に伝えておくともよいでしょう。

**方法②** そろそろ好きな遊びがおしまいになる予告をする。

- 遊びを終了する時間が近くなったら、時計やタイムタイマーを見せながら、「あと〇分でおしまいだよ」「（時間がなくなるから）ピピピとなるよ」と予告します。
- 行動の切り替えが苦手なお子さんの場合は、切り替えをより意識しやすいように3分前、1分前、直前など、複数回に分けて伝えるのもよいでしょう。
- 目の前の遊びに夢中な時は、大人言葉がお子さんの耳に届きにくいので、時計やタイムタイマーをお子さんの視界に入るように見せて伝えることがコツです。



【タイムタイマー】

**方法③** 次にすることに魅力的な活動を用意する。

- 小さなお子さんにとって、行動の切り替えをスムーズにすることは難しく、その度にぐずったり泣いたりすることもあると思います。毎日対応していると大人も疲弊感を感じることも少なくないと思います。そのような時は、大人にとってもお子さんにとっても、無理のないやり易い方法を用いるとよいでしょう。
- 次にすることをお子さんにとって、魅力的な内容に設定して、切り替えの練習をしてするという方法があります。魅力的な内容に設定すると、こども達は行動を切り替えやすくなります。
- お子さんが魅力的な活動に感じられるように大人が楽しそうに誘うことも大切です。例えば「はい、次はシャボン玉します」と形式的に次の活動を示すのではなく、「しゃぼん玉を空まで飛ばしてみよう！」と大人が楽しそうにワクワク感を出して、次の活動を示すことがコツです。
- 上手に切り替えられた時は、すかさず行動を褒めることが大切です。「～をおしまいにできて、えらかったね！」と笑顔で声のトーンをいつもより明るくして伝えるとよいでしょう。
- いつも魅力的な活動がないと、切り替えができなくなってしまうのではないかと心配になるかもしれませんが、おしまいにできたことを大人が褒め認めていくことで、お子さんの心の成長とともに、次に魅力的な活動がなくても、自発的に切り替えできるようになっていきます。

シャボン玉を  
空まで  
飛ばしてみよう！



(次のページにも「Q&A」は、続きます)



友達との遊びの中で、カッとなりトラブルになることが多いです。気持ちのコントロールを促し友達とのトラブルを減らす関わりには、どのような方法がありますか？



**方法① 怒りの予兆を見極め、気持ちを爆発させる前に気持ちをしずめる練習をする**

- まずはお子さんの様子をよく観察し、怒りに繋がりやすいエピソードやパターンを大人が掴みます。
- 怒りの予兆が掴めるようになったら、お子さんをよく観察して、気持ちが高ぶり出した段階で、大人が介入して気持ちをしずめるようにします。  
例) 大人がお子さんの側に行き、小声で一緒に数唱する(ゆっくり10まで)、  
刺激の少ない静かな部屋に誘導する(クールダウンルーム)
- お子さんが上手に気持ちを落ち着かせることができたなら、「自分で気持ちを落ち着かせることができ、えらいね」と褒めましょう。
- 「10数えると、気持ちが落ち着くね」「静かな部屋で休憩すると、イライラがおさまるね」など、気持ちの落ち着かせかたのコツを振り返ると、少しずつお子さん自身がその方法を身につけていくことができるようになります。
- 怒りは伝播されやすいので、大人はお子さんの怒りに振り回されず、大人は一旦深呼吸するなどして冷静に対処するように努めます。「すぐに怒らない！」など、お子さんの怒りの感情を否定しないことも大切です。
- 怒りの感情を言葉で表出できるようにするために、お子さんがイライラしている時は、穏やかに「どうしたの？」と声をかけ、お子さん自身が不快な感情を言葉で表せるようにします。  
「～だったから、怒ってるんだよ」「～が嫌なんだよ」など、言葉で表現することにより、頭のなかのモヤモヤとした気持ちが整理され、気持ちを落ち着かせやすくなります。お子さんが自分で言い表せない時は、気持ちを代弁することも有効です。



## **方法②** 怒りが爆発してしまった時は…

- まずは、気持ちを落ち着かせることを優先します。お子さんの気持ちが落ち着くまで、お子さんの怪我に繋がるような危険は取り除きつつ、静かに見守りましょう。
- 怒りが爆発している時に、声をかけると声かけ自体が刺激となり、さらに興奮させてしまうこともあります。
- 落ち着いたところで声をかけ、「本当は～したかったんだね」「～だから、怒ってたんだよね」と気持ちの代弁をしながら、気持ちの整理がつくように促します。
- 気持ちが落ちついたら、今後同じようなことが起こった時は、友達に「～っていうといいかもね」と台詞をつけて、望ましい関わりや言葉かけをサラリと伝えてみるのもよいでしょう。説教風にならないことがポイントです。

例)「友達に『遊びが終わったら、次に貸してね』と言うといいかもね」

- 友達とのトラブルにおいて、互いの思いに誤解が生じているようなら、漫画のようにお子さんや友達の絵を書き、吹き出しをつけ、お子さんは「～って思った」けど、友達は「～って思ったかもしれないね」と相手側の気持ちや行動に気づけるような働きかけをしながら、なぜトラブルが生じたのか振り返るとよいでしょう。お子さんと話し合いながら「そういう時は、～って友達に伝えるとよかった」と望ましい友達との関わり方を一緒に考えてみるのもよいでしょう。

