

---

---

# 発達凸凹アカデミー

— 受講後の変化 —

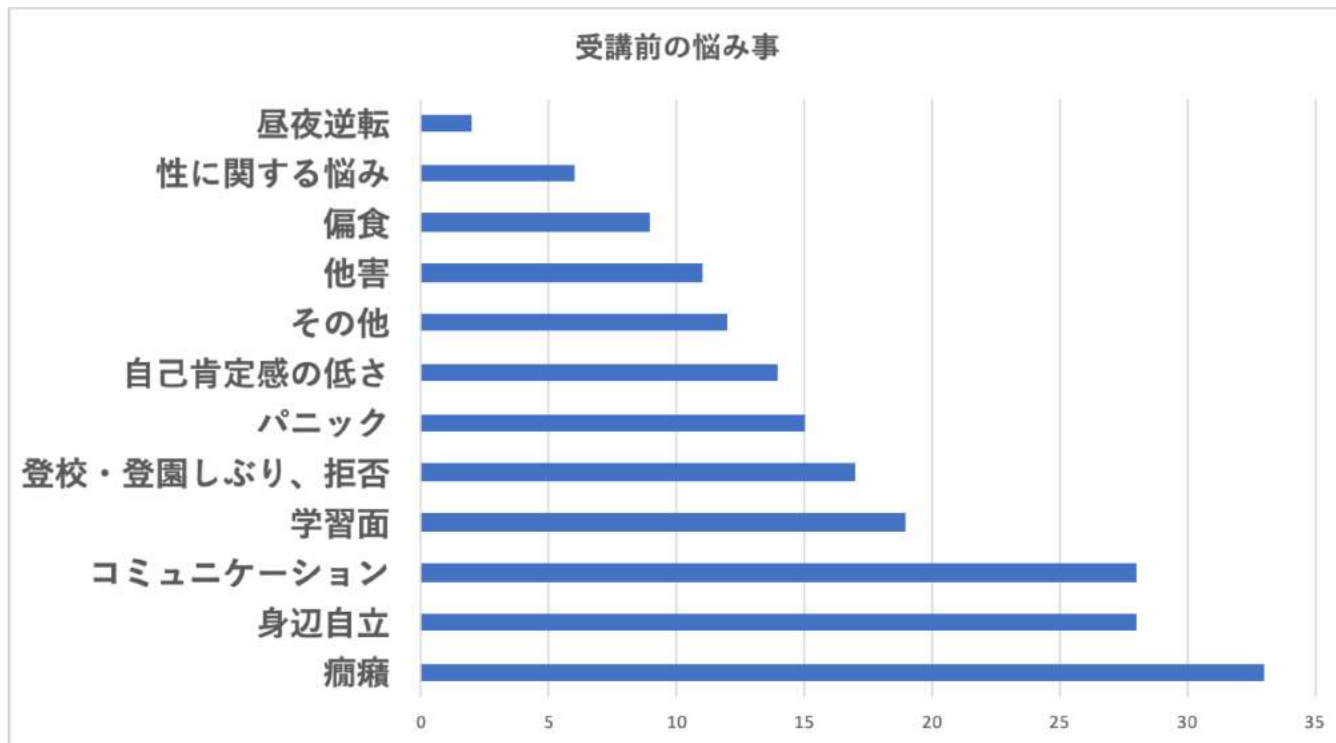
---

---

# 効果的な支援策

インストラクター養成講座2～3期生 課題レポート 有効回答数53名分  
講座受講後、「効果的な支援策」で学んだことを2週間試してみた結果

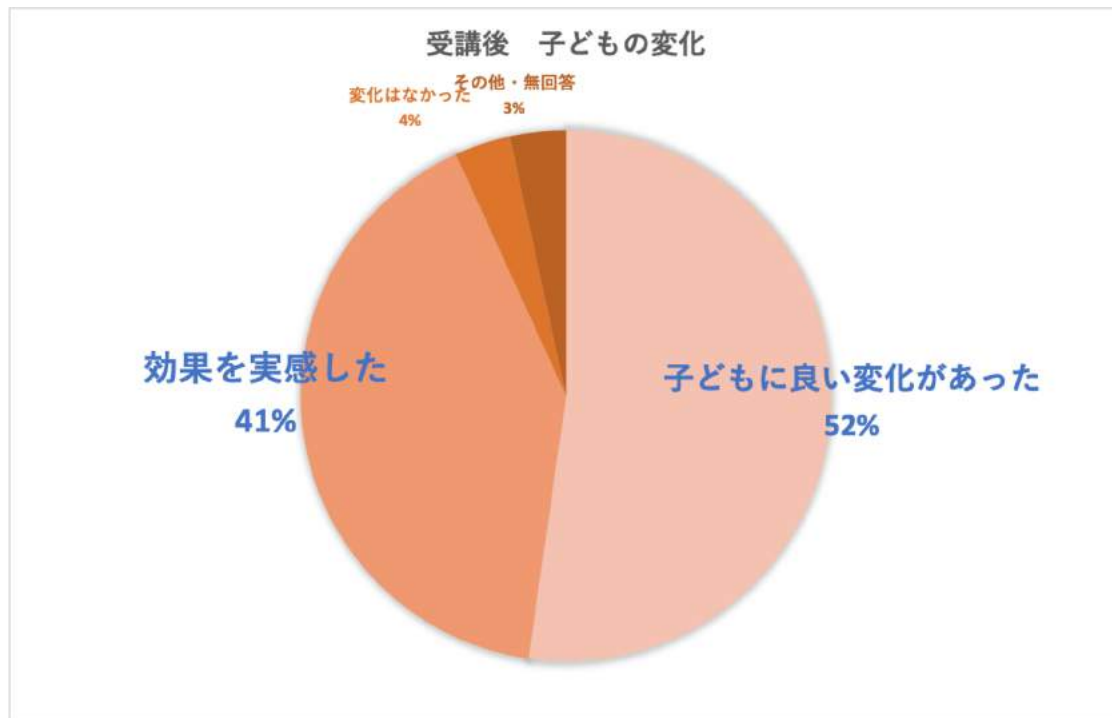
# 受講前の悩み事



# 具体的な悩み

- ・イライラすると大きな声で怒鳴ったり手が出る
- ・思い通りにならないと叫ぶ
- ・会話にならない。（会話ができない／聞く姿勢がない）
- ・宿題が間に合わず毎朝泣く
- ・宿題をやるのを嫌がる、泣く
- ・寝付きが悪い
- ・ネガティブな発言
- ・学校に行きたくないと言ったり泣いたり怒ったりして暴れる
- ・整理整頓ができずに、忘れ物、なくし物がで多い
- ・授業中に落書きをして聞いていない
- ・学校でわからないことがあってもヘルプサインが出せない
- ・切り替えができない
- ・いつもイライラしている
- ・過呼吸、自傷行為

# 受講後の変化（子ども）



## 受講後の変化（子ども②）

- ・話を聞いてくれる、お願いに対応してくれるようになった
- ・時間通りに宿題ができるようになった、泣かなくなった
- ・イライラした理由を自分で話せるようになった
- ・宿題を自分からやるようになった
- ・自分でやりたいことを探して遊ぶバリエーションが増えた
