

# 困りごとへの対応

P.14

## 人付き合いや人間関係について

会話が続かない、輪に入れないんですけど…

P.18

## こだわりと切り替えについて

こだわりが強いとき、どうしたらいいの？

P.20

## 感覚(音・光・触覚・食べ物など)

感覚の過敏さ、鈍感さは慣れていくもの？



P.22

## 突然のダウン/学校に足が向かない

昨日まで頑張っていたのになぜ？

P.24

## SNSやゲームについて

スマホばかり、ゲームばかりしているんです…



P.27

## うっかりや忘れ物

うっかりや忘れ物がなくならなくて困る…



P.28

## 女の子の神経発達症について

気づかれにくい、カモフラージュしやすい



年代別で大切なこと

困りごとへの対応

家族の関わり方

神経発達症について

相談先を知りたい

## 人付き合いや人間関係について

「会話が続かない」「友だちの輪に入れない」と悩んだり、心配になったりすることもあるかもしれません。もしかしたらお子さんは会話そのものよりも、自分の世界や趣味を楽しむことを優先しているだけかもしれません。そのため、興味のない話題には反応が薄くなり、結果として「コミュニケーションが苦手」と見られがちです。



### ▲ まずは「好き」に寄り添う

お子さんが興味あることに親御さんも関心を持って耳を傾けてみてください。そこから話題や本人の世界が広がっていくことがあります。



### ▲ 目的は交流ではなく「楽しむこと」

表面上は上手くやっているように見えても、実は我慢して合わせているだけで、余計に人付き合いが嫌になってしまうこともあります。特に一人であることが好きな子の場合は、そのあり方を尊重しましょう。「友だちがいないこと」が問題ではありません。お子さんなりの充実した時間を過ごせることが何より大切です。

## ▲ 心地よい友人関係を大切に

気が合う友だちができるかどうかは運に左右される部分も大きいです。いつも一緒にいるが正解ではありません。「無理して付き合わなくていい」「友だちは選べる」「お互い様が一番」ということを伝えながら、細く長く付き合える相手を気長に探していきましょう。



## ▲ 「わからない」と答える理由と対策

質問に「わからない」と答えることが多い子もいます。

- 本当にわからない
- 興味がなくて
- 叱られるのが怖い(間違ったことを言って叱られた経験)
- 何を答えればいいのかわからない  
[例／運動会の感想は? など]



- 具体的な選択肢を伝えて選んでもらう
- 答えやすい質問をする  
[例／運動会で楽しかった競技は?]
- まずは安心できる環境作りを心がける

年代別で大切なこと

困りごとへの対応

家族の関わり方

神経発達症について

相談先を知りたい

## ▲ 女の子の注意点

女の子は、女子グループの中で同調性を求められたり、グループに入る、入らないが問題になったりする場合があります。

以下の事を伝えながら、本人が安心できる別の場所や休める時間を作りましょう。

- 言葉にならない対人関係に傷つく
- 合わせることを求められ疲れてしまう
- 自分が無理をしていることに気づいていない
- 体調や行動の些細な変化がサインになることも



- クラスや部活がすべてじゃないこと
- グループに入らない選択肢があること
- みんなと仲良くしなくても良いこと
- 一人で過ごす時間も大切なこと



# いろいろな タイプの紹介



Aさんの場合

Aさんの特性：自閉スペクトラム症

## 小学校

同性の友だちの輪に入るのが苦手で、休み時間は図書室で過ごすことが多かった。

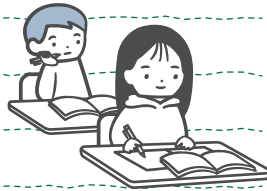


## 中学校

女子グループの「暗黙のルール」に疲れ、中2で不登校に。医療機関を受診し、診断を受ける。フリースクールに通い始め、少人数の環境で安心して過ごせるようになる。

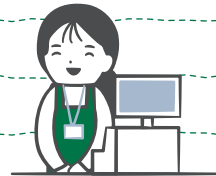
## 高校

通信制高校へ入学し、自分のペースで学習する。



## 現在(30代)

いくつかのアルバイトを経験し、単純作業の仕事だと比較的長く続けられる。精神障害者保健福祉手帳を取得し、地域のドラッグストアでの障害者枠で就労をする。オンラインのコミュニティで同じ趣味を持つ仲間と交流。「少数だけど、楽しめる関係」を大切にしている。



## こだわりと切り替えについて

神経発達症のお子さんの中には、次に何が起るかを想像するのが苦手で、不安が強くなる場合があります。何が起るかわからない不安の中では、「いつもと同じ」「決まったパターン」というこだわり行動は数少ない「安心できるもの(心の安定剤)」です。

