



# かがやき



海田西小学校  
通級指導教室だより No.18  
令和5年12月4日(月)

## イライラ コントロール

(参考資料 発達障害の子が「キレル・怒る」を自分でコントロールできるようになる本 ~有光興記~)

発達障害のある子どもは、他の子にとっては何でもない出来事でイライラすることがあります。

周りからは、「どうしてこんなことで怒るの?」と、疑問に思われ、「自分勝手」「わがまま」「乱暴」とも見られがちです。

そうなると、本人は「分かってもらえない!」と、余計イライラを爆発させてしまいます。

そうさせないために、私達は、どんなことに気をつけて接していったらよいのでしょうか。下記の事項が参考になれば幸いです。



まずは、大人がイライラしないことが大切。  
(これがなかなか難しいのです。)

### 【聞き方・話し方のコツ】

#### ① 手も口も出さずに、ちょっと待つ。

早ければ10秒、長くても2分待つと、落ち着いてくると言われています。  
(その間、友達や危険な物から離します。)

#### ② ただの不平不満でも、黙って聞く。

本人が問題を引き起こしたことが明らかな場合でも、「自分は悪くない。」と、言うことがあります。

それでも、まずは話を聞きます。

あいづちを打ちながら、人の気持ちに注目するような質問をしていく中で、子どものつまづきを知ることができます。

#### ③ 簡潔に、具体的に教える。

実年齢より2・3歳下の子をイメージして、簡単すぎるくらいの話し方が良いでしょう。

## 【トラブルが起きた時】

ADHDの子は、お互いの立場をじっくり考えることが苦手。

ASDの子は、相手の気持ちに共感することが苦手。

### ① 相手のどこが悪かったか（嫌だったか）、その時どう思ったのかを聞く。

自分の落ち度は認めなかったり、うまく説明できなかったりしても、どう思ったかは話せることが多いです。

### ② 怒って得したこと・損したことを整理する。

損したことの方が多く理解できれば、行動が変わりやすいです。

（「怒れば得をする。」と誤学習している場合は、長期的には損をしていることに気付けるように説明していきましょう。）

- ・友達に言い返された。
- ・先生やおうちの人に叱られた。
- ・仲が悪くなって、遊べなくなった。等

### ③ 行動パターンを一つだけ変える。

- （例）・悪い行動をした時に怒る。 → 仲良くできている時間を褒める。  
・イライラの原因を追究する。 → 他の事に意識を向けさせる。等

トラブルの原因には、特性からくるコミュニケーションの問題が多く含まれています。

発達障害を抱える子ども達は、スキルやマナーを自然に学び取ることが難しいため、それぞれに応じて教える必要があります。

場合によっては、理解していなくても、言葉をそのままセリフのように覚えさせ、その子なりのコミュニケーションがとれるようになるまで、根気強く練習を繰り返します。

学校生活を終え、社会の一員として歩いていく為には、さまざまなコミュニケーション・スキルを身に付けておかなければなりません。

頑張っている、すぐには成果が望めない事の方が多いかもしれませんが、小さな成功体験と「褒められる」ことの積み重ねで、少しずつ成長していきます。

保護者の皆様は、仕事や家事をこなしながら、毎日我が子と向き合い、頑張っておられます。気持ちに余裕がなくなる時もあるかもしれません。

まずは、自分自身の頑張りを認め、ぜひ心と体を労わってください。

気持ちに余裕をもって、子どもに笑顔で接するために、時には頼れる人に任せて、自分だけの時間を楽しむのも良いですね。