- ・寝付きが良くなった、夜起きなくなった
- ・前向きになった
- ・友達と遊ぶようになった
- ・授業中の落書きがなくなり、内容を絵で描くようになった

# 受講後の変化（子ども①）

- ・自分で片付けられるようになって、忘れ物、紛失物が減った
- ・ぐずらなくなった、癩癩の時間が短くなった、回数が減った
- ・言われなくても自分で準備できるようになった
- ・自分から行動するようになった、自分で次に何をするか考えられるようになった
- ・他害が減った
- ・自分の胸のうちを話してくれるようになった
- ・意欲的に取り組むことが増えた
- ・（学校に）今日は行けないけど明日はいく、職員室まで、など自分でステップを組めるようになった
- ・パニックが減った
- ・自分の胸のうちを話してくれるようになった



# 受講後の変化（大人①）

- ・子どもの行動に巻き込まれず、落ち着いて対処できるようになった
- ・子どもと一緒に取り組めるようになった
- ・今まで意味不明だった子どもの行動が理解できるようになって嬉しかった
- ・子どもにイライラすることが激減し、穏やかでいられるようになった
- ・いつもイライラしていた自分の心が軽くなった
- ・冷静に対処できるようになった
- ・マイルールが緩み子どもも自分もお互いに気持ちよく過ごせる時間が増えた
- ・朝、笑顔で元気よく子どもを送り出せるようになった
- ・できないことを責めたり怒っていたけど、なぜできないのかを考えてあげられるようになった
- ・子どもを肯定的にみてあげられるようになった

