

き こうどう ふ とき
 気になる行動が増えてきた時に
 生活を振り返ってみましょう

- | | は い | いいえ |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 朝は決まった時間に起きている
【 _____時_____分に起きる 声がけ あり・なし 】 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 朝起きたらカーテンを開けている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 3食しっかりと食べている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 日中に眠くならない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 日中は体を動かして遊んでいる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. テレビ、ゲーム、動画等のメディアを観る時間を決めている
【 1日に_____時間 メディアの約束 あり・なし 】 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 食事中はメディアを消している | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 寝る前にはメディアを見るのをやめ、寝室にスマホやタブレットを持ち込んでいない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 夜は決まった時間に寝ている
【 _____時に寝る 睡眠時間_____時間 】 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 注意されることや叱られることが増えた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 嘘をついたり、ごまかしたりすることが増えた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ちょっとしたことイライラしている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 集中して物事に取り組むことができない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

子ども 気になる行動は、生活習慣を変えるだけで減少することが分かっています。
 にチェックがいたら裏面を確認してみましょう😊

気になる行動が増えてきたとき

～家庭で取り組みたいこと～

アーチル常勤医からの
のアドバイス！！



以下のようなお子さんの行動は、生活リズムや大人の声の掛け方が大きく影響するものと言われています。

- 注意力、集中力が続かない
- 落ち着きがない
- 不安が強い
- すぐにあきらめてしまう
- イライラしやすい
- 会話が上手じゃない
- うそをつく
- 字の形が整わない
- 相手の気持ちが分からない？
- 相手を挑発してしまう
- 不器用

上記の状態は、発達障害の特性と重なっているように見えます。

お子さんの気になる行動が「増えてきた」と感じた時は、ご家庭での生活の振り返りをしてみましょう。

1 十分な睡眠がとれていますか？

<睡眠不足の影響>

- ・疲労感・倦怠感
- ・食欲不振
- ・攻撃性の高まり
- ・学習の遅れ
- ・意欲の低下
- ・注意や集中力の低下
- ・落ち着きのなさ
- ・不安、抑うつ症状



Point!

●睡眠を整えるだけでも、
状態が改善することがあります

- ・推奨睡眠時間
小学生：9～11時間 中学生：8～10時間
- ・朝日に当たる。外遊びをする。
- ・就寝前はTV、ゲームは見ない。
- ・休日でも睡眠リズムが崩れないようにするとよい。

2 メディア（TV、ゲーム、動画視聴など）の使用時間は適切ですか？

ちょっと忙しいから…
子供が夢中になっているうちに…
自分もちょっと休憩したい
メディアがご褒美になっているし…



Point!

メディアとの付き合い方（日本小児科医会）

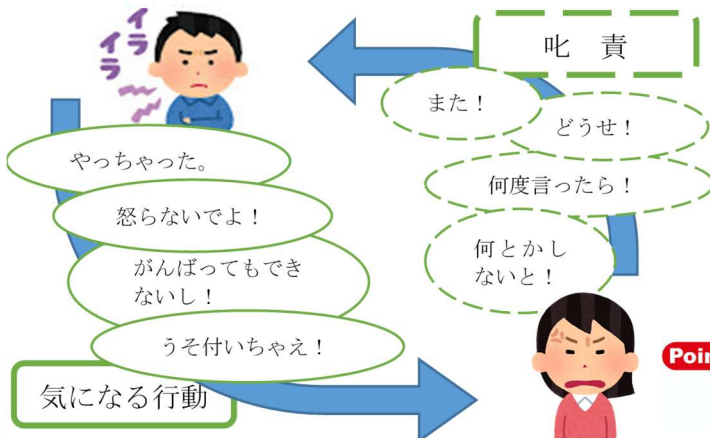
- ・ゲームは一日30分まで
- ・寝室にメディア機器を持ち込ませない
- ・メディアに代わる楽しみを
- ・低学年のうちからルールを守らせる

- ・大人との「やりとりの不足」
- ・気持ちに折り合いを付ける「経験の不足」
- ・バーチャル世界と現実世界の混同
- ・一人の世界が増え、興味を「共有しようとしにくい」

発達特性のある子供たちは、もともと「気持ちのコントロールが苦手」「他者の気持ちに気が付きにくい」「不器用さがある（書字が苦手）」などがあり日常経験の不足によって、それがさらに困難さを増すことがあります。

3 叱ってばかりになっていませんか？

気を付けたい悪循環



Point!

<対応の工夫>

- ・「増やしたい行動」「できている行動」に声を掛ける
例) 静かに待っていてくれてありがとう。
- ・できていない部分を指摘しすぎない
- ・お互いイライラしている時には、一度離れるのもよい。子供の行動が変わった時に声を掛ける。
例) 泣き止んだね。さっきはどうしたの？
話してくれて助かったよ。
- ・完璧を求めず、その都度ほめる
例) 着替えようとしてるね。
この字はうまくいったね。

もっと詳しく知りたい方は、

「気になる行動が増えてきたら」(動画) もご覧ください。

