

おでかけ・買い物するとき

家の外で実際に起きていることを、そのまま並べた紙です。



外に出ると、家では見えないことが見えます。

音や人の多さ、明るさが一度に来る場所では、家でできていることができなくなることがあります。

同じ子でも、場所によって様子がずいぶん違います。

まずは、外のどこが難しいのかを、一緒に見てもらえたら十分です。

お父さんが一緒のときにしか見えないことも、たくさんあります。

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。

- | | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| ☐ お店の中で走り出す、離れていく | 毎日・週数回・時々 | ☐ 予定が変わると（お店が閉まっていた等）、立 | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 手をつなぐのをいやがる | 毎日・週数回・時々 | ☐ レジや遊具の順番を待てない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 目についたものへ、まっすぐ行ってしまう | 毎日・週数回・時々 | ☐ 車や電車の中で、同じ質問をくり返す | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 買ってもらえないと、その場から動けなくなる | 毎日・週数回・時々 | ☐ はじめて会う人にも、距離がとても近い | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 買ってもらえないと、その場で泣き出してしま | 毎日・週数回・時々 | ☐ 「帰るよ」と言ってから、実際に帰るまでが | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 人が多い場所や大きな音で、耳をふさぐ・出 | 毎日・週数回・時々 | ☐ 外で疲れると、家に帰ってから荒れる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ はじめての場所では、入口で固まって動かな | 毎日・週数回・時々 | ☐ 外食では、席に座ってられない | 毎日・週数回・時々 |
| | | ☐ 知らないトイレの音や場所を、強くいやる | 毎日・週数回・時々 |
| | | ☐ いつもと違う道を通ると、いやがる | 毎日・週数回・時々 |

今日からできること（2つだけ）

① 行く前に、行き先と「いくつ買うか」を決めておく

「今日は3つだけ」と家を出る前に言うておきます。お店に着いてからの交渉は、一日でいちばん難しい交渉になります。

② うまいかなかった日は、次を短くする

30分でだめだったなら、次は15分にします。同じ長さでもう一度試して慣れさせるより、うまいく長さから積むほうが早く伸びます。

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