# 受講後の変化（大人②）

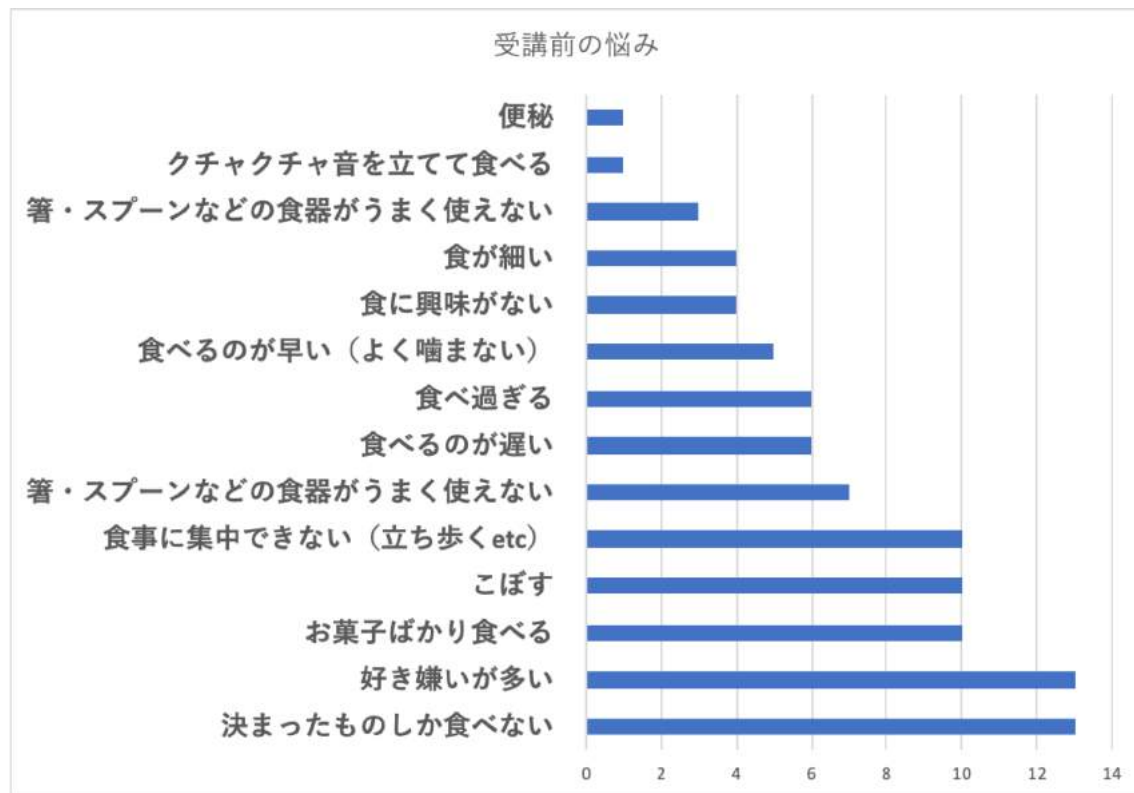
- ・ 事前対処ができるようになって、小言が減って気持ちが楽になった
- ・ できたことを当たり前と思わなくなり、認められるようになった
- ・ 子どもがかわいいと思う時間が増えた。
- ・ 子どもをもう少し信じることを学び、成長を実感した。
- ・ 感情的にならなくなった
- ・ 急かさず、待てるようになった。
- ・ 自分の中で、子育てで大事にしたい軸が明確になった
- ・ 観察するべきポイントが明確になった
- ・ 落ち込む気持ちや、マイナスな気持ちに引っ張られることが少なく穏やかになった
- ・ いい意味で子どもに期待せず、子ども自身ができると思うレベルに合わせてみようと思えた
- ・ 子どもを怒ることにもものすごくエネルギーを使っていたので、疲れることが減った
- ・ パニックの原因が自分の思っていたことと違うことがわかって対応できるようになった
- ・ 子どもをもう少し信じることを学び、成長を実感した。
- ・ 子どももゆっくり話ができる心のゆとりが持てるようになった

