

ひょうごの子育てを応援する



vol.25
2025-②

公益社団法人 兵庫県保育協会

特集 子どもを1ミリも 変えない支援





子どもを1ミリも 変えない支援

子どもの個性を変えようとするのではなく、ありのままを受け入れながら、成長を促せるやり方を考えてみましょう。

PROFILE



ふじわら さとみ
藤原里美
一般社団法人
チャイルドフッドラボ代表理事
臨床発達心理士・保育士

公立保育園勤務・東京都立小児総合医療センター・明星大学講師を経て現職。発達障害のある子どもの療育、家族支援を行うと共に、園の巡回や保育・学校向け研修など、支援者育成にも力を注ぐ。こどもを変えずに、子どものまわりの世界を変える支援方法で、保育・教育現場で実現可能な実践を発信している。InstagramやYouTubeにてわかりやすい発達支援の学びも配信中。

オンライン発達相談のサービスが始まります。詳細はこちら▶



1 はじめに

子どもの気になる行動には、必ず「理由」があります。その背景を理解しようとする姿勢は、関わる大人にとって何より大切です。子どもがわがままだから、大人に反抗しているからと行動を表面的に見るのではなく、「本人が困っている」ことに目を向け、その困りごとが発達の特性や未熟さ

から起こっていることを理解しましょう。そして、関わり方のポイントは「子どもの困りごとは個人の問題ではなく、社会や環境との関係性で生まれるものであり、支援は子どもを変えることよりも、周囲の理解と環境調整が鍵になる」という考え方（社会モデル）を基本とします。

2 行動の背景に注目する

行動の背景を捉える際に有効な視点が「氷山モデル」です。目に見える行動は氷山の一角に過ぎず、その下には「感覚の特性」「ワーキングメモリの弱さ」「理解の難しさ」「社会性の未熟さ」など、さまざまな要因が隠れています。たとえば、席に

じっと座っていられない子がいたとき、「落ち着きがない」とだけ見るのではなく、その行動の背景にどんな感覚や認知の偏りがあるのかを探ることが支援の第一歩です。

子どもの行動の氷山モデル



見える部分（言動）
行動、言葉、状態など

見えない部分（理由）
脳の働き、感覚、思考など

認知の偏りがあると…

感覚 5感が敏感である	視覚	たくさんのものが見えすぎて、どこを見ていいかわからないなど
	聴覚	音が聞こえすぎて不安、特定の音が極端に苦手など
	嗅覚	においを強く感じすぎて気分が悪くなるなど
	味覚	偏食が強いなど
	触覚	決まった物しか着られない、たくさんの子どもの中に入れないなど
記憶	保育者の話を覚えられない、思い出せない	
思考	自分の予測とちがうことが起こると混乱する、切り替えができない。失敗に弱い。こだわりが強い。	

3 特性に合わせた環境調整

多動や不注意といった行動は、「感覚統合」の視点で見ると、固有覚（体の位置や動きの感覚）や前庭覚（バランスや回転の感覚）の偏りが関係していることがあります。これらの感覚が過敏だったり鈍感だったりすると、じっとしていることがつらく感じられたり、過度に動き回ってしまうことがあります。こうした子どもには、座りながらも感覚が入るスーパーボール座布団を用意したり、一定時間ごとに体を動かす機会を設けたり、ペットボトルなどを入れたリュックをしょってもらうなど、心地よい感覚が入る工夫…感覚欲求という特性に合わせた環境調整が効果的です。



スーパーボール座布団

4 「苦手」を工夫で補う支援

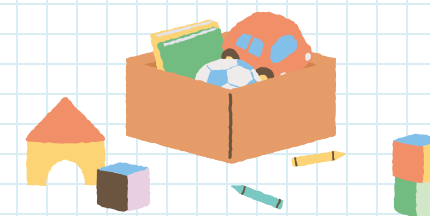
▶ 視覚的な手がかり

また、ワーキングメモリ（作業記憶）の弱さも、子どもの困りごとに深く関係しています。一度に複数の指示が理解できない、途中で何をしていたか忘れてしまう子もいます。そうした子どもを責めるのではなく、「わからないことは人に聞いていい」「見ることでも思い出せる」ことを支援の軸にしましょう。視覚的な手がかり（絵カード、予定表、順序カードなど）を使うことで、子ども自身が見通しを持ちやすくなり、自信や安心感にもつながります。苦手を責めることなく、工夫で補うのです。こうした工夫を、エンパワメント（力を引き出す支援）といいます。子どもが自分らしく生活できる方法を一緒に見つけることが大人の大切な役割でもあります。



