

気づきチェックシート 手引き

◇ 手引きについて

この手引きは、「気づきチェックシート」の項目ごとに、お子さんの様子の捉え方を記載しています。チェック項目の内容や、用語の理解に役立ててください。また、チェック項目ごとに、支援方法の例も記載しています。お子さんやお子さんにかかわる人にとっては、困り感に気づくことだけでなく、どんな手立てがうまくいくのかが見つかることも大切です。お子さんの“気になる”様子や特性に気づかれたとき、日々のかかわりを通じて、お子さんの困り感を少なくするための支援の工夫ができるよう参考にしてください。

いろいろなタイプのお子さんの理解に役立てていただけるよう、できる限り多様な説明を心がけましたが、お子さんの行動や様子は、さまざまな背景が関連し合って表れているため、必ずどれかに当てはまるというわけではありません。また、支援の例についても、必ずしも一つの決まった対応方法があるというわけではありません。実際にかかわるお子さんや環境にあわせて、少しずつ試しながら、かかわりや支援の工夫に活用してください。

◇ 保護者、または、職員間での情報共有、手立ての工夫

- ・ チェック項目で確認できた、お子さんの様子や特性、試してみて改善に向かったかかわりや手立ての工夫について、保護者と一緒に、または、職員間で話し合い、支援の方向性についての共通理解をはかることが大切です。
- ・ お子さんの様子や特性に応じた手立てによって、お子さんが行動しやすくなる、落ち着いて、楽しく生活できるようになる、または、育てにくさが少しでもやわらぐという体験から、保護者自身が、お子さんの特性に応じたかかわりの必要性を理解してもらえると、その後の、支援に繋がります。

◇ こども発達支援センターとの連携

- ・ お子さんの特性や困り感について、「かかわり方の工夫についてもっと相談してみたい」「発達の様子や特性についてもっと詳しく診てもらいたい」と思われたら、こども発達支援センターを紹介ください。
- ・ このチェックシートだけでは反映しにくい、保護者の子育てについての思いや心配事、相談や受診への意向等、また、日頃お子さんをみている方が感じていること等もお知らせください。
- ・ その他、お子さんの全般的な発達状況を把握できる資料があれば、添付してください。