# 偏食と食事療法

インストラクター養成講座2～3期生 課題レポート 有効回答数64名分

講座受講後、「食事療法」で学んだことを2週間試してみた結果

# 受講前の悩み



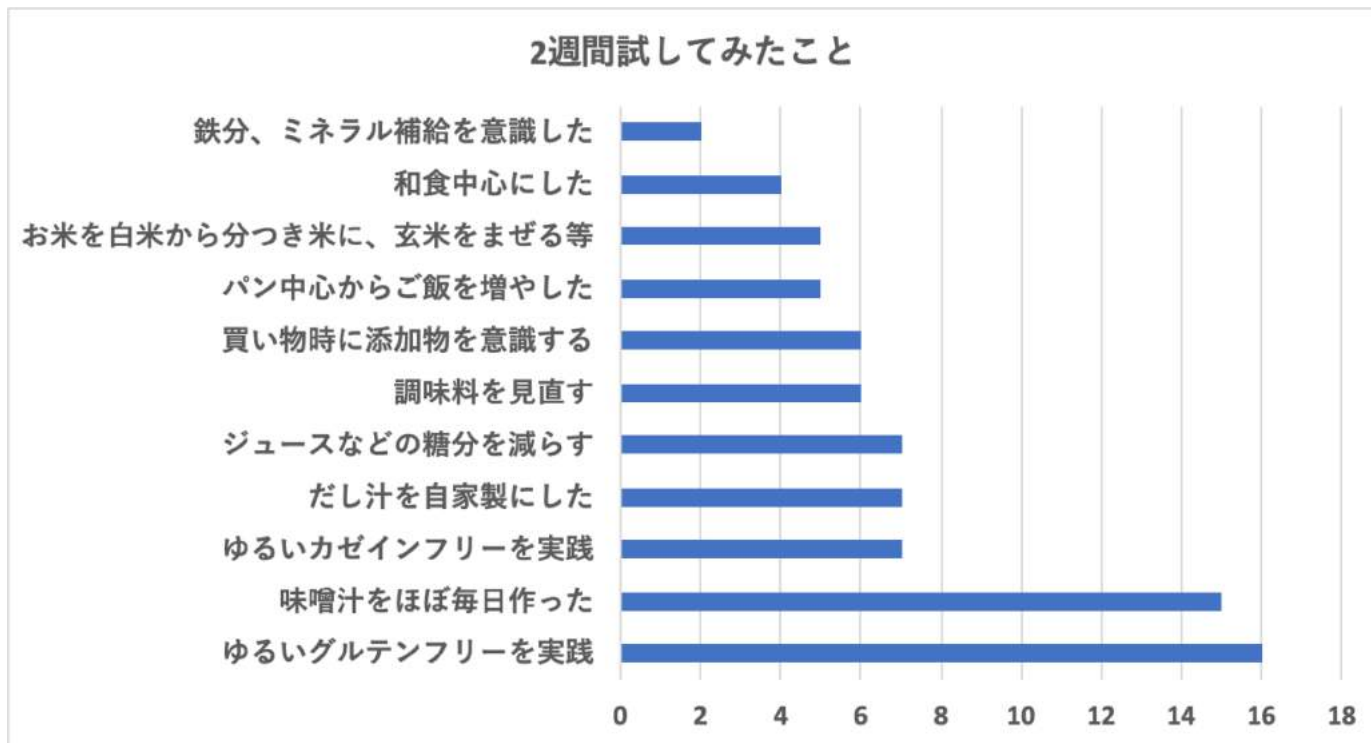
## 具体的な悩み①

- ・ 毎日決まったものしか食べない
- ・ おかず全般、特に野菜を食べない傾向がある
- ・ 食事療法や栄養療法を取り入れています、おやつで甘いものをやめられず、やっていることの効果が薄れるのではと悩みます。
- ・ ひどい便秘
- ・ 味の濃いものを好むので、醤油やマヨネーズ、ドレッシングなどかける量が多く、塩分や脂質をとりすぎないか心配。でも、体は細い。
- ・ 好きだったものが急に食べられなくなる
- ・ 偏食で栄養が充分にとれているか心配
- ・ 食べる量が少なく痩せているのが心配。
- ・ 料理のバリエーションを増やしたい
- ・ 食事に集中できない
- ・ ご飯とお味噌汁以外はお菓子しか食べない

