

## はじめに | 本日の勉強会の目的

- 発達の問題は親子が日常的に直面しやすく、不安を感じたり、相談先が見つからない・つながらないといった課題につながることはないでしょうか。
- 本研修では、食支援事業を通じて、また在園児にも発達で気になるお子さんがいた場合に、どのように対応し、必要な支援につなげていけるかを学び合い、具体的に園・団体で実践できるような知見を持ち帰っていただくことを目指します。

⇒ **今回のテーマ「切り替えが苦手な子」に見られる特徴や背景を理解し、明日から実践に活かせるヒントを得ることがゴールです！**

こんな時どうする？

切り替えが  
苦手な子への  
かかわり



こどもたちのために、日本を変える

**Florence**

こんな子いませんか？

## ケース 1

片付け、着替え、給食の準備など、生活の様々な場面で気持ちが乗らなければ次の活動へ切り替えられず、集団行動が難しい。



こんな子いませんか？

## ケース2

いつも決まったおもちゃや特定の保育士を求め、叶わなければ大泣きをする。

「1番」にこだわりがあり、負けや2番目以降に強い拒否感を示す。



こんな子いませんか？

### ケース3

気持ちが崩れると、長時間泣き続けたり  
怒り続けて、指示が入らなくなってしまう。

一度気持ちが崩れると、その日は一日中些細なことで泣いてしまう。



# 目次

1. 切り替えが苦手な理由・背景
2. 切り替えが苦手なお子さんへの対応
3. tips：専門機関への接続  
保育園こども食堂での事例

# 1. 切り替えが苦手な理由・背景



ケース1：場面の切り替えが苦手 → 『見通しが立てられない』



## 見通しが立てられない とは？

- 先の予定がわからず、様々なことに目処がたっていない状態
- これから先にどんなことが起こるか予測したり、想像したりすることが難しい状態

ケース1：『見通しが立てられない』

## 見通しが立てられない背景

1

理解のゆっくりさや  
経験不足などから  
園での活動の流れの  
イメージが曖昧

2

ことばだけで次の  
活動や段取りが  
イメージできない、  
伝わらない

3

すでに自分の中の  
見通し（こうなるはず）  
がある

## ケース1：『見通しが立てられない』

### 場面例

- 指示をされてもお片付けができない（好きな遊びを続ける）
- 初めての活動やイレギュラーな事態に、パニックや拒否がある

片付けの時間を事前に伝えていたが、遊びを続けていた。他の子どもたちが次の活動に移ろうとすると、怒ったり、泣いてパニックになっていた。

まだ遊びたいという気持ちから給食へ気持ちを切り替えられず、部屋に入ろうとしない。

## ケース2：『こだわりが強い』

### こだわりが強い とは？

- 興味や価値観の狭さから選択肢が限られていたり、強いマイルールがある
- 変化への不安が強く、同じ場所・物・人を選んだり、同じ行動を繰り返したがる



## ケース2：『こだわりが強い』

# こだわりが強い背景

1

脳機能の特性  
(同一性保持\*への強い欲求)

2

脳の特徴や経験不足から、  
許せる・選べる  
選択肢が少ない



### \*同一性保持とは

「変わらない」ことへの  
欲求変化への対応が苦手なことに  
由来すると言われており、  
物事の順序、配置、対象など  
「常に一定」「同じ」であることを  
求める傾向