▶ 子どもが感情を調整する力を育むために

アンガーマネジメントの視点では、「怒らないようにさせる」のではなく、「怒ってもいいけど、早く戻れるようにする」ことを目指します。安心できるスペースや道具（クッション、ぬいぐるみ、塗り絵、ボトルなど）を入れた“安心ボックス”を用意して、「気持ちがイライラしたら、これを使おうね」と伝えておくと、子どもが感情を調整する力を育てていくことができます。



▶ 子どもの気持ちに寄り添い、共感する

思考の柔軟性（気持ちや行動の切り替え力）が育ちにくい子どもは、予定が変わることに対して強いストレスを感じ、怒り出してしまうことがあります。そうした子には、急な変更を伝える際には「予告」と「理由」をセットで伝えることが大切です。「〇〇の予定だったけど、雨が降ったから△△にするね。」「先生も残念だなあ。でも楽しくなるように工夫するね」と、大人が共感しながら丁寧に説明することが安心感につながります。また、つらいことを強いる場面では、大人が「急に変わってごめんね」「つらかったね」と気持ちに寄り添い、子どもの怒りや戸惑いを否定せず受け止め、謝ることも有効です。

5 子どもの目線に立つことを大切に

一人ひとり違う「困りごとの背景」を理解し、その子の「しやすい」「安心できる」を大切にしていって支援こそが、子どもの力を引き出す土台になります。子どもの目線に立ち、「なぜこの行動をしているのだろう?」と問い続けることが、私たち大人に求められている支援の第一歩なのです。



生き生き働く保育者

子どもたちの成長を支え、見守る保育者。
園児たちと同じ時を過ごし、一緒に考え、
自らも子どもたちに学びながら共に成長していく
保育者の姿を紹介します。



“ 保育者Voice! ” 子どもと一緒に成長していく! ”

去年、今年と0歳児の担当をしています。子どもたちが見せてくれる嬉しいような笑顔や今にも泣きそうな顔など、一つひとつの表情や動きが楽しく、日々の小さな成長を保護者の方と一緒に喜び合えることにやりがいを感じています。子どもの気持ちを読み取れなかったり、関わり方が難しいと感じたり、悩むこともたくさんありますが、保育士として子どもたちと一緒に成長していけるように頑張っていきたいです。

園長先生からのメッセージ

約1年間の学生アルバイトを経て、愛児園の仲間になってくれた先生! 穏やかな表情と心地よい声のトーンで一人ひとりに寄り添い、丁寧に子どもたちの育ちを支えてくれています。心豊かでしっかりもので頼もしい存在です。



わたしの好きな歌♪
COSMOS
夏の草原に銀河は
高く歌う〜♪

● 尼崎市 /
園田愛児園・園田愛児園分園
保育士(2年目)



“ 保育者Voice! ” 子どもたちと 一緒に成長中!! ”

いつも笑顔で、私が難しいことができた時には自分のことのように喜んでくれる保育園時代の先生に憧れを持ち、保育士を目指しました。子どもへの声掛けや関わり方に悩み、落ち込む時もありますが、子どもの笑顔や、「先生、好き!」など何気ない一言に元気をもらっています。子どもたちの成長や「できた!」の瞬間と一緒に味わえるやりがいのある仕事です。これからも子どもたちと色々なことに挑戦し、共に成長して笑顔を忘れずに頑張りたいです。

園長先生からのメッセージ

元気いっぱい4歳児を担当し、日々悩むこともあるかと思いますが、いつも笑顔で子どもたちに寄り添っている姿は、とても素敵です。子どもたちと一緒に「楽しい!」を共有しながら共に成長できるよう頑張ってください。

みんなで
シュッシュー!



園長先生からのメッセージ

何事にも意欲的でがんばりやさん。いつも明るく笑顔で子どもたちに寄り添い、一人ひとりの個性を大切にしてくれる素敵な先生です。これからも失敗を恐れずに、挑戦し続けてください! 応援しています。

● 丹波市 /
認定こども園さちよ
保育教諭(2年目)

わたしの好きな歌♪
ぼくらは元気
ぼくらはげんき〜
どんな時でも〜♪

絵本
だいすきー!



