

お風呂から、寝るまで

この家の夜に実際に起きていることを、そのまま並べた紙です。



夜は、一日で最後に残った力で過ごす時間です。

布団に入ってから眠るまでの長さは、日によってずいぶん変わります。
昼のあいだ静かだった日ほど、夜に出てくることもあります。
まずは、この家の夜に何が起きているのかを、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。

- | | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| ☐ お風呂に入るまでに、何度も声をかけること
になる | 毎日・週数回・時々 | ☐ 電気を消すことをいやがる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「出るよ」と言っても、お風呂からなかなか
出てこない | 毎日・週数回・時々 | ☐ 小さな物音で目を覚ます | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 髪や体をふくのを、毎日手伝っている | 毎日・週数回・時々 | ☐ 夜中に起きて、親を呼ぶ | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ パジャマの手ざわりやタグを、強いイヤがる | 毎日・週数回・時々 | ☐ 明日の予定を、何度も確認してくる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 歯みがきをいやがる・逃げる | 毎日・週数回・時々 | ☐ 「明日はいつもと違う」とわかった日は、夜
が不安定になる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 布団に入るまでに、また別のことを始める | 毎日・週数回・時々 | ☐ その日の失敗を思い出して、寝る前に泣く | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 布団に入ってから、寝つくまでに1時間以上か
かる | 毎日・週数回・時々 | ☐ 寝る前になると、体をくっつけて離れない | 毎日・週数回・時々 |
| | | ☐ 朝までぐっすり眠れた日が、思い出せない | 毎日・週数回・時々 |

今日からできること（2つだけ）

- 1 寝る前の順番を、毎日そっくり同じにする**
お風呂→歯みがき→トイレ→絵本、のように**順番を固定します**。中身より、順番が同じであることのほうが効きます。日によって変えると、そのたびに切り替えのやり直しになります。
- 2 明日の予定は、寝る前ではなく夕方に伝えておく**
布団の中で聞かれる前に、明日のことを一度話しておきます。寝る直前は、一日のうちに**不安がいちばん大きくなる時間**です。

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