## 受講前の悩み②

- ・お肉ばかり食べる
- ・きょうだいそれぞれに偏食があり、準備が大変
- ・好き嫌いと偏食の見極めが難しい
- ・偏食がある。チョコレートが好きすぎる。食事中に歩き回ったり、時間がかかったりする。
- ・学校の給食はほとんど食べられない
- ・食事に時間がかかる
- ・お茶碗やお箸を持つのが苦手、手づかみする
- ・便秘がちでイライラしている
- ・食べられるもの以外のメニューのときは機嫌が悪く席につかない
- ・自分が思い描いたイメージどおりの工程じゃないと食べられない。食べられない怒りで暴れる。
- ・食事が全く機能していない
- ・食べるものによってメーカーが決まっているなどこだわりが強い

## 2週間試してみたこと

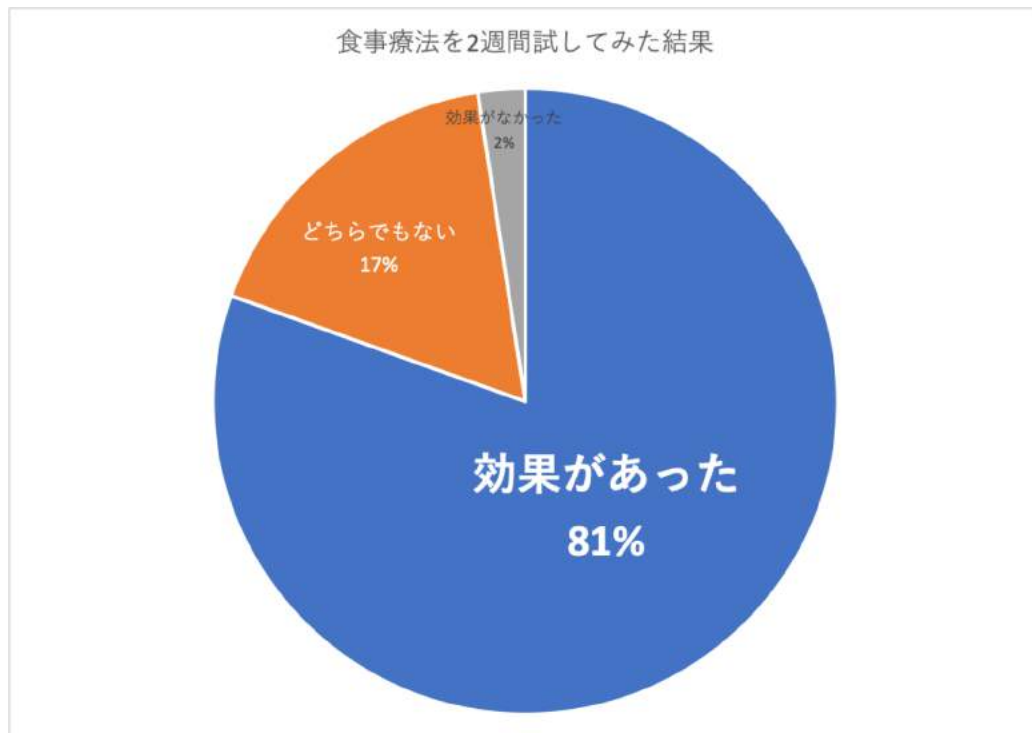




## 2週間試してみたこと

- ・ 休日の昼食は麺類が多かったのですが チャーハンやどんぶりなど ごはんものにかえる。（土日どちらかだけでも）
- ・ 週の半分はパンの朝食をやめて、毎朝ごはん+味噌汁にかえました
- ・ 白米を七分づき玄米にかえる
- ・ 小麦粉を米粉に変更する。（米粉パン・フォー・米粉パンケーキなど）
- ・ 調味料（醤油、みりん、味噌、料理酒、マヨネーズ等）を添加物が入っていないものに変える
- ・ グルテンフリーをゆるく実践（麺は大好きなのでゆるくして、パンはどうしてももの時以外は買わないようにしました）
- ・ パンと市販のお菓子を減らした程度
- ・ 砂糖の摂取量を減らす。
- ・ 味噌汁（具たくさん）を毎日作る
- ・ 白米から玄米に変え、朝食はパンからおにぎりへ。
- ・ 毎週月・水・金のお弁当はグルテンフリー、カゼインフリーにする。
- ・ 買い物をする際に、食品添加物などを確認する →絶対に採らないということではありません
- ・ 菓子パンの購入を減らした
- ・ 昔ながらのおやつをさりげなく置いておいた
- ・ 調理に使う白砂糖をてんさい糖にした
- ・ ミネラルビタミンを意識する