## ケース 2 : 『こだわりが強い』

### 場面例

- 何でも「1番」が良い
- いつも同じ場所、同じ物を選びたがる。それ以外のものを拒否する
- 特定の先生じゃないと活動に参加しない

散歩に行って思っていた道と違い行けない。帰れない。

場のルールや正しさを破る子たちを許せなくて、喧嘩が起きる。

こだわりが強く家庭からマグと食器を持ってきてもらっている

ケース3：気持ちの切り替えが苦手 → 『感情のコントロールが苦手』

## 感情のコントロールが苦手 とは？



- 状況に合わせて自分で感情を自覚、制御することが難しい状態

## ケース3：『感情のコントロールが苦手』

# 感情のコントロールが苦手な背景

1

感情をコントロールする  
脳の部位が未発達、  
または成長に偏りがある

2

気持ちが言語化でき  
ず、もやもやの表現  
や発散方法が限られ  
ている

3

自分の感情に  
気付いていない、  
自覚がない

## ケース3：『感情のコントロールが苦手』

### 場面例

- かんしゃくを起こすと、10分以上でも泣いたり怒り続ける
- 一度気持ちが崩れると、その後、些細なことでも泣いたり手が出やすい

気持ちがおさまらず、たたく、かむ、ひっかくなどを繰り返し20分くらい大泣きして落ち着けない。

自分のやりたいこと以外のことになると、激しく泣き、バギーなどから降りようとしたり、頭をたたきつけたりなど、自傷行為的な場面がある。

## 2. 切り替えが苦手なお子さんへの対応



ケース1

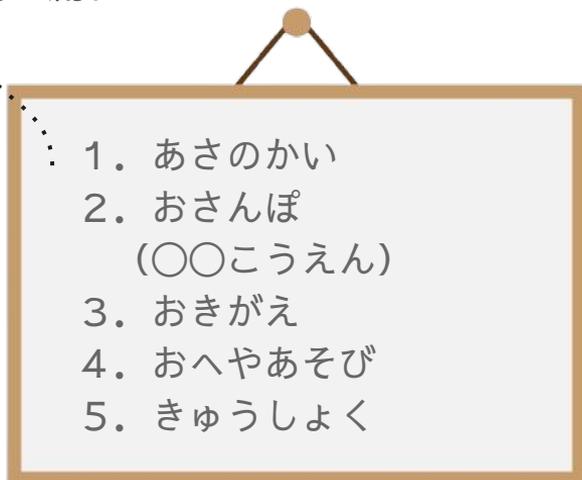
見通しが立てられない

## スケジュール表を活用する

---

今日の活動のスケジュールを視覚的（写真・絵・ホワイトボードなど）に見せる

今日の活動の流れ

- 
1. あさのかい
  2. おさんぽ  
(〇〇こうえん)
  3. おきがえ
  4. おへやあそび
  5. きゅうしょく

これからすること

- 
1. てあらい 
  2. おきがえ 
  3. きゅうしょく 

# 活動が始まる前に"終わり方"の約束をする

事前に伝えておくこと  
がポイント！

01

## 言葉のサイン

事前に「おしまい」  
で終わると  
約束しておく

02

## 時計を使ったサイン

「時計の針が10になったら  
おしまいにするよ」と  
伝えておく  
数字だけでなく数字に絵なども  
つけておくとわかりやすい

03

## 音を使ったサイン

笛やピアノなど、  
先生が音を鳴らしたら  
おしまい  
の合図と伝えておく  
時計に馴染みがない場合は、  
楽器などを合図にすることも◎



タイマー（タイムタイマー・iPhoneのタイマー等）や  
砂時計も有効◎



## 個別に予告の声かけをする

決めておいたおしまいの時間に近づいてきたら一緒にお約束を確認する。



一緒に時計を確認し  
「もうすぐ10だよ。  
10になったらお片付けするね。」



「もうすぐピアノ鳴らすからね。  
ピアノがなったらおしまいにしようね」



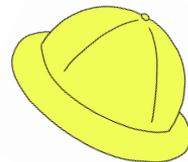
前に伝えすぎると忘れてしまうので注意。1-2回ぐらいが目安。

## 次の活動（楽しみ）をわかりやすく伝える

---

「おしまい」だけではなく、次の活動を視覚的に提示する

- 次の活動で使う道具や、遊びを実際に見せる（外活動の前に声掛け、帽子や靴を見せるなど）



- 着替えや給食（時間がかかりやすい活動、切り替えにくい活動）が終わったら何をして遊ぶかを事前に決めておく



がんばるためのモチベーションをつくる。できたらシールを貼るなども◎

ケース2

こだわりが強い

## こだわりの対象について、事前に見通しを持っておく

---

「叶わない場合」を事前に  
想定して対応を決めておく

1. 「負けちゃったらどうする？」  
負けたときの対応を事前に決めておく  
(個別でもクラス全体でも)
2. 「お友達が先に使ったらどうする？」  
使いたいおもちゃがない場合や、  
他児に貸してと言われた場合を  
いくつか想定・約束しておく

