

生活リズムを整える

ポイント

- 寝る時間、起きる時間、食事の時間を大体一定にすることが大切です！
- スケジュール表を活用し、「やりたいこと」の間に「がんばること」を組込む
- 幼児の場合、「がんばること」は着替え、歯磨き、片付けなどです。
- 可能ならお子さんと一緒に「やりたいこと」を考えたり、「がんばること」を確認しましょう。
- ごはんの場所、遊ぶ場所など部屋を変えたり、敷物を変えたりするとより分かりやすくなります。

写真や絵がわかる子



- できたら「おしまい」ポケットに入れていきます。
- その日の見通しがもてるように伝えていきましょう。

文字がわかる子

1	かおをあらう	
2	ごはん	
3	きがえる	
4	テレビをみる	
5	さんぽ	
6	てをあらう	
7	ごはん	
8	お風呂	

- できたらシールを貼るなど、できたことを見える化し、達成感につなげましょう。
- 時間を入れた方がわかりやすい場合もあります。

これらを参考にできそうなことを取り入れてみましょう！

ストレス解消法

〈軽い運動〉

- ・お散歩やトランポリン、風船つき
- ・動画を見ながら親子で一緒に体操してみる
- ・体操やダンスやメッセージを動画でおじいちゃん、おばあちゃんに送ってみよう！
- ・サイクリング

〈ドライブ〉

- ・電車を見に行く、ちょっと遠い公園を探してみる

〈工作〉

- ・塗り絵や迷路、クラフトキットなど、ネットでダウンロードできるものも多数
- ・好きな写真を切って貼るだけでも楽しいかも！
- ・お父さんやお母さんと一緒にDIYも！

〈お手伝い〉

お料理、お菓子作り、お風呂掃除、窓ふきなど、時々やるお手伝いは気分転換になります

〈呼吸法〉

『イライラした時の魔法をかけよう！大きく息を吸って、ゆっくりふう〜〜〜』

〈アナログゲーム〉

ジェンガやトランプ、かるた、けん玉、押し相撲、オセロ、黒ひげ危機一髪ゲームなど

こんな時こそ
スキルアップを！

基本的な対応

肯定的なことばかけ

✖ 『片付けないとおやつあげないよ』

○ 『片付けしたらおやつ食べようね』

- 「ない」を「～しよう」に代えて話しかけるだけでも、こどもへの指示は入りやすくなります。
- 指示したことをやってくれたら、すぐに褒めましょう！
- 「すごい！」「よくできたね」「かっこいいね」ほめことばをたくさん用意しましょう！

具体的な指示 も大切です！

✖ 「ちゃんとして」 ○ 「椅子に座って」

事前に予告する

お子さんが理解できる手段で

- ・その日の予定
- ・これから行くところ、やること
- ・いつ終わるか

を伝えてから行動しましょう！

何が起こるのかが分かるだけでも安心します。

- お子さんはどんな方法が理解しやすいですか？

写真：スマホで撮っておくと便利です

絵、シンボルマーク、ひらがな、数字

- 「生活リズムを整える」の項目を参考にしてスケジュール表を作ってみましょう！