# 食事療法を2週間試してみた結果



# 食事療法を2週間試してみた具体的な変化①

- ・夫、長男、次男、三人のアトピー性皮膚炎の症状が、三人とも、少し落ち着いてきているなと感じました。
- ・私自身は体が軽く、日中活動的になれたように感じました。
- ・長男は落ち着いて集中力が増したように感じます。
- ・毎日の味噌汁を家族全員が美味しいと言って食べるようになりました。
- ・味噌汁の具がひとつでも気に入らないものが入っていると手をつけなかったのですが、お汁のみ飲むようになりました。
- ・お腹を下すことが減り、体調が上向きになった。
- ・食後の眠気だるさがなくなった
- ・物事の説明がかなり上手になってきた、表現や描写が明確になったような気がします。
- ・便秘気味だったのですが調子が良くなり、寝付きがよくなった

## 食事療法を2週間試してみた具体的な変化②

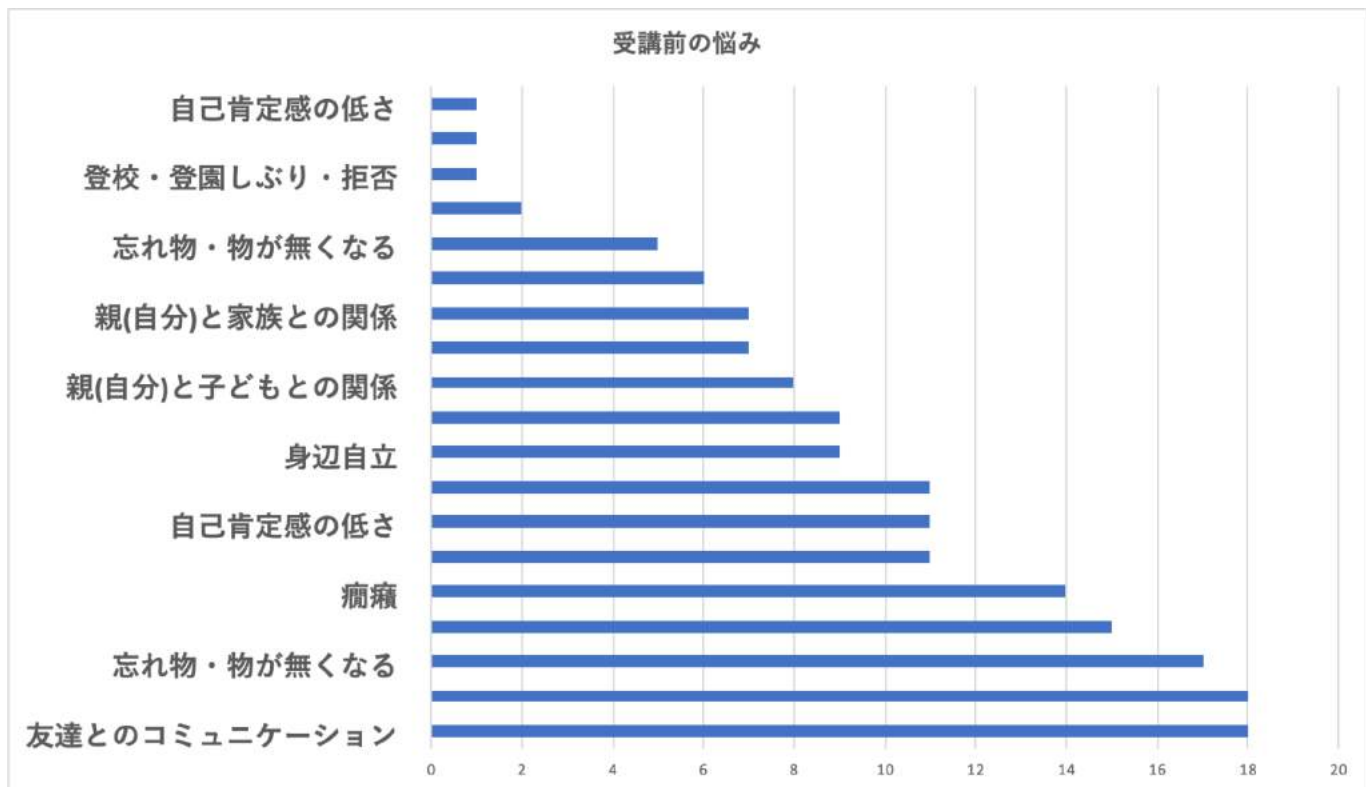
- ・ 家族全員がお腹の張りが無くなった。
- ・ 子どもの第一声の「やだ！」がなくなった
- ・ 癩癩から落ち着くまでの時間が短くなった
- ・ 学校の先生から『最近泣いてパニックになる事はあっても、手が出なくなりました！』と報告を受けました
- ・ 私は便秘が改善し、お肌の調子が良くなりました
- ・ 心の状態が安定する。
- ・ 子どもの食べられる食材が増えた
- ・ 疲れにくくなった
- ・ 新しいことに挑戦することができた、諦めなかった
- ・ 風邪が流行っていたのに珍しくかからなかった
- ・ トータルで1.8キロ痩せました!(^^)!
- ・ 私自身は気分の落ち込みやすさや月経前のイライラが少し軽減したように感じました。