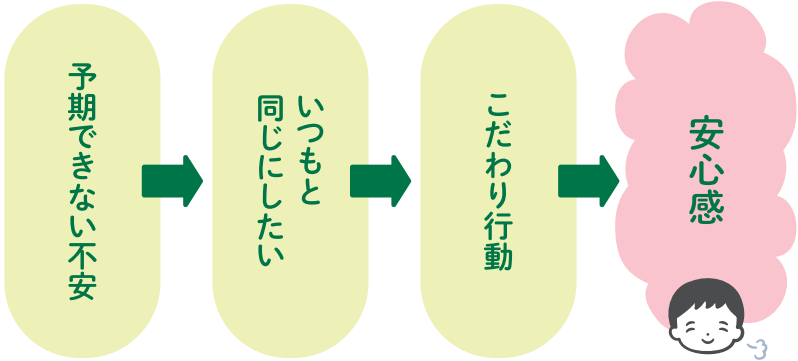


予期できない不安

いつもと同じにしたい

こだわり行動

安心感



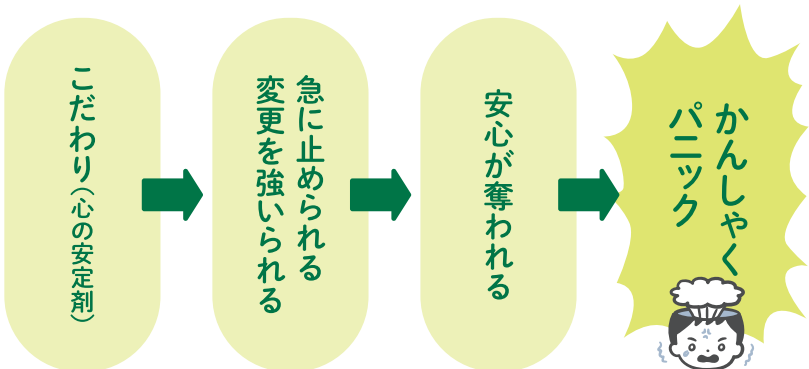
そのため、こだわり行動をやめさせようとすると、上手くいかないことが多いです。親御さんが困っているのは、こだわりそのものではなく、それに伴う「かんしゃく・パニック」ではないでしょうか。

こだわり(心の安定剤)

急に止められる  
変更を強いられる

安心が奪われる

かんしゃく  
パニック



## ▲ こだわりの変化はストレスのサインかも

いつもより「こだわり」が多くなったり、強くなったりしている場合は、お子さんが何らかのストレスやトラブルを抱えているサインかもしれません。背景にあるストレスに対応することで落ち着く場合も多いです。こだわりは問題行動ではなく、「パターン化が得意」という強みとしても考えられます。なぜこのこだわりが必要なのか、という視点で行動の理由を考えてみましょう。

クラス替えなどの環境の変化や  
人間関係によるストレス



呼ばれても本に没頭するなど  
切り替えにくくなる



ストレスが少なくなる



切り替えやすくなる



### 保 護 者 の 方 へ

「かんしゃく」の最中にお子さんを無理に説得しようとしても、逆効果になることが多いです。まずは落ち着くのを待ちましょう。その上で、自分で落ち着いたことをさりげなく褒めましょう。会話できる状況になれば「あの時、どんな気持ちだったの?」と聞き、次はどうするかを一緒に考えましょう。また、幼児期には物の並べ方や順番、特定の感覚にこだわっていたお子さんも、成長するにつれてこだわりの対象や質が変化していきます。思春期の変化も加わることで、混乱しやすくなるかもしれません。専門家と相談しながら、お子さんが落ち着ける方法を一緒に見つけていきましょう。

## 感覚(音・光・触覚・食べ物など)

神経発達症のお子さんの中には、感覚の受け取り方が独特な場合があります。これは脳の情報処理の特性で、わがままや気のせいではありません。

「そのうち慣れるだろう」「気にし過ぎなのでは」と思うかもしれませんが、感覚の特異性は生まれつきのもので、基本的に変わることはなく、慣れることもありません。克服したというのは、ただ我慢しているだけかもしれないので、注意が必要です。外からだとわかりにくいので、本人が気づいていないこともあります。

指しゃぶりや好きな刺激など、本人が苦痛を感じていないものは、本人の安心につながっていることもあるので、あまり注意をしないようにしましょう。

### 過 敏

小さな刺激でも  
強く感じる

- 大きな音  
[ガヤガヤ・ざわざわした空間]
- まぶしい光
- 匂い・食感 など
- 特定の肌触り



### 鈍 感

刺激に無頓着

- 痛み・けが
- 暑さ寒さ
- 空腹感 など

## ▲ 偏食について

### 感覚からくる偏食の場合

特定の食感や匂いがダメなど、感覚の特異性が原因の場合は、無理に食べさせるのではなく食べられるもので栄養をとっていくことが基本です。



### こだわりからくる偏食の場合

緑色の野菜は全部ダメなど、本人の「こだわり」が原因の場合は、ちょっとした拍子に食べることもあります。食べないこと前提で食卓に出しておく程度で構いません。



## ▲ 季節に合わない服装について

真冬に半袖・短パンなど、季節に合わない服装をする場合、暑さ寒さに対する鈍感さ・敏感さが原因かもしれません。以下のような対応が役に立つかもしれません。学校での配慮については、事前に学校と話し合しましょう。

- 健康を維持できて、社会的に極端に不自然でなければOK
- 健康上の悪影響がある場合は対応が必要

[例／真夏にコートを着て脱水になる]



- 本人がその格好をしている理由を探る  
(生地・肌触り、デザイン、タグなど)
- 本人が妥協できるポイントを話し合う
- 明確な外的基準を作る  
[例／気温25度以上なら半袖を着る]

年代別で大切なこと

困りごとへの対応

家族の関わり方

神経発達症について

相談先を知りたい