こだわりやルーティンに  
対して予定外が発生する時は、  
事前に・早めに伝えておく

1. 生活の流れ
2. 散歩のルート
3. 並ぶ順番            など

# 価値観を広げる（選べる選択肢を増やす）

## 勝敗へのこだわり

- ・勝敗を「速さ」「先頭」などではなく「丁寧に」「きれいに」などの価値観に置き換える
- ・負けても楽しい要素を入れておく

例

椅子取りゲームで負けた人が次の曲を選べる  
じゃんけんでは負けた人から始めるなど

## 「1番」へのこだわり

- ・「1」という数字や「先頭」という場所へのこだわりの場合
- ・数字や場所で伝えず、マークやを決めてそこに並ぶようにする
- ・（事前に予告したうえで）先頭から出発ではなく「2番目」や「最後から」出発する日を作る

## 物へのこだわり

- ・保育者から新しい物を提示する
- ・関係のできている保育者が楽しそうに違うものを使って見せる



## 人へのこだわり

- ・こだわりのある保育者を中心に他の保育者とも関わる
- ・他の保育者と楽しめているときに「〇〇先生と一緒に楽しいね」など言語化（代弁）する



## 子どもに選んでもらう

---

こだわりや切り替えが  
難しい場面で選択肢を  
提示する（自分で選ぶ）

大人から、児の納得できそうな他の方法や  
代替案・物を児に提示して選んでもらう

例

「おてて繋いで帰る？抱っこで帰る？」  
「A先生と行く？ B先生と行く？」

受け入れられるものや  
状況・これなら良いと  
思えるものや経験を増やす  
（柔軟性を広げていく）

「選択肢提示→その中から自分で選ぶ」  
経験を重ね、「これならやっても良い・  
できる」という、児の受け入れられる  
ものや状況・これなら良いと思えるものや  
経験を増やす

## ケース3

# 気持ちの切り替えが苦手

## ことばで気持ちを切り替える

---

### 代弁・受容をする

対象児が感じているであろう感情を言語化（代弁）して共感した上で、適切な行動についても簡潔に提案する。



「〇〇したかったけど、できなかったから嫌だったんだよね。今度は××してみようか」



本人が今感じている感情、その理由を理解できるようになるのがポイント

## 環境・物などで気持ちを切り替える

---

- ぎゅっとハグをしたり背をトントンするなど身体刺激を入れて落ち着かせる
- 廊下など静か、暗い部屋などで過ごして気持ちを落ち着ける
- 「お守り」を決めておいてそれを使用  
(ぎゅっとする、握りしめるなど)して落ち着く
- 水を飲んだり濡れたタオルで顔を拭くなどして気分を切り替える
- 話題、対応者、場所をがらっと変える

