



# 同じ行動を繰り返すのはなぜ??



扉の開け閉めを繰り返したり、いつも手を叩く、頭を揺するなどの行動をとる子どもたちはなぜそうした動作を繰り返すのでしょうか？今回はそんな行動について考えてみましょう。



同じ動作を繰り返すのは「**常同行動**」かもしれません。

## ? 常同行動とは？

同じ刺激を受け続けようと、一定の行為を繰り返すことを常同行動と言います。

神経の発達に問題のある子どもの場合、独特の感じ方によって、行動を努力で止めることができないので、何度も繰り返してしまいます。

- ・頭を揺する
- ・手を叩く
- ・飛び跳ねる
- ・爪を噛む
- ・足をバタバタ
- ・うろうろ
- ・意味のない言葉を繰り返す



こうした行動以外にも頭や顔を叩くなどの自傷行為が見られることもあります。

## 🔍 常同行動がみられる理由

常同行動を子どもがとるときは

- ・刺激を求めている
- ・楽しんでいる
- ・何かを訴えている
- ・気持ちを落ち着かせている



こうしたことが原因として考えられます。

多くの場合、緊張や不安を強いられたり、やりたくないことをやらされようとしたり、するときに、その状況から逃れて気持ちを安定させようとしていると言われています。

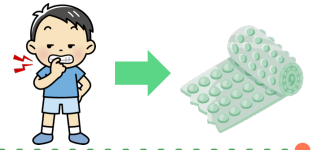
## 🗝️ 常同行動への対応は？

全ての行動に対処したくなりますが、学習の妨げや自傷につながっている場合を中心に対処してあげるようにしましょう。

### 【対処法①】



#### 別の行動に置き換える



行動の置き換えは、困っている行動を別の行動に変更することです。

例えば爪を噛むクセがある場合は、プチプチをつぶすなど別の行動に置き換えてみましょう。

### 【対処法②】



#### 環境を変える・整える



常同行動を行なってもいい場所と、悪い場所を分けることで、行動を制御する練習をします。

飛び跳ねる場合はトランポリン上で行うなどの環境を整えることも大切です。

### 【対処法③】



#### ストレスを緩和させる



常同行動はストレスや不安によって起こりやすく特に自閉症のお子さんに多い傾向にあります。

自閉症の子どもたちはリラックスに関係する**副交感神経**の働きが弱いので、本人がリラックスできる方法を見つけましょう。

(例) ・マッサージ

・髪ブラッシング

・歌を歌う



(参考) 自律神経指標を用いた自閉症スペクトラム障害児の感覚処理障害の検証

(参考) 一般社団法人 発達障害支援アドバイザー協会

ライター

After Reha 理学療法士 田中 宏樹