切り替えが苦手な子供の背景を知る

好きな遊びが終わらない、次の活動に移れない。こんな場面に遭遇することよくありますよね。

切り替えは、注意を離すこと・次を見通すこと・新しい活動を始めることを同時に処理するので、実はとても大変な作業なんです。



切り替えは3つの段階

1. 今の活動をやめる
2. 次が分からない空白に耐える
3. 新しい活動を始める

研究で分かっていること

1 認知的柔軟性の差

状況や環境の変化、新しい情報に合わせて、考えをスムーズに切り替えることが特性のある子どもは苦手（個人差大きい）。

2 見通しと不安

次が分からないと不安になりやすく、予定を具体的に伝えることが勧められている。



3 時間の感じ方の違い

多動のお子さんは時間の見積もりにばらつきがあり、待ち時間が長く感じられることがある。



4 動きの予測の負担

協調運動が苦手お子さんは動きを予測して組み立てる負担が大きく、新しい動きへの移行が遅くなる可能性がある。

5 日常で目立つ困り感

実験室での課題より、生活場面での困り感のほうが大きい。

○Check 項目 つまずきやすい場面



① 好きな活動の終わり

☐ 終わりで強く抵抗する　☐ 気持ちが切り替わらない

② 予定やルールの変更

☐ 急な変更で混乱する　☐ いつもと違うと不安になる

③ 順番待ち・待ち時間

☐ 待つ間に落ち着かない　☐ 終わりが見えず不安になる

④ 着替え・用具の準備

☐ 手順が多いと止まる　☐ 感覚の不快で進まない

⑤ 次の活動の開始

☐ ルールが変わると戸惑う　☐ 始めるまで時間がかかる

＼ おすすめの支援 ／

見通しを与える ＋ できたら褒める をセットで支援しましょう！

1 流れを見せる



写真や絵で今日の流れと終わりを示す

2 先に伝える



予告やタイマーで見通しをつける。時間は子どもに合わせて

3 まず・次に



「まず〇〇、次に〇〇」と短く伝える

4 できたら認める



うまく切り替えられた時を具体的に褒める

5 同じ合図を使う



家庭と施設で同じ絵や言葉を使い一貫させる

（出典）Demetriou et al. (2018) Autism spectrum disorders: a meta-analysis of executive function.
Lage et al. (2024) A meta-analysis of cognitive flexibility in autism spectrum disorder.
Wilson et al. (2013) Understanding performance deficits in developmental coordination disorder: a meta-analysis of recent research
Knight et al. (2015) Evaluating visual activity schedules as evidence-based practice for individuals with autism spectrum disorders

「見て・考えて・次へ移る力」のどこに困難さがあるかCheckしてあげましょう🔍

ライター
After Reha 田中 宏樹