※ 気づきチェックシート 手引きの内容について、一部または全部について、複写転載はご遠慮ください。

支援者向けに作成しており、保護者用ではありませんので、取扱いについてご配慮をお願いします。

社会性・コミュニケーションについて

1	<p>目が合わない、話しかけても応じず、気づいていないかのようにふるまうなど、外からはたらきかけに応じにくい面が気になる場合にチェックしてください。</p> <p>視線が合う、意思の疎通ができる、相互的なやりとりができるなどの対人的相互作用の確立は、社会性やコミュニケーションの発達の基礎になります。</p> <p>このような面が見られる場合は、無理に目を合わさせようとするより、お子さんの興味があるもので一緒に楽しむことや、お子さんが心地よいと感じるかかわり等を通じて、周囲の人への意識を高めていくとよいです。</p>
2	<p>楽しいことや好きなものを伝えて、共感を求めてきたり、親や他の子どもと楽しみを分かち合うことがなく、また、周りの人にあまり関心を示さない面などが気になる場合にチェックしてください。</p> <p>共感性や情緒的な交流の課題が見られるお子さんは、人からのかかわりの意味を理解することが難しく、周囲からはたらきかけを、自分のしたいことを「邪魔される」として受けとめている場合もあります。人の気持ちや意図をうかがうことが難しくなると考えられます。</p> <p>このような面が見られる場合は、大人側が意図する遊びに無理に誘うのではなく、まず、どのような遊びでお子さんが楽しんでいるのかをよく観察し、「一緒に遊んで、楽しい」と感じる体験をたくさん作ってあげるとよいです。</p>
3	<p>一般的な発達の状況に比べて、語彙量が少ない、単語しか話さない、または、オウム返しで会話にならないなどが気になる場合にチェックしてください。</p> <p>ことばでのコミュニケーションができない場合、理解する力が弱い、耳が聞こえにくい、1や2のように、人とかかわることにあまり興味がない等、さまざまな原因が考えられます。身近なものの名前を理解して、指さしや発声で伝えようとするか、あいさつなどの日常的事をばを理解して、動作などで表現できるか、表情やジェスチャーを理解できているか等も、コミュニケーションの発達のために大切です。また、もののイメージが育つこともことばの発達の基礎になります。そのため、イメージのもとになる、さまざまな経験（見る、聴く、触る）をたくさんさせてあげる必要があります。</p>
4	<p>ことばの遅れや、コミュニケーションが難しい等の背景に、語彙量だけでなく、ことばの理解の難しさやことばで伝えることの難しさが考えられる場合にチェックしてください。</p> <p>ことばの理解が難しい場合、話されることに注意を向け、聞いたことを記憶したり、頭の中でイメージしたりして、その場の状況や過去の体験等と合わせて理解し、行動に移すといった一連の過程のどこかに苦手があると考えられます。このような場合、まず、子どもの目線を捉えて話しかける、また、手を握ったり、抱いたり等、ことば以外のはたらきかけを一緒にするとよいです。また、ことばで伝えるのと一緒に、実際の場面やものを見せる、絵や写真などを一緒に見せる、一度にたくさん伝えず、ワンステップずつの指示にする等の工夫をするとよいです。</p> <p>次に、話すのが難しいお子さんの場合、語彙が少なく、順序立てて伝えられない等の理由が考えられます。また、ことばで要求せず、人の手をほしい物のところへ持っていくような、人を道具のように使って要求するお子さんもいます。そのようなお子さんは、まだ、人に要求してそれが実現するという因果関係の理解ができていないと考えることができます。人へのはたらきかけの意味が理解でき、『人にはたらきかけると、実現する』という因果関係を楽しむ遊びをするとよいです。</p> <p>基本は、ことばを教え込むというより、発声でもよいので、それが人とうまくかわるための道具になるということ、体験できるような遊びをしていくとよいです。</p> <p>また、ことばの発達に課題があるお子さんの中に、気持ちや意思をことばで表現できないことで、かんしゃくやパニックになる場合があります。そのような場合、気持ちに共感して、お子さんの気持ちを代弁してあげるとよいです。ことばがうまく使えるようになると、かんしゃくやパニックが減り、落ち着いてくることもあります。</p>

5	<p>ことばをたくさん話していても、興味のあることを一方的に話すなど、会話やコミュニケーションに繋がりにくい場合や、聞かれたことに対する適切な答えや、場に合ったことばが出にくい場合にチェックしてください。</p>
	<p>多くのことばを獲得していて、語彙量に問題がない場合も適切な使い方ができているかどうかをみていくことが大切です。通常とは違う意味でことばを使ったり、文脈の理解ができず、字義通りに受け取って誤解してしまうお子さんは、コミュニケーションや社会性の難しさがあることが多いです。</p> <p>このようなお子さんの場合は、正しいことばを教えこむというより、人とかかわって楽しいという体験からはじめるとよいです。</p>

