

「ちょっとした音を怖がったり、触られるのを嫌がる」と思ったら？



なぜなの？

- ・外からの刺激を敏感に感じやすく、いろいろな働きかけや刺激を不快に感じる。
(例：泥遊びや砂遊びを嫌がる。手に何かがつくのを嫌がる。チクチクするような特定の素材の服を嫌がる。洗髪、つめ切り、歯磨きを嫌がる。雷や風船の割れる音を極端に怖がる。など)



どうしたらいい？(対応方法)



- ①こどもが不快に感じているということを周囲が理解しよう。
- ②無理に慣れさせないようにしよう。
- ③嫌な刺激をなるべく遠ざけ、安心できる環境や状況で経験させよう。
(例：砂を直接触らないですむようにスコップを使う、着心地のよい素材を探す、など)
- ④自分でできることは自分でさせよう。
(人にされるよりも、自分でコントロールできると受け入れやすくなります。
例：トイレは手動で洗浄、電気は自分で消すなど、原因や結果がわかると安心)
- ⑤事前に予測できることは、前もって予告しよう。
- ⑥安心できることを見つけ、普段の生活の中で気持ちが安定できる時間を増やそう。



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