



# 気持ちの切り替えが難しい お子さんの対応

板橋区子ども発達支援センター

公認心理師

# 切り替えが難しいと感じるとき



ごはんですよ！

いらなーい



# 切り替えが難しいと感じるとき



もうおうち帰るよ！

ヤダー  
もっと遊ぶー





## 今日のテーマ

切り替えがスムーズに行かないときは  
大人も子どもも、望むようにことが運ばず、  
困ってイライラしがちです。

切り替えが難しくなる背景を考えながら  
お互いが少しラクになれるような手立てを  
工夫したいと思います。



# 今日のテーマ

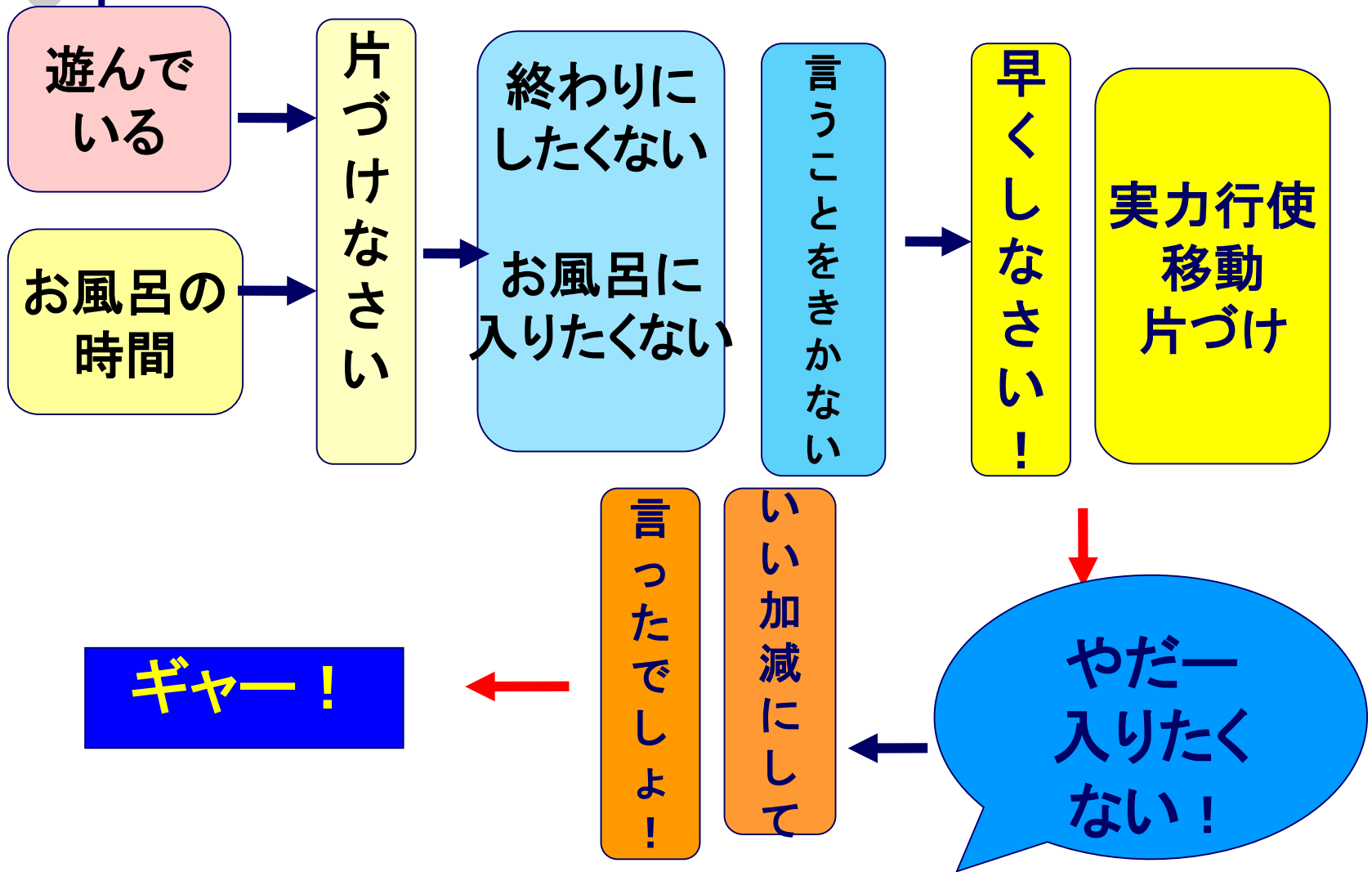
- I 切り替えが難しいとは
- II 難しさの背景
- III 対応のポイント
- IV 立ち止まって考えたいこと