興味・想像力・こだわりについて

6	<p>どのような遊びに興味があるか、どんな方法で遊んでいるか、人とかかわりがあるかなどを観察するなかで、遊びが広がりにくいようすや、同じ遊び方を繰り返すようすが見られる場合にチェックしてください。</p>
	<p>遊びの育ちには、知的側面、理解面、認知面（こだわり）、感覚面（過敏・探求）、運動面・手の巧緻性（不器用）などさまざまな面が影響しています。遊びや興味が広がりにくい背景がどこにあるのかを把握することが大切です。</p> <p>また、遊びを通じて、お子さんの力が伸びるためには、お子さんが自分から興味を持ち、主体的に楽しむことが重要です。お子さんが興味をもつ遊びや活動を見つけ、お子さんの力にに応じて、単純なものでも、繰り返し楽しめる遊びからはじめるとよいです。</p>
7	<p>集団の遊びが苦手で、いつもひとりである、または、遊び方やルールが共有しにくい、ごっこ遊びなどの仲間に入ろうとしないなどのようすが気になる場合にチェックしてください。</p>
	<p>集団の遊びに入れない背景には、興味の方向性が異なる、遊びの全体的な意味やルールの理解ができない、見立てやふりなど想像性に課題がある、過敏で集団が苦手…などさまざまな理由が考えられます。このようなお子さんは、創造的な遊びや、自分から発信し、人とかかわる遊びが苦手な傾向があります。そのため、同じパターンの遊びを繰り返す、マークや数字に関することにはまる、自分の興味のあるテーマ（恐竜や昆虫、車など）に特定した知識や物の収集に没頭するなど、遊びが広がりにくく、他者との交流に繋がりにくいことがあります。同年代の子どもたちとかかわることは、難しい場合もあるので、無理に集団に入れようとせず、お子さん自身が興味をもって、人とかかわることができるように、まずは、大人がお子さんに合わせてかかわってあげるとよいです。大人と楽しく遊びを共有できることをスタートにして、人とかかわりを楽しめるようになっていくとよいです。</p>
8	<p>ルーティーンで物事が進むことやパターンで対応できることで安定し、崩れるとひどく混乱したり不安になったりする面が見られる場合にチェックしてください。</p>
	<p>例えば、道順にこだわって、いつも通る道が通れないとパニックになったり、家族や集団のメンバーにいつもと違う人が入っていると混乱したりする場合や予定の変更で不安になる場合などは、状況理解が苦手なことや、見通しがもちにくいこと（新しいことや曖昧なこと）等が背景になっていると考えられます。</p> <p>このようなお子さんを支援する場合、本人なりのパターンの範囲であれば安心できるという側面も理解し、はじめは支持的なかかわりから入り、少しずつ新しいことや変更を加えていくようにするとよいです。その場合、あらかじめ予定を伝えたり、予定の変更があるときは、前もって伝えておくようにすることが大切です。</p>



9	<p>状況理解が苦手、人からのかかわりの意味が理解しにくい、新しい環境や人に対して不安になりやすい面がみられる場合や、反対に、まったく人見知りや場所見知りがなく、興味のままに行動して、困っても大人に助けを求めない面がみられる場合にチェックしてください。</p> <p>初めての場所や人に出会った際、子どもは、何をする場所か、どんなことをする人（一緒に遊ぶ人、お世話をしてくれる人等）かを理解できることで、安心して場所や人に馴染んでいくことができます。場所見知り、人見知りが極端なお子さんは、状況理解が難しく、また失敗体験をした記憶と場所や人が結びついてしまうなどの理由で新しい環境になじみにくいと考えられます。このような面が見られる場合は、身近な大人への安心感や信頼感、愛着関係を大切に、その大人の存在を安全基地としながら、不安になったら戻りつつ、少しずつチャレンジして成功体験を重ねることで、世界が広がっていくようにすることが大切です。</p> <p>反対に、初めての場所や人にまったくためらいがない場合も、状況理解の難しさや人からのかかわりの意味理解の難しさ、身近な大人との関係が築きにくいこと等が背景にあると考えられます。そのような場合、コミュニケーション面や社会性の発達の支援が重要になります。後を追いかけて行動をとめる、何度も同じ注意を繰り返すといった行動への対応だけでなく、しっかりと相手のかかわりに注目でき、やりとりを通じて、相手の意図やかかわりの意味が理解でき、そのうえでうまく行動できたり、楽しく遊べるといった経験を支えることが大切です。</p>
10	<p>“1 番”に極端に執着して、他の順番が受け入れられない、また、負けそうになると気持ちが崩れて最後まで参加できないなど、遊びや活動の中で困り感がある場合にチェックしてください。</p> <p>お子さん自身は、「一番になることがよい」「勝つことが正しい」と思い込んでいるので、「1 番ではなくても、いい」とか「負けるが勝ち」など、ことばでの励ましは、受け入れることができないかもしれません。遊びなど体験を通じて、少しずつ、そのようなことを覚えていってもらう必要がありますが、急にそのような体験を提供すると、お子さんもつらいので、はじめは、できるだけ勝てるようにしたり、負けたり一番でないことがあっても、最後には一番になって気持ちよく終わることができるなど、気持ちを支えてあげながらすすめるとよいです。一番や勝つことへのこだわりは、気持ちのコントロールが苦手、状況の全体的な理解が苦手、他者の立場や気持ちになることが苦手などさまざまな背景が考えられます。順番や勝ち負けとは別のことに関心が向けられるようになると、少しずつ気持ちを保ちやすくなることもあります。</p>
11	<p>物の用途の理解や興味の持ち方が独特、または、興味があることに関する知識が豊富だが、それ以外のことに全く関心がないといった面が気になる場合にチェックしてください。</p> <p>ミニカーのタイヤを回して見るのを楽しんだり、きれいに整列させることを楽しんだり…などの遊び方は、「回るものを見るのが好き」「きちんと順序よく並んでいるのが好き」等、お子さんの興味の特性に関連している可能性があります。また、数字や記号への興味が高い、昆虫や恐竜の知識が豊富などの興味の特性があるお子さんもいます。このような個性は、他の子どもたちとの遊びを共有するという、社会性の発達を妨げる可能性もありますが、一方で、とても豊かな能力の発揮に繋がることもあります。</p> <p>ですので、こだわりや興味を、無理に変えさせることはせず、その興味を生かす遊びを応援することも大切です。</p>



