課題 02｜かんしゃく・切り替え・落ち着き

「かんしゃくが激しい・切り替えが苦手・じっと座れない」

叱って我慢させるのではなく、「身体の感覚センサー」を満たし「目で見える見通し」で心を落ち着けます

お子さまにこんな「困りごと・サイン」はありませんか？

- 遊びの「おしまい」や予定変更で、床に転がって激しく泣き続ける
- 椅子に座り続けるのが難しく、立ち歩いたり手足が絶えず動いたりする
- 大きな音や初めての場所、負けた時にパニックになりやすい

発達科学からの安心メッセージ

性格やわがままではなく「感覚渋滞」と「ブレーキ工事中」です

3歳～未就学期の脳は、衝動を止める管制塔（実行機能）が発達途上です。さらに体の傾きや力加減を感じるセンサー（感覚統合）が渋滞すると、自律神経が「黄信号（パニック）」になり、大人の説得が耳に入らなくなります。

お子さまの自律神経モードに合わせた「2つの対応分岐」 ＆ 解決4ステップ・フロー図

一人ひとりのペースで進めます

A：すでに泣き叫ぶ・パニック（黄信号モード）に入っている時
言葉での説得を止め、①静かな場所へ移動、②声かけを3語以下に減らす、③クッション等の心地よい重み（固有覚）でクールダウンします。

B：活動の切り替え前・ソワソワし始めている（予防期）の時
いきなり「片付けなさい！」と言わず、5分前に絵カードとタイマーで予告し、「最後にあと1回どれで遊ぶ？」と本人に終わりを選ばせて納得感を作ります。

どちらのタイプのお子さまも、以下の「4ステップ療育サイクル」で無理なく力を伸ばします

STEP 1｜つまずきの背景
感覚の渋滞と見通し不安
「次に何が起きるか分からない不安」と「感覚エネルギー余り」が重なると爆発しやすくなります。

STEP 2｜感覚センサーの充足
全身運動で脳をスッキリ
着席前にボールプール・マット・階段昇降で身体の重みとバランス感覚をしっかり満たします。

STEP 3｜見通しと自己決定
絵カード予告と2択決定
「①あそぶ→②おやつ」を絵カードで見せ、「赤と青どっちから片付ける？」と選択権を渡します。

STEP 4｜育つ力・将来の姿
自分で切り替える力へ
「できた瞬間を2秒以内に褒める」積み重ねで、集団活動でも気持ちを立て直せる力が育ちます。



実践① ボールプール＆全身感覚統合あそび

全身に心地よい圧刺激を入れて自律神経を「青信号」へ整える

みんな大好きなボールプールに潜ったり、クッションに包まれたりすることで、身体の輪郭を感じるセンサー（固有受容覚）が落ち着き、その後の机上課題への集中力が劇的に高まります。



実践② マット運動・「動と静」の切り替え遊び

「だるまさんがころんだ」やサーキット運動で脳のブレーキ係を育成

広いマットスペースで思い切り体を動かした後、「3・2・1・ピタッ！」と止まる遊びを取り入れ、叱られることなく楽しく感情と身体のブレーキ（抑制制御）を育てます。

★ おうち・園で今日からできる「1分関わりヒント」

「早く片付けなさい！」を「大きいブロックと小さいブロック、どっちから箱に入れる？」という『2択の質問』に変えてみてください。自分で選んだ瞬間に脳の主体性スイッチが入り、イヤイヤが協力に変わります（ダンラップ教授 Choice-Making 研究準拠）。

◆ ご家庭・保育園・幼稚園と連携する「2つの通い方」

①【午前からの1日ゆったりコース】10:00～16:00（昼食・昼寝対応）
②【保育園・幼稚園への送迎並行コース】園への送迎対応（送迎時間 9:30～16:30／片道30分程度）。相談支援専門員様とも密に連携します。

ご見学・ご相談（月～金 10:00～16:00）
058-372-6123
まだ受給者証が手元になくてもご相談可

所在地 〒504-0966 岐阜県各務原市那加本町36番地 マナベビル3F（JR那加駅 徒歩2分・名鉄新那加駅 徒歩5分）
対象 2歳～未就学児（小学校入学前） ｜ 送迎・昼食 提供可能 ｜ 対応言語 日本語・英語・ポルトガル語・スペイン語
メール contact@ibirite.info ｜ Web https://www.ibirite.info/児童発達支援/

LINEでお問合せ