

かんしゃくについて

～あんステップさんに聞いてみよう～



「思いどおりにならないと、激しく怒り出すんです。泣いたり、大声を出したり、暴れたりします」
「かんしゃくを起こすと、なかなかおさまりません」



幼児期は目先の欲求を我慢する力が育っていません。
無理やり力で押さえつけても我慢の力が育ちにくいと言われています。

できるだけ、かんしゃくの原因を取り除き、落ち着いたらほめて、「**落ち着くことが我慢だと分かる**」ように繰り返し伝えます。



あんステップさん

個人差がありますが、どの子にも成長過程で現れる行動です。
こどもに我慢できた達成感を味わわせてあげることが、この時期を乗り切るポイントです。

次のことについて一緒に確認してみましょう。

1 まずは、生活リズムを振り返る

①体のリズムを整えることは、落ち着いた心と体の土台作りになる

②起きる・寝る、食事、遊びの時間帯はいつも大体同じか確認する



2 かんしゃく・パニックになる前に

①前もって予定を伝える（行く場所、終わる時間など）

②見通しを伝える「〇〇したら、□□できるよ」など

③時間に余裕をもって行動する

④環境の変化に弱い場合もあるので、新しいことは少しずつ慣らす（好きなおもちゃを持っていくなど）

⑤親が気持ちを代弁する

嫌なことは「嫌だったね」、「△△したかったんだよね」など



3 かんしゃく・パニックが起ってしまったら

①要求には応えない（要求がエスカレートするのを防ぐため）。安全を確保して、黙って見守りましょう。

②静かな場所に移る

③衣服や室温を調整する（汗をかいた不快さを取り除くなど）

④傾合いを見て、好きな物を見せたり音楽を聞かせてみる（気持ちの切り替えを促してみよう）



これが大切です

4 かんしゃくがおさまったら

「泣き止んでえらいね」
「我慢できたね、ママうれしいよ」
などの声かけやハグをしてあげてください。



こんなときはご相談ください

- ・一日に何回もかんしゃく・パニックを起こす
- ・かんしゃく・パニックになる理由が全く分からない
- ・匂いや音、皮膚感覚などの感覚過敏が理由かも

…など

3歳児健診前のお子さんは**保健センター**（TEL：76-1133）

3歳児健診後のお子さんは**あんステップ**（TEL：77-7796）へご相談ください

<参考資料>

- 1 黒澤 礼子「発達が気になる赤ちゃんにやってあげたいこと 気づいて・育てる超早期療育プログラム」健康ライブラリー
- 2 発達障害情報・支援センター
「1歳半～2歳半の子どもを持つ保護者の方へ 環境づくりのコツ」
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 児童思春期精神研究部

安城市こども発達支援センター あんステップ

開館 月～土（祝日・年末年始を除く） 8：30～17：15

〒446-0043 安城市城南町2丁目10番地3

電話：0566-77-7796 FAX：0566-77-7785