# 子どもの発達と環境

インストラクター養成講座3期生 課題レポート 有効回答数44名分

講座受講後、「子どもの発達と環境」で学んだことを2週間試してみた結果

# 受講前の悩み



# 受講前の悩み（子ども）

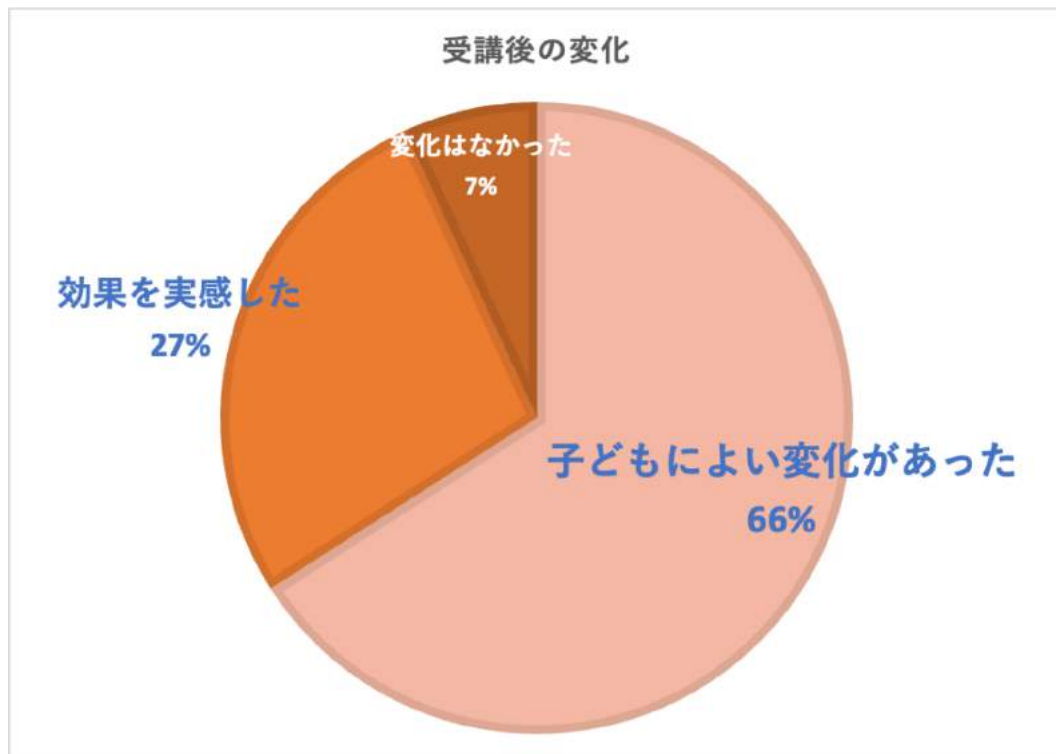
- ・ 睡眠障害
- ・ 翌日に予定がないと不安がる
- ・ 学校でも家でも落ち着きがない
- ・ ランドセルの中がぐちゃぐちゃ
- ・ 常に床にもものが散乱している
- ・ 学校からの配布物を家にもってくる前になくす
- ・ 注意されるとすぐにいじけて機嫌が悪くなり、暴言を吐く
- ・ 宿題するのを忘れる、グズグズしてなかなか取り掛からない
- ・ 出かける時に質問責めでなかなか出かけられない
- ・ やたらベタベタする
- ・ 興奮しやすい



