

# よく動いてじっとしていない ～あんステップさんに聞いてみよう～



「体の方が先に動いてしまい、じっとしていません。  
何でもさわります。」  
「親を意識せず、どんどん行ってしまいます。」

動くことが好きな子、じっとしているのが好きな子、  
いろいろなタイプの子がいます。  
もし、お子さんの動きの多さでお困りなら、  
参考にしてみてくださいね。



あんステップさん



こどもが自分で歩けるようになり、好奇心も旺盛になると、  
親がして欲しくない行動をすることが増えてきます。  
環境調整をすることで、必要以上に「ダメ」と  
言わずに済むようになります。

## 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 家の中の環境づくり



①余計な音や映像は消す

(例) テレビをつけっぱなしにしない

②こどもが気になるもの、さわって欲しくないものは見えないようにする

(例) 危険なもの、親が大切にしているもの

③遊びスペースを、見て分かりやすくする

(例) ミニ机やミニ椅子を置く

遊びスペースにマットを敷く

落書きスペースをつくる

④さわってもいい、代替の品を用意する

(例) 携帯電話→使わない携帯電話を渡す

台所用品→使わなくなったおたま、ボールを渡す



## 3 声をかけるときは、こどもに伝わるように

①後ろから声をかけるのではなく、こどもの視界に入る

②手を持つなど動きを止めて、意識をこちらに向ける

③叱るときは、「その場」で「短い言葉」で

(例) 「〇〇しません。」「□□します。」

#### 4 困った行動を減らしていくために

①少しでもできたら、その時に大げさにほめる、できたことを具体的に伝える

(例) 手をつないで歩く距離が伸びた

→ 「今日はここまで歩けたね。えらいよ！」

(例) 「ストップ」の声かけで止まれた

→ 「止まれたね。すごいじゃん！」

②こどもから見て、ほめられていることが、分かりやすいようにほめる

(例) 笑顔・やさしい声・なでる・抱きしめる



こんなときはご相談ください

- ・家から出ていってしまう、道路に飛び出すなど、危険行為を繰り返す
- ・大人の言っていることがあまり理解できていない気がする  
…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> 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