行動調整について

12	<p>とにかくよく動く、注意や集中が続きにくいなど、自分の意思と関係なく、行動を制御できていないように感じられる面が目立つ場合にチェックしてください。</p> <p>行動のコントロールの力は、環境によって、その程度が異なるお子さんもいます。例えば、家では比較的静かに集中できるのに、園では落ち着かない…という場合は、大勢の子どもたちがいることが、そのお子さんを落ち着かなくさせている可能性があります。そのため、一つの場面で判断せず、さまざまな場面での様子を把握する必要があります。</p> <p>衝動性が強く、目に付いたものにぱっと反応してしまうが、目的はなく、行動がまとまらないというようなお子さんは、行動を止められたり、注意されることが多く、自己肯定感が下がりやすい傾向があります。ですが、このような衝動性は、一方では、行動力があり、エネルギーがあるという、お子さんの育ちにとって、よい原動力にもなります。そのため、行動面を問題にするだけでなく、そのような行動を引き出してしまう環境（物がたくさん置かれていて目移りしやすい、掲示物が多い、目に付くところにおもちゃなどが置かれている、行動開始の準備ができてからの説明が長い、次に何をして良いかわかりにくい、興味がない課題ばかりが続く等）がどれくらいあるかという視点に立ち、環境を調整して、お子さんを応援してあげる工夫も大切です。</p>
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

感覚面、運動面の発達について

13	<p>触られることを嫌がったり、触って遊ぶ活動を避けるなど、触覚刺激に対する過敏な反応をするようすがみられる場合にチェックをしてください。</p> <p>触覚刺激に過敏なお子さんは、一般の人が気にならないような肌触りの差も敏感に感じてしまいます。例えば、新しい洋服の生地ゴワゴワが苦手、着古した同じ服ばかりを着たがったり、洗髪や耳かきなどを極端に嫌がったり、泥んこ遊びや砂遊び、指絵の具が苦手なども、触覚過敏が影響している場合があります。</p> <p>人から触られることが苦手なため、急に近寄られることや後ろからかわられること、集団の中に入ることを避けるお子さんもいます。</p> <p>感覚の受け止め方も人により様々で、また不安な状態のときにはより過敏性が高まることもあります。不快感をことばで表現できないことも多く、感情や情緒面が不安定になったり、乱暴な行動になったり、身体の不調に現れることもあり、表面上の行動の背景に感覚面の影響も予測しながら支援を工夫していくことが必要です。</p>
14	<p>何となくだらんとしていて、抱っこやおんぶが難しい、または、床にぺたっと座り込んだり、寝そべっていることが多い、または、坂を上る、ハイハイでトンネルをくぐるなど、身体をしっかり支える活動が苦手なようすが見られる場合にチェックしてください。</p> <p>姿勢を保つ筋肉や、身体にグッと力を入れるための筋肉の収縮（同時収縮）が弱いことが考えられます。このような場合、お子さんのやる気とは無関係であるにもかかわらず、態度が悪い、怠けていると判断されてしまうこともあります。また、このようなお子さんは、何となくバランスが悪くふらふら歩いているように見えたり、ジャンプや走ることが苦手、うまく止まることができずに転びやすかったりという様子が見られます。身体の育ちを基礎として、運動面の発達が積み重なるため、不器用さなどにもつながる可能性があります。</p> <p>日常生活や遊びなどの活動の中でも、ダイナミックな遊びを避けたり、他のお子さんとの遊びに参加できないなどの難しさに繋がる可能性があります。このようなお子さんは、ぶら下がったり、跳びおりたり等、身体にぎゅっと力が入るような（同時収縮）身体面の育ちを促す遊びを、お子さんが楽しめることや達成感が得られるような活動の中で取り入れていくとよいです。</p>