## そもそも気持ちが悪くずれないために

---

かんしゃくを起こしやすい場面に対して見通しをたてておく

### 着替えなど うまくいかないとき

事前に出来ないときは保育者に  
手伝ってと言うように伝えておく

### 他児と物の 取り合いになるとき

他児と物理的に距離をとらせる、  
「貸して」などの共有ルールを  
事前にクラス全体に伝えて約束をしておく

### 場面の切り替え時

事前に時計やタイマーで  
視覚的に見通しを提示しておく

## 周りのお子さんの対応、個別対応がしきれないとき

---

以下のような声かけ・対応をして、**一旦集団運営を優先する**

<対象のお子さんへ>

- ・「Aくんが元気になったか、また後で見に来るね」
- ・「じゃあ一緒に行こうか」

<周囲のお子さんへ>

- ・「Aくん今は〇〇できなくて悲しいんだって。落ち着くのまってあげようね」
- ・「みんなは次の準備しながら待っというてあげよう」

「戻ってくること」を伝えて一旦児から離れたり、拒否がなければ抱っこや手を繋ぐなど身体的な補助を入れて一緒に集団運営へ戻る



## お子さんの年齢による対応の変化・ポイント

---

### 生活年齢より発達に応じて対応する

例

ことばでの理解が難しい：視覚的や音を主に使用して伝える

例

集団参加が難しい：本人が参加できる範囲で参加をする

## tips | 専門機関への接続

### 園・団体の相談先

自治体のこども家庭支援課  
子育て支援全般を行う行政サービスの窓口  
適切な支援機関の紹介、連絡

保健福祉センター  
子どもの発達や健康に関する相談受け付け、適切な支援の提供、支援機関の紹介

社内の専門家（保育SV・心理士など）  
専門的な視点から保育や発達支援のアドバイス

### 保護者に案内できる相談先

保健福祉センター  
子どもの発達や健康に関する相談受け付け、適切な支援を提供、支援機関の紹介

療育センター  
子どもの発達に関する専門的な評価や治療、保護者への支援

地域子育て支援コーディネーター  
地域の子育てに関する情報提供、助言、必要に応じて専門機関へのつなぎを行う

## 自分の地域の資源について調べてみよう

例 こんな資源があるかも！

- ・自治体・法人の巡回発達相談
- ・民間のオンライン発達相談
- ・各種ポータルサイトで検索

[国立障害者リハビリテーションセンター：発達障害ナビポータル](#)

[WAMNET：1. 成長、発達で気になることを相談したいとき](#)

**国立障害者リハビリテーションセンター  
発達障害ナビポータルには、保護者向け、  
支援者向けの情報が掲載されています！**





### 周知・申込み

「保育園こども食堂」が在園児以外も対象としていることを知ったご家庭から参加の申込み

### 見守り

- 食堂参加中、家庭ごとに声をかけてまわっていたが、園長や対応している保育士・栄養士が子どもたちの食事や遊びの様子を見守る中で、食べるペースが極端に遅かったり、一人で遊ぶことが多いなど**発達での気になる点**に気づく。
- その後、保護者との会話の中で、「多子世帯で時間も限られており、一人ひとりの成長をじっくり見られていない」、「家族や友人に話すのも気が引けるし、いきなり専門家に相談するのはハードルが高い」という状況が分かった。

### 相談・支援へのつなぎ

- 自園での**一時預かりを紹介**。1ヶ月ほど一時預かりをした後、正式に入園。
- 一時預かりに繋いだ時点で、**区の巡回保健師さんに相談**しこどもの様子を確認してもらう。  
⇒保育士や自治体の専門職との話し合いをしながら関わり、**地域の保健師や療育センターとも繋がった**。

## 参考文献

- ❖ 気になる子も過ごしやすい園生活のヒント—園の一日場面別 あすなろ学園（2010）学研プラス
- ❖ 国立障害者リハビリテーションセンター：発達障害ナビポータル
- ❖ WAMNET：1. 成長、発達で気になることを相談したいとき

## まとめ

- ☑ 「見通しが立てられない」「こだわりが強い」「感情のコントロールが苦手」などそれぞれのお子さんの背景を理解したうえで、柔軟に対応することが重要です。
- ☑ 気になるお子さんがいた場合は、一人ではなく複数のスタッフで検討し、協力しながら進めることも重要です。
- ☑ 園・団体内だけで対応できない場合は、外部の相談先や専門機関と連携することで、園や先生も適切な支援を受けられるようにしましょう。
- ☑ 必要時に専門機関と連携できるよう、自分の地域にある支援機関や相談窓口を事前に調べておきましょう！（保健福祉センター、療育センターなど）

# アンケートへのご協力をお願いいたします

ご参加ありがとうございました！

以下よりアンケートのご回答をよろしく申し上げます。（所要時間：約3分）

※アンケート回答した方から退出申し上げます！



<https://forms.gle/7pSFADoeRs68Keab8>