# I 切り替えが難しいとは


その前、そのとき、その後に、  
何が起きているでしょう？

# ありがちなパターン





# 切り替えが難しいと感じるとき



好きなことを  
終われない



やって欲しいことを  
やってくれない



言うことを  
聞かない



止めると  
大騒ぎ



## 切り替えが難しい(と大人が感じる)とき

- \* 全体のスケジュール上必要な次の流れに進めない
- \* 大人の働きかけにスムーズに応じられない
- \* 拒否の仕方が激しい

子どもの  
心の中は？

大人の  
事情は？

それは  
なぜ起き  
る？



## 切り替えが難しい(と大人が感じる)とき

### 大人の事情や心情は？

- \* 時間の予定があり、急いでいる。
- \* やらない訳にはいかない。
- \* 1回言っただけでは動いてくれないので、困る。
- \* かんしゃくや大騒ぎになって、大変。
- \* 余裕がないときは、イライラする。



## 切り替えたくない(と子どもが感じる)とき

### 子どもの気持ちは？

- \* 今やっていることを止めたくない。
- \* 言われていることをやりたくない。
- \* なんでやらなくちゃいけないのかわからない。
- \* なんで、いそがなくちゃいけないのかわからない。
- \* 毎回、怒られるのが嫌。

# 「切り替え」が必要とされる場面

子どもが好きなこと  
今ちょうど楽しいとき

テレビ・ゲーム  
外遊び・玩具遊び  
のんびり...

早くしなさい！  
急いで！

着替え・はみがき  
出かける支度・買い物  
お風呂・寝る支度...

生活上必要だが  
特に楽しくはなく  
子どもの側に、急ぐ  
必要性が感じられないこと



## 注目ポイント その1

切り替えが難しくなる場面には、子どもにはわかりにくい大人の事情があることが多い

時間が迫っている

仕事や買い物に行かなければならない

寝る時間が遅くなる

このペースだと家事が終わらない



## 注目ポイント その2

時間に追われて忙しいときは  
子どもが機嫌良く過ごせるように工夫している

テレビを見ている

ゲームをしている

プラレールで遊んでいる

帰るときに、踏切で電車を見せる

保育園の園庭で、友だちと遊ぶ



## Ⅱ 難しさの背景

切り替えの難しさには  
どんなことが関係しているのでしょうか？

# 切り替えができるということ



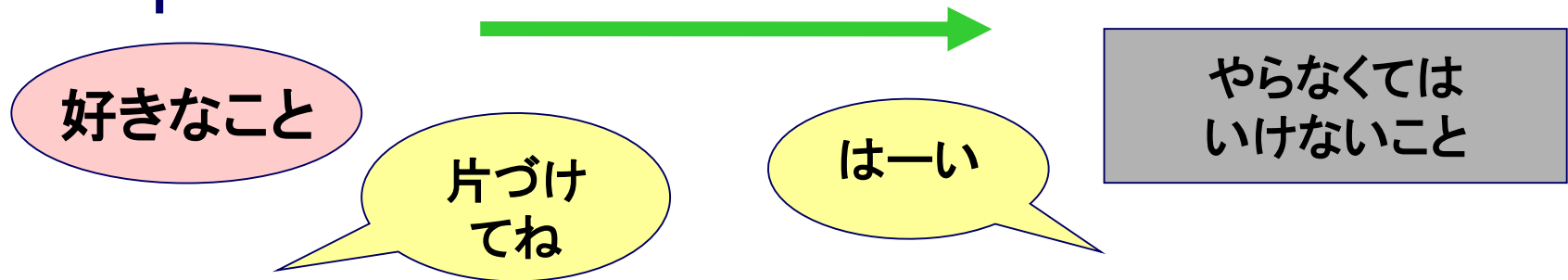
おうち帰るよ！

はい





# 切り替えができるための条件



好きなことを切り上げて次に進めるのはなぜか？

- \* 好きなことへの集中が極端に強くない。
- \* 気が進まないことへの抵抗感がさほど強くない。
- \* 場面の状況や必要性を察することができる。

興味の集中の程度

社会的認知の発達

# 切り替えができるための条件

片づけてね

はい

好きなことを止められても怒らないのはなぜか？

- \* 大人の意向や要望を察して応じられる。
- \* 不満や嫌な気持ちをコントロールできる。
- \* 先の楽しみや時間についての見通しが持てる

対人的認知・  
コミュニケーション

情動や衝動の  
制御

# 切り替えができるための条件

子どもの発達段階や気質によっては、「切り替え」が難しくなりやすい場合があります。苦手な側面を踏まえたうえで、難しさを軽減してスムーズに事を運ぶ工夫を大人の側でできるといいです。

興味の集中の程度

対人的認知・  
コミュニケーション

社会的認知の発達

情動や衝動の  
制御



## Ⅲ 対応のポイント

大人はどんな工夫ができるでしょうか？



## 対応のポイント

1. 見通しを持たせ、猶予の時間を作る
2. 生活の流れや順番を工夫する
3. 指示や声かけの総量を減らす

# 1. 見通しを持たせ、猶予の時間を作る

切り替えが難しくなるとき

大人や家族の都合上  
時間を急ぐ



時間の見通しが  
持ちにくい  
すぐには終われない

- ・急ぐ／終わる理由が子どもには、わかりにくい。
- ・子どもにとって、好きなことをしているときに、中断することのメリットがない。
- ・自分のつもりのタイミングと違う。
- ・大人があせって頻回に急かすと、こじれる。



