



# はばたき TEA TIME

今回は「イライラ」の対策についてのときに事前にやっておきたいことについてお話します。特性の理解が得られず、イライラしやすくなっている子には、何らかの支援が必要になることもあります。今回は2点挙げて紹介します。参考にしてみてください。

## 【①コントロールできること】

イライラ対策をするとき、コントロールできることとできないことがあります。その違いを理解しておくことが必要です。また、一緒に考えたり実践したりすることが大切です。理解できるのは、子供より一足先にイライラを体験している大人です。実体験を子供に伝えることで、受容したり共感したりすることができます。はばたきでもソーシャルスキルトレーニングで「こんなときどうする？」を学習で行っています。嫌なことがあった事前に子供と考え、実践できる力を付けています。

《例》遊園地に行くつもりだったのに、雨が降ってきた。天気を変えることはできない。

行きたかったのに…  
なんでだよ!!

★出来事はコントロールできない  
「雨が降る」「電車が止まった」「遊園地が閉まっている」など、自分ではどうしようもないことがある。

★考え方を事前に伝える  
天気を「気にしない」や「また晴れた日に行けばいい」などの自分の考え方のコントロールはできる。

## 【②何かをして、気を紛らわす】

自分の考えはコントロールできますが、簡単ではありません。それが上手くできないから、みんなイライラしているのです。まずは簡単などころから始めることが大切です。はばたきでは、イライラしたときにどんな方法があるかについて自分の考えを发表或し、友達の意見を受け入れたりして在籍クラスで実践できるように指導しています。気を紛らわす方法としていくつか挙げてみました。参考にしてみてください。

- 嬉しい言葉を思い浮かべる。
- 一度、考えるのをやめる。
- 逆転の発想をしてみる。
- 水を飲んだり顔を洗ったりする。
- どこか外へ出かける。

## 体験型ワークシート

様々な「怒りの出来事」がもし起こったら、どのくらい怒りを感じるのか、そして、どう考え行動すればいいのか考えるシートです。お時間があれば、お家でお子さんと一緒に取り組み、どのように怒りを感じやすいのか考えてみてください。

↓怒りメーター      ○楽しみにしていた、旅行がお父さんの仕事で行けなくなった。

穏やか	1	2	3	4	5	怒り
-----	---	---	---	---	---	----

自分の考え・行動

事前にイライラ対策をすることで、少しでも自分でコントロールしようとしてみます。1回の活動で劇的な効果が出るようなものではありません。少しずつ子供と一緒に考えていくことが重要です。はばたきでも継続的に学習しながら、イライラをコントロールしたり事前に対策したりする場を意図的に設定し、自分の対応を知り実践できるように指導・支援しています。

発達障害の子の「イライラ」コントロール術 講談社:監修 有光興記  
みんなの怒りスイッチをさがせ!ゲームで身につくアンガーマネジメント 合同出版 :監修 日本アンガーマネジメント協会