● 洲本市 /
洲本こども園
保育教諭(3年目)

わたしの好きな歌♪
できっこないを
やらなくちゃ
ど〜んなに〜
うちのめされたって〜♪

“ 子どもの笑顔が原動力! ”

幼い頃から小さい子のお世話をすることが好きで、子どもたちと深く関われる仕事がしたいと思い、保育士を目指しました。実際に保育士として働く中で、子どもたちの笑顔や成長を間近で感じられることに大きなやりがいを感じています。毎日が新しい発見の連続で、子どもたちの「できた!」という喜びの声を聞くたびに、この仕事を選んだ本当によかったと実感しています。これからも一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、安心して過ごせる温かい保育を目指して努力していきたいです。



「ほいくーる」は保育のお仕事への
就職・再就職を支援しています!

保育の職場で働きたい方と人材を求める保育所(園)・認定こども園をおつなぎする職業紹介事業を無料で実施しています。
ほいくーるでは、無料の個別就職相談会を毎月開催しています。
詳細はHPより、ぜひご覧ください。

お気軽に
ご相談ください。

HPは
こちらから



Instagramは
こちらから



HOIKUURU

保育者レポート

笑顔 み～つけたっ！

保育所(園)・認定こども園での
子どもたちの様子を
紹介します。

感触遊び、こんにゃくを触ってみたよ！

毎日の水遊びの合間に夏らしい感触遊びを取り入れています。今回は、こんにゃくをタライの中に入れて遊びました。型抜きで型をとったり、糸こんにゃくを手で触って友だちと引っ張り合いをしたり…。初めは、恐る恐る触っていた子どもたちも最後には、こんにゃくまみれになるぐらい楽しんでいました。

つつる
ぷにゅぷにゅする～！



伊丹市／すぐり保育園

海っておおきいなあ

5歳児は、毎年海へ遊びに行きます。海に行くことが初めての子どもも多く、バスから降りると「うわぁ～」と声が上がりました。初めは恐る恐る入っていましたが、慣れてくるとカニを見つけて追いかけたり、波をジャンプして飛び越えてみたりとそれぞれが「楽しい」と思えることを見つけて遊び始めました。絵本で見ていた水平線を見つけて大喜びでした。

さもちいい！！



揖保郡太子町／安養保育園

プール遊び楽しい！

大好きな水遊びの季節となりました。毎日屋上にあるプールで遊ぶのを楽しみにしている子どもたち。プールに入って「つめたーい！」「きもちいい！」と顔をつけたり泳いだり、また、水鉄砲や宝探しゲームをしたりと全身で水遊びを楽しんでいます。水遊びは子どもたちの笑顔がいっぱい弾ける楽しい時間となっています。



つめたいお水
さもちいい～♪

たつの市／認定こども園じょうせんこども園

いかがですか～!!

手作りバスボムで遊びました。隣で興味津々な子と一緒に、お店屋さんのようにしてみんなの前に持っていき、色を選んで入れました。タライにバスボムを入れると中に模様がで、大好きな絵本『しましまくるぐる』みたいになりました。手でくるぐる水を混ぜて模様がなくなると「わ!!」と変わったことにびっくり!「もう1回!」とにっこり笑顔の子どもたちでした。



わっ！
きえちゃった～

川西市／畦野こどもの里保育園

見て!あまごをつかまえたよ!

5歳児はDAY CAMPであまご村へ行き、あまごつかみ体験をしました。元気に泳ぐあまごに驚きながら、「まてまて～」と追いかける子どもたち。友だちと協力してあまごを端に追いやり、捕まえることができると、「先生みて!つかまえたよ!」と笑顔いっぱい。つかまえたあまごを塩焼きで食べ、豊かな自然の中で存分に楽しみました。



やったー！
つかまえた！

西脇市／西脇こども園

いっしょに、よーいどん!

運動会前になると園庭では子どもたち同士で「こっからあっちまで。よーいどん!しよー!」と誘い合う声が増え、かけっこが始まります。勝負を意識する年長児だからこそ、応援にも力が入ります。その姿を見て、同じようにトコトコ走る小さい子たち。このようなマネっから、年長児への憧れの気持ちへと変わっていくのでしょうね。



まけないぞー!