15	<p>容器の蓋を、むやみに引っ張って開けようとしたり、物を入れる際に、ぎゅうぎゅう押し込んだり、叩いたりするような力ずくの扱いが見られる（器用に扱えない）、または、やわらかいものをそっと持つことができず、力を入れすぎる等、不器用さがみられる場合にチェックしてください。</p>
	<p>このようなお子さんは、乱暴さが目立ってしまいがちですが、実際には、注意深さが足りないことや、不器用さや手で物を操作すること、手と目の協調などさまざまな苦手さが影響している可能性があります。力加減ができないことには、さまざまな物の感触を感じとることの苦手さも影響する場合があります。このような場合、触ったり、動かしたり、力を入れたり等、自分の身体を通してさまざまな体験をすることで、自分自身の身体のイメージを作り、自分の身体をうまくあやつることができるようになるよう応援するとよいです。</p>
16	<p>部屋のライトを極端に気にする、または、大勢の人がいる状況や動いているものに圧倒されやすいため、部屋に入れない、または、ものや人の動きが気になって、注意が散漫になってしまい、集団活動への参加が難しい等、視覚刺激に対する反応に気になる面がみられる場合にチェックしてください。</p>
	<p>感覚の受け取りは主観的なものであり、ことばで訴えることができないお子さんがほとんどであるため、気づかれにくいですが、このようなお子さんは、視覚刺激の受け取りの調整が難しいのかもしれませんが。そのような場合、静かな部屋や狭い空間の中に入ってみたり、部屋を薄暗くする等をして、目から入る刺激に対する、お子さんの混乱を少なくしてあげるよう応援するとよいです。</p> <p>その他、視力や斜視などに関して気になることがあれば、専門医療機関へ相談してください。</p>
17	<p>風船があるとその場に近づけない、雷が鳴っていると身動きがとれないくらい怖がるなど、極端に大きな音や突然の音に過敏なようすが見られる、または、一般的には気にならないような音を嫌がる、または、話を聞いていないように感じられることがよくある等、聴覚刺激に対する反応に気になる面がみられる場合にチェックしてください。</p>
	<p>聴覚過敏がある場合も、ことばで訴えることができない場合は気づかれにくいことがあります。耳ふさぎや不安を訴えるなどがある場合、できるだけ静かな環境を作ってあげたり、イヤーマフ（必要な情報以外の背景の音をいくらか制限することができるヘッドホンのようなもの）の利用をすすめてみるのもよいです。また、聞いていないように見えるお子さんの場合は、耳から入る情報の処理が苦手なことが考えられます。そのような場合、一度にたくさん話さない、静かなところでゆっくりと、1対1で話す等の対応が役に立つ可能性があります。</p> <p>その他、人の動きや口の動きに注目して理解しようとかんがえるようすが見られたり、声の大きさの調整が難しいなど、聴力に関して気になることがあれば、専門医療機関へ相談してください。</p>
18	<p>ブランコや滑り台などで遊びたがらない、極端に用心深く、新たな遊具にチャレンジしにくい、または避けるなどのようすが見られる場合にチェックしてください。</p>
	<p>このようなお子さんは、筋肉が柔らかかったり、バランスを崩しやすかったり、転びそうになったときにうまく支えられなかったり、持ちこたえたりするのが苦手なことが考えられます。そのために危険を避けようとし、動くことや動かされることを嫌うのかもしれませんが。そのような場合、遊びに加わることができず、他のお子さんとの遊びの共有ができないといったことが起こりやすく、身体の育ちだけでなく、社会性やコミュニケーションの発達にも影響することが推測されます。そのため、このようなお子さんには、苦手なことを練習してできるようにするというより、基礎になる身体の育ちを促すことが大切です。また、お子さんが、自分から、「できそう」「やりたい」という気持ちになれるような遊びの提示がとても大切になります。</p>



