

# 相談支援班からのおたよりです



令和4年10月5日発行

支援連携グループ相談支援班

「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」…秋にはたくさんのイベントや楽しみがあります。町を歩いていると、オレンジ色が目に入るようになりました。今や、日本でも民間行事として定着したハロウィンのかぼちゃの色です。

ハロウィンは古代ケルト人のお祭りが起源です。ケルト人の一年の終わりが10月31日で、季節が夏から冬に替わる日でもありました。そしてその夜は死者の霊が家族を訪ねてくると信じられていました。その時に、一緒に出てくる有害な精霊や魔女から身を守るために、人々はお面をかぶり、魔よけの焚火をたきました。それがカボチャをくりぬき、中にろうそくを灯すジャック・オー・ランタンとなり、アメリカを經由して、日本でも仮装をして楽しむ行事となっていきました。

長い時間の流れの中で、物事は様々に変化し文化として根付いていきます。しかし、変えていくのは人の力です。そのためには、一人ひとりが社会の動きや地域の状況に目を向けていくことが大切ではないかと思います。

## 「イライラ」コントロール術



「イライラ」は対処の難しい感情です。「イライラ」をどうしていいかわからずに感情を爆発させてしまい、注意を受けたり課題として指摘されたり……。そんな困り感に寄り添った本の紹介をします。

◆発達障害の子の「イライラ」コントロール術

有光興記 監修 講談社発行

「この本の前書きに、「イライラしやすい字は、そうじたくてしているのではなく、やむにやまれぬ理由でそうになってしまう。感情の爆発は助けを求めるサイン。でも、頭ごなしに叱られたり話を聞いてもらえなかったり…。感情を完全にコントロールすることは難しいけれど、自分なりの対応術を身につけていくことはできる」とあります。障害の特性や環境などが異なるため、一律に解決できることではありませんが、内容を抜粋してご紹介しますので、少しでも支援のヒントが見つければと思います。

## これはさけない「子どもの怒りを誘うセリフ」

ポイント：要求が多すぎるのはダメ。まずは子どものやり方を認めて。

- 言うことを聞いて！（要求する）
- ちゃんとやらないから！（子どものやり方を否定する）
- 当たり前じゃない！（頭ごなしに言う）
- どうしてできないの！（理由をただす）
- 〇〇しちゃだめ！（禁止する）
- どうせ同じでしょ（決めつける）
- 知らないよ（突き放す）
- 大したことじゃないよ（子どもの悩みを軽視）
- ダメね～（感情的な否定）
- やめなさい！！（強圧的な大声）



思い当たることありますよね。そう、親もまた、イライラしやすくなっている場合があるのです。親自身がイライラ対策を実践することで、子どもへの対応が変わってくるかもしれません。イライラしやすい人は何事も正しく進まないとい我慢できない、まじめな人ほどイライラレベルが高くなる傾向にあるそうです。

## 覚えておきたい 言い訳を聞くセリフ

ポイント:子どもの言い分を聞くこと。とにかく待つ、ときおり共感、復唱すること。

- ◎うん……（間をおく）
- ◎つらかったね（共感する）
- ◎そうか、そうなんだ（おだやかな口調で）
- ◎謝りたいと思ったんだね（ポジティブなことは復唱）
- ◎なんて言われたの？（具体的に聞く）
- ◎私の話、嫌だった？（不満を尋ねる）
- ◎何が一番ムカついた？（本人の言いたいことを聞く）
- ◎どんな時にそう思う？（場面を確認する）
- ◎言ってくればわかるのにね（相手の落ち度にもふれる）

「ある程度落ち着いてきたら、これからイライラにどう対処していくか、一緒にゆっくり考え始めましょう。イライラは抑え込むのではなく、どうしてそんなふうに感じるのかを考えることが大切です。いらだつ理由がわかれば、その対策をとることができるのです。そして、時には肩の力を抜くことで、明らかな失敗でも軽く受け止められるようになります。」

## ときどき思い出したい 気が楽になるセリフ

- ◇また今度がんばろう（次に切り替える）
- ◇ここまでよくやった（途中経過を評価する）
- ◇怒るほどじゃないかな（寛大になる）
- ◇わざとじゃないかも（相手の悪意を決めつけない）
- ◇別にいいや（こだわりを捨てる）
- ◇自分なりにできた（相手の評価にとらわれない）
- ◇これでも最悪じゃない（少しでも良い点をつける）
- ◇友だちが助けてくれるはず（人を信じる）
- ◇まあ、いいか（一件落着させる）
- ◇なんとかなるよ（楽観的に考える）



## 親向け イライラチェックリスト

「このチェックリストはイライラしやすい人の特徴をまとめたものだそうです。該当する項目が多いほどイライラしやすい状態にあるということです。自分のイライラ度に気づくことも必要ですね。」

- 1 仕事が予定通りに進まないとお腹が立つ
- 2 家族はもっと子育てに協力するべきだと思う
- 3 子どもをうまく注意できないと自己嫌悪になる
- 4 世の中にはイライラさせる人がたくさんいる
- 5 叱っても子どもが変わらないのが辛い
- 6 家族のせいで、やりたいことができていない
- 7 子育ての失敗はすべて自分のせいになっている
- 8 自分の悪口やうわさ話には我慢ならない
- 9 教師が子どもにきちんと対応していないと思う
- 10 話を途中で遮られるとムカッとする

出典:発達障害の子の

「イライラ」コントロール術