香美町／宝樹保育園

レンゲ畑で遊んだよ!

地域の方にレンゲ畑に招待して頂き、2～5歳児の子どもたちと遊びに行きました。レンゲの中に隠れて「ばぁあ♡」と飛び出て、年下の子を笑わせる年長さん。小さい保育園だからこそ異年齢の関わりも多く、みんなが一緒になってこの時期ならではの自然を全身で楽しみました。レンゲ畑にニコニコの笑顔があふれていました。



ばぁあ～♡

朝来市／あわが保育園

早くカレーを食べたいな!!

異年齢活動をしています。今年のグループ名は、クッキングでカレーライスが作りたいという思いで、「カレーくらす」になりました。年長児たちがカレーに入れる野菜、育てたい野菜を決めました。毎日欠かさずお水をやり続けて、ようやく大きくなった野菜たち。「あっ、オクラが大きくなってよ。」と嬉しそうに見つけて収穫していました。



おおきいオクラ
み～つけた♪

三木市／いすみ認定こども園

みとってよお～!

水遊びだ～いすきな子どもたち!プール遊びや泥遊び・氷遊び・泡遊びなど夏ならではの遊びを存分に楽しんでます!水が顔にかかってもへっちゃら。水をかけられて喜び、今度は自分がかかる番!かけるときの表情は真剣そのもの。かけたあとの「かけたった～」と言わんばかりのとびっきりの笑顔に「カシャッ」!夏ならではの遊びを思いっきり楽しもうね。



へっへっへ

高砂市／米田西保育園

ウォータースライダー楽しい♪

園庭の築山で「ウォータースライダー遊び」をしました。「早く遊びたい!」と子どもたちはわくわくドキドキ。思っていたよりも滑るスピードが速いことにびっくりしながら、色々な滑り方を試し、何度も挑戦して遊びました。慣れてくると「飛行機だよ!」と勢いよく滑り降りられるようになり、水の冷たさや空を飛んでいるような感覚を楽しみました。



ザブ～ん!!
さもちいい!

丹波市／認定こども園あおがき

キアゲハになったよ!

キアゲハの幼虫を飼いました。幼虫からさなぎへ、そして成虫になる様子を毎日覗き込むように観察していました。キアゲハになってパイパイする日が…。「ありがとうって言ってるね」「おいしい蜜を探してね」とやさしいつぶやきがこぼれ、笑顔が広がりました。



上手に
とべるかな?!

洲本市／千草こどもの園

子どもたちに人気のメニュー

（お麩がまるでスナック!!）

キャラメル麩〜ン(きな粉味)



■材料(5人分)

【A】

おつゆ麩…20g

砂糖…25g

バター…45g

【B】

きな粉…8g

砂糖…8g

■作り方

- ①バターをフライパンに入れて半分程溶かす。
- ②①におつゆ麩を入れてさっと絡める。
- ③②に砂糖を入れて焦げないように絡め続ける。
- ④キャラメルのように色がついてきたらバットに取り出し、くっつかないようにばらばらにする。
- ⑤事前に混ぜ合わせておいたBと絡めてできあがり。

◎提供:加古川市／認定こども園 東加古川保育園



さくさくで
あま〜い!

（卵アレルギーも心配なし）

ゴマ入りおからドーナツ



おいしいね!

■材料(2〜3人分)

ゴマ…大さじ1

ホットケーキミックス(卵の入っていないもの)…50g

おから…50g

豆乳…50ml

砂糖…5g

グラニュー糖…適量

揚げ油…適量

■作り方

- ①ボウルにゴマ・ホットケーキミックス・おから・豆乳・砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ②スプーンを2本使って、25cc(大さじ2杯ぐらい)の大きさにまるめて油に落とす。
- ③170度の揚げ油で4分揚げる。
- ④グラニュー糖をまぶして完成!

◎提供:豊岡市／豊陵保育園



みんな大好き!みんなで遊ぼう! 手作りおもちゃ

「ワクワクたっち!」

呼び出しベル、電卓、ミラー、ティッシュボックス、ゴムにビーズを通した物などを牛乳パックでつくった台に取り付けました。伝い歩きをしながら、自ら触りたいものへと移動して、触る、引っ張るなど手を使った遊びを楽しんでいます。

お友だちが遊んでいる姿を見て、他の子も興味津々です。

◎提供:宍粟市／山崎聖旨保育園