# 1. 見通しを持たせ、猶予の時間を作る

## \* 予告をする(即時打ち切りにしない)

切り上げやすいことを間にはさむ

時間がかかることを見越してゆっくり準備する

## \* 雰囲気作りをする(見通しを持たせる)

大人が手伝って片づけを始める

大人が出かける支度を済ませる

## \* 急かしすぎない(抵抗感を弱める)

指示をしたら、しばらく待つつもりで

残念感や不満を軽減するように



# 今日のポイント その壱

## 待つは金なり

大人のペースで、時間を惜しんだり急いだりしても  
子どもは合わせられません



切り替えが難しい子には、時間をかけて、工夫して、  
準備・対応しましょう。

子どものタイミングで、収束することも多いです。



## 2. 生活の流れや順番を工夫する

\* 切り替えが難しくなるとき

子どもが好きなこと  
今ちょうど楽しいとき



生活上必要だが  
あまり楽しくはないこと

興味の集中が強いお子さんは、切り替えが必要な場面の直前の過ごし方を工夫したいです。

大好きなことを  
切り上げるのは難しい！

## 2. 生活の流れや順番を工夫する

すごく好きではないが、  
大人と一緒にやれば楽しいこと

- \* お片付け／着替え／競争
- \* タイマー／鍵／ポスト／BGM係
- \* 電車を見に行く／写真や動画をとる

手を離せないときはやむを得ませんが、  
動画やゲームで待たせることには要注意。  
先々、大変になる場合もあります



## 今日のポイント その弐

### ギャップを埋める

子どもが好きでやっていることから  
気が進まないことに移行するのは大変です。  
間に挟める“ワンクッション”を  
探しておいてください。



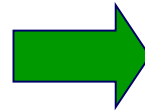
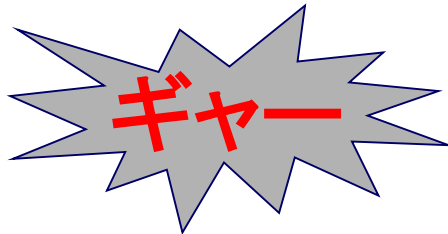
### 3. 声かけの総量を減らす

#### \* 切り替えが難しくなるとき

やりたいことへの集中や中断への抵抗感  
苛立ちや興奮のコントロールが難しい場合があります

- ・興奮時は言われていることの情報処理ができない
- ・いろいろ言われると余計嫌になる
- ・自分の気持ちを納めることができない
- ・状況を解決する手段がわからない

### 3. 声かけの総量を減らす



興奮、かんしゃく、  
パニックは  
まずクールダウン

興奮時は情報の  
処理が難しい

- × 叱責する      × 言い聞かせる・説得する
- × 指示を繰り返す      △ 要求に応じる
- 落ち着かせる      ○ 注意を逸らす



## 気を逸らしたりクールダウンさせるコツ

- ・大人がトーンダウンする
- ・時間と空間を置く
- ・(予定された)譲歩をする
- ・注意喚起される“刺激”を利用する  
タイマー音、電話の呼び出し音、  
スマホの動画(多用しないことが重要)  
カウントダウン、かけ声「位置について～」



# 今日のポイント その参

火に油を注がない

かんしゃく・興奮時は、“お説教”されると  
余計にヒートアップしてしまいがち



まずクールダウン  
落ち着いているときに、のぞましい行動の  
リハーサルを



## IV 立ち止まって考えたいこと

「切り替えの難しさ」のその前に





## 「切り替えの難しさ」のその前に

ここまで、「切り替えの難しさ」とその対応について考えてきました。

それは毎日の生活の中でおきることの「応急処置」です。

その基盤にある子どもの発達について振り返りたいと思います。

# 成長を支える

## 切り替えの難しさに関連する要因

興味の集中の程度

社会的認知の発達

対人的認知・  
コミュニケーション

情動や衝動の  
制御

難しい場面に対処するだけでなく  
基盤となる成長を支えることも大切



# 成長を支える

## 興味の集中の程度

好きな遊びの種類を増やす

お気に入りだけでなく「おつきあい」も

苦手なことにも少しずつ慣れる

## 社会的認知の発達

人と一緒にする活動や場面を増やす

状況や見通しを説明する

# 成長を支える

対人的認知・コミュニケーション

わかりやすい言い回しを工夫する

質問文、否定文ではなく、具体的に

いつまでやってるの？  
時間がないんだから！  
いいかげんにしなさい！  
さっさとしなさい

次の行動の  
きっかけには  
なりにくいです



# 成長を支える

## 情動や衝動の制御

切羽詰まった場面で、子どもが気持ちをコントロールすることは難しいです。  
急かさず、余裕を持たせて  
テンションがあがりにくいような  
雰囲気を作りましょう

大人にとっても  
難しいですが...



## まとめ

切り替えが難しいときは大変ですが  
子どもにとっても、ピンチ場面です。  
大人の工夫で手助けしながら  
成長を支えていきましょう。

● ● ● | ご静聴ありがとうございました