# 受講前の悩み（大人）

- ・子どもによりそえない自分に対するモヤモヤ
- ・（親として）気持ちのコントロールができない
- ・子どもが整理整頓しないことで自分が責められているような気がしていた
- ・子どもに怒ってしまう自分を責めてしまう
- ・「褒めなくてはいけない、怒ってはいけない」それさえできない自分が苦しい
- ・他のお母さんたちが子育てを上手にやっているのに自分にはできないと引け目を感じる
- ・子どもに触れたくない、触れられて嫌だと感じる、またそのことに罪悪感を感じる

# 受講後の変化



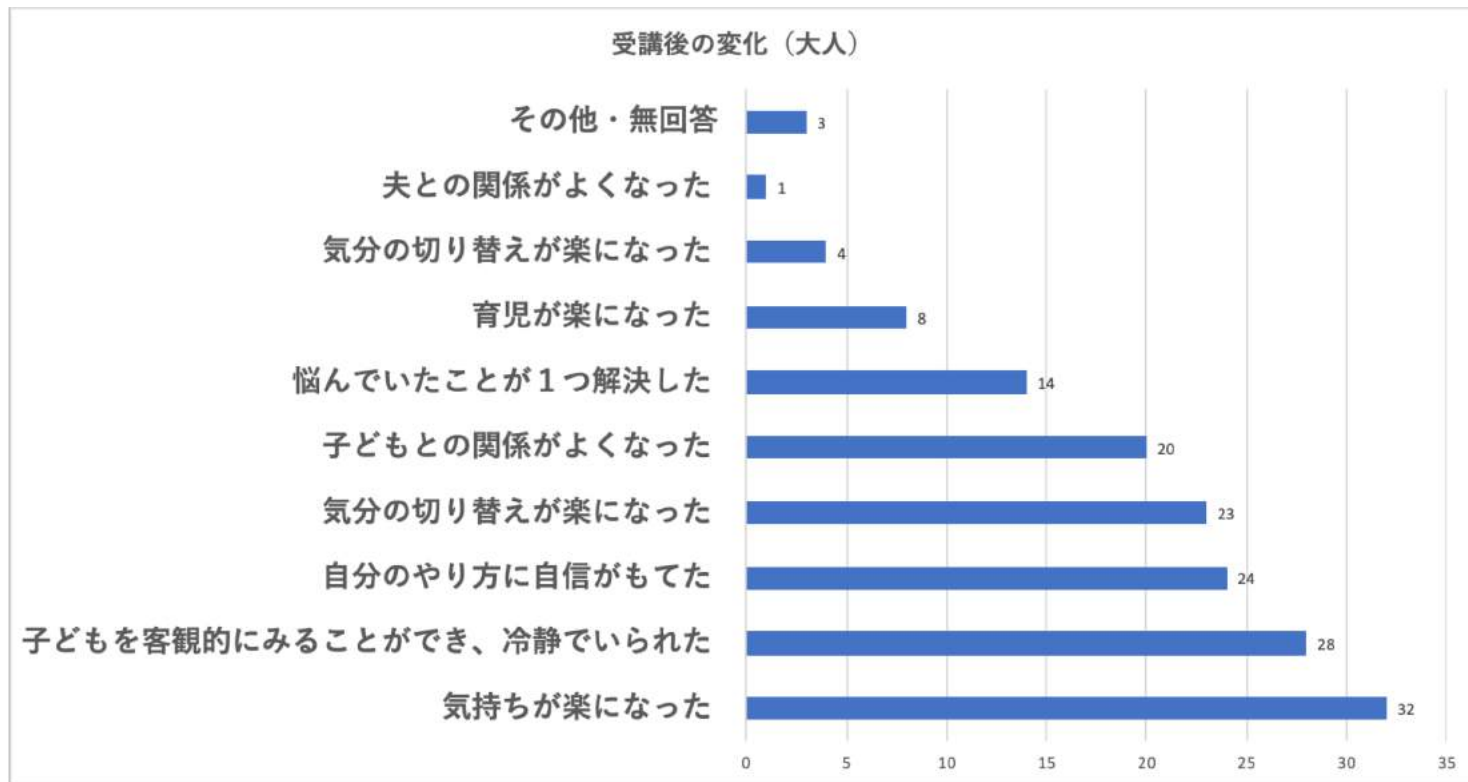
# 