19	<p>何となくバランスが悪く、ふらふら歩いているように見える、または、ジャンプや、走ることが苦手で、うまく止まることができずに転びやすいなどのようすがみられる場合にチェックしてください。</p> <p>姿勢を保つ筋肉や、身体にグッと力を入れるための筋肉の収縮が弱いお子さんは、身体の育ちを基礎にして、運動面の発達が積み重なるため、不器用さなどにもつながる可能性があります。このようなお子さんには、単に筋力を鍛えるというだけでなく、遊びや他のお子さんや大人とのかかわりを通じて、バランスをとったり、跳びおりたり、グューッとしがみついたりするようなシンプルな遊びのなかで、しっかりと身体が育つよう応援するとよいです。</p>
20	<p>両足ジャンプができない、四つ這いが苦手で交互にならないようすがみられる場合、または、スキップやケンパー、ボールを投げる、蹴る、受け取る等の、リズムやタイミングを合わせたり、身体を協調的に動かす活動で、ぎこちないようすがみられる場合にチェックしてください。</p> <p>このようなお子さんは、筋肉が柔らかかったり、バランスをとるのが苦手なお子さんが多いです。19にもあるように、このような場合、苦手なことを練習してできるようにするというより、遊びの中で、さまざまな身体の使い方を体験できるような工夫をし、基礎になる身体の育ちを促すことが大切です。お子さんが「うまくできた！楽しい！！」と感じられるシンプルな遊びをおすすめします。例えば、ブランコに乗っているときに、ガタガタ揺られるのを落ちないようにつかまっておく、すべり台をすべる、トランポリンやトンネルくぐり等の遊びで、うまく身体を使うことができ、成功感や達成感が味わえるように応援するとよいです。</p>
21	<p>常同的な感覚遊びに没頭したり、手かざしや物に目を近づけて見る、または、ものにべたべた触ったり、つま先歩きをするなどの行動が見られる場合にチェックしてください。</p> <p>見る、触る、動く、力を入れる等のさまざまな感覚は、脳が機能するための栄養のような働きをします。そのため、誰もが、脳の働きの状態を整えるために、無意識に感覚刺激を求める行動をとっています。例えば、目を覚まそうとして身体を伸ばす等のように、程度は異なっても、このような行動は、人が調子よく活動するために必要なものです。こだわりの強いお子さんは、状況理解ができないときや不安が高まったとき等に、その不安をやわらげるために、このような行動をすることがあります。そのため、単に“注意して、行動を止めさせる”というだけでは解決しない場合もあります。しっかりと感覚刺激を体験して充足させる、または、感覚刺激の受け取りや情報処理について、過敏さや気づきにくさがらないかなどを丁寧に観察し、必要に応じて、環境調整をすることが大切です。また、状況理解が難しいお子さんには、わかりやすく見通しを持たせるなど不安を抱かせないための工夫も必要です。</p>
22	<p>かんしゃくがひどく、なかなかおさまらないことがよくある、または、かんしゃくの理由に見当がつかず、困ることがよくある場合にチェックしてください。</p> <p>意思や要求、気持ちを伝えたいのにうまくいかない、というときかんしゃくにつながることがあります。たいてい、自分の思いが成就するとおさまりますが、気持ちの切りかえが難しいお子さんは、いったんかんしゃくを起こすと、おさまらずに手におえなくなることもあります。そのようなとき、ちょうどよいきっかけがあると、気持ちの切りかえに繋がることもあります。例えば、使いたいおもちゃを他の子に取られて、泣いているとき、別の楽しい遊びに気づけたことでおさまる…等のように、タイミングよく気持ちが切りかえられるようなきっかけを作ってあげることが大切です。かんしゃくがひどくなってしまい、かかわることが難しいときには、気持ちを落ち着けるよう、穏やかに見守ることも必要です。また、かかわる側が、かんしゃくの理由を推測できない場合、感覚の過敏性が影響し、情緒が安定しにくいことも考えられます。不快な刺激を取り除き、静かに見守ることで、落ち着くかもしれません。過敏なお子さんは、ぎゅっと抱く、手を包み込むように握るなど、圧迫の感覚で落ち着くこともあります。</p>

23	<p>ストレスを受けやすく、またストレスに弱いようすがみられる場合、または、自分自身や人を噛んだりするような行動がみられる場合にチェックしてください。</p> <p>こだわりやパターンが崩れることへの抵抗感が強く、見通しが持ちにくいお子さんや、感覚に過敏性があるお子さん、ことばの発達がゆっくりなお子さんは、不安や心的な緊張状態を抱えやすく、表現することが苦手なために、周囲から気づかれにくく、そのような状態が長引いてしまいやすい傾向にあります。また、表現の難しさに加え、物事の因果関係の理解が曖昧なため、不快の原因を誤解しやすい面もあり、衝動的に傍ににいる人を噛んだり、ひっかく等、トラブルが起きやすくなります。そのような場合、行動を止めるだけでなく、行動の背景を把握する必要があります。チックや体調を崩す等、身体症状に表れている場合は、かなり負担がかかっていると考えられます。</p>
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

日常生活について

24	<p>寝つきが悪い、寝が浅い、生活リズムが整いにくいなどのようすが気になる場合にチェックしてください。</p> <p>このようなとき、一つに、感覚の過敏性の影響が考えられます。覚醒（無意識に調整される、活動に応じたちょうど良いエンジンの状態のことで、活動するときや休むときにはそれぞれに適度な状態がある）の調整が不調であると、寝つきや寝起きがスムーズにできないことがあります。また、きりかえの難しさがあるお子さんの場合も、睡眠や生活リズムに影響があります。覚醒の調整に難しさが考えられるお子さんは、昼間のうちにしっかりと活動機会を確保すること（身体を動かす活動を求める傾向にあるお子さんは、通常の活動量では足りていない可能性がある）や、寝る前には興奮を高める活動を避け、絵本を読む、安心できるグッズを利用する（気に入った触り心地のものやぬいぐるみ）などにより、覚醒状態が調整されます。きりかえが悪いお子さんには、ひと区切りつくまで待つ、大人もいったん寝る体勢をとって見せる（電気を消して部屋を移動し、布団に入って静かに待つ）、ゆとりをもって予告する、決まった時間に寝る準備を始める習慣にするなどの工夫を試してみるのもよいです。</p>
25	<p>ふりかけごはんのふりかけだけを食べる、特定の食感が苦手など、偏食やたべものに対するこだわりが気になる場合にチェックしてください。</p> <p>偏食のあるなしだけでなく、その原因となっている感覚面や認知面、こだわりなどの難しさを見る必要があります。味の濃いものやスパイシーなものしか食べない等は、味覚が鈍感な場合に見られ、味覚や嗅覚、口の中の過敏さが、背景になっていることがあります。べたべたしたものが苦手など触覚過敏のお子さんは、似たような見た目の食べ物も受けつけないなど、偏った認知のためにこだわりになっている場合もあります。このような偏食の程度や背景はお子さんによって異なり、無理な介入が拒否に繋がることもあるため、他の側面と総合的に判断する必要があります。</p>

自己コントロールについて

26	<p>さまざまな苦手さのために、達成感に繋がりにくい、失敗を避けてチャレンジしにくい、がんばっても指摘されることやうまくいかないことが多い、自信がない等のようすがみられる場合にチェックしてください。</p> <p>自己肯定感は、発達に必要なさまざまな経験を積むために、とても大切です。初めてのことや少し難しいこと、苦手なことにチャレンジできるためには、「自分もなかなかいい感じだな」というポジティブな自己イメージが支えになります。また、そのようなチャレンジと成功体験を繰り返すなかで、発達が促されるだけでなく、失敗しても気持ちを切り換えられる力が育まれ、達成感や成就感の積み重ねが、意欲や最後までやりぬく力に繋がります。自己肯定感が低いと、自尊心が保たれず、情緒面や人とのかかわり、コミュニケーション面にも影響します。お子さんが、日々の生活や遊びや集団の場面で、達成感や成功感を味わうことができ、それを糧に新たなことに挑戦しながら成長できているか、という視点も大切です。</p>
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------