

帰ってきてから、夕方まで

この時間に、この家で実際に起きていることを、そのまま並べた紙です。



夕方は、一日の力を使い切ったあとの時間です。

外ではもっていた力が、家に帰ってから切れることはよくあります。
家で見えている姿と、先生から聞く姿がちがっても、どちらも本当です。
まずは、この時間に何が起きているのかを、一緒に見てもらえたら十分です。
直し方の話は、そのあとで大丈夫です。

この場面で起きやすいこと

あてはまるものにだけ印を。全部につける紙ではありません。右は、あてはまるほうを丸で囲んでください。

- | | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| ☐ 家に入っすぐ、かばんを置く前に別のことを始める | 毎日・週数回・時々 | ☐ おさまったあとも、気持ちが元に戻るまで時間がかかる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 手を洗う・着替えるを、毎日同じように言わないと進まない | 毎日・週数回・時々 | ☐ テレビの音や人の声があると、話しかけても反応がない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ やることの順番を、毎日いちから決めているように見える | 毎日・週数回・時々 | ☐ 今日あったことを聞いても「わからない」「忘れた」で終わる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 宿題や明日の準備の途中で、何度も席を立つ | 毎日・週数回・時々 | ☐ 聞くと機嫌が悪くなるので、だんだん聞かなくなった | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「あとでやる」と言ったまま、声をかけないと始まらない | 毎日・週数回・時々 | ☐ 一日のうちで、夕方がいちばん荒れる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 一つ終わっても、次に自分から移れない | 毎日・週数回・時々 | ☐ きょうだいのぶつかり合いが、この時間に集まる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「ごはんだよ」と言っても、動画やゲームをやめられない | 毎日・週数回・時々 | ☐ 大人のほうも、この時間はいちばん余裕がない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ やめさせようとすると、泣く・怒るが10分以上づく | 毎日・週数回・時々 | ☐ 同じことを毎日言っていて、正直きりが無いと感じる | 毎日・週数回・時々 |

今日からできること (2つだけ)

1

やることの順番を、声ではなく目に見える形にする

帰ってからやることを、3つだけ紙に書いて貼ります。増やさないことが大事です。声で言う回数が減れば、それだけで夕方の空気が変わることがあります。

2

やめる合図を、始まる前に一度だけ渡す

「もう終わり」ではなく「あと1回でお願いします」を、始める前に伝えます。終わってから伝えると、切り替えの負担がいちばん大きくなります。

やってみて変わらなかったときも、それは失敗ではありません。
「これは効かなかった」という情報が、次に何を試すかを決めてくれます。
この紙は検査でも診断でもありません。ご相談のときに「どこから話すか」を決めるための材料です。

このシリーズは、1枚ずつ増えていきます。

いま起きていること — 朝の支度／食事／お風呂から寝るまで／おでかけ・買い物／園・学校／ときどき起きること

この先の見通し — 療育手帳／特別支援学級・特別支援学校／進路と仕事／頼れる先の地図／大人になってからの暮らしとお金