

# かがやき通信

NO. 17

令和2年2月10日 かがやき教室

## こだわりについて考える

よく、

「この子はこだわりが強い。」  
と言うことがあります。この「こだわりが強い」とはどういうことでしょうか。

例えば、

- ・同じ行動（手をヒラヒラさせる、クルクル回る など）を繰り返す。
- ・同じ服を着る。（同じ物を持ち歩く。）
- ・行動する時の順番を変えない。
- ・同じ道順を通る。
- ・物の位置を変えない。
- ・特定の趣味に没頭する。（マニアックな知識が豊富で、周りの子が分っていなくても話し続ける。）
- ・ルールを通すことを最優先させる。

などがあります。

考えてみると、どの人にも多少のこだわりがあるのではないのでしょうか。

「朝、〇〇をしないと、何となく気持ちが悪い。」  
というのも、こだわりの一つでしょう。

多くの人は、この気持ち悪さを、  
「まあいいか。今日は仕方がない。」  
と、流してしまふことができます。

けれど、それができない子がいます。そのような子は、自分がこだわっていることから外れると、不安になってイライラしてしまいます。この気持ちを持ち続けると、日常生活に支障をきたすこととなります。

そこで、かがやき教室では、このような子には、こだわり対策を考えます。

こだわりをもつことは、決して悪いことではありません。それで安心して過ごせるのなら、むしろ良いことかもしれません。けれど、こだわりの度が過ぎると、その子の生きづらさにつながってしまいます。そうならないように、対策を考えるのです。

- ・イライラ解消グッズを身につける。（イライラした時にそれを握りしめる。）
- ・静かな場所に移動して、落ち着くまで過ごす。
- ・頭の中で、自分が好きなこと、楽しかったことなどを思い浮かべる。

など、その子ができることをさぐっていきます。

かがやき教室では、自分自身を見つめ直し、自分を受け入れ、気持ちよく過ごせることを目指します。



2月17日～2月28日の予定  
さんのかがやき教室の学習は

月 日 ( ) 時間目  
月 日 ( ) 時間目

です。

