

「こだわりが強い」と思ったら？



なぜなの？

- ・「こうでなければ」という思いが強いため、それ以外が受け入れられない。(対応方法④⑤)
- ・感覚が過敏なため、他の選択肢を受け入れることが少ない。(対応方法①②)
- ・変化に敏感で、いつもと同じでないと不安を感じる。(対応方法②③)
(例：いつも同じ服を着る。決まったものしか食べない。決まった道を通らないといけない。など)

こだわることそのものを否定しないようにしましょう。
今後、真面目さや丁寧さにつながっていきます。



どうしたらいい？(対応方法)

- ①本人が不安にならない、許せる範囲で、少しずつ慣らしていこう。
(例：服の素材や模様を少しずつ変える。慣れない場所は遠くから見てみるなど。)
- ②別の楽しいこととセットにして気分を変えてみよう。
(例：「この服を着て大好きな公園に行こう」)
- ③事前に見通しを伝えよう。
- ④こだわってなかなか終われないときは、楽しい見通しを伝えたり、「始まり」と「終わり」をはっきりさせよう。(例：「次は〇〇するよ」「最後の1回だよ」)
- ⑤自分で考えて選べる場面を作ろう。人に決められるよりも納得しやすくなります。
(例：「どっちの服を着る？」)



困ったり迷ったりしたら、いつでも相談してくださいね。

三原市こども安心課 電話0848-67-6061

本郷保健福祉センター 電話0848-86-3609

久井保健福祉センター 電話0847-32-8551

大和保健福祉センター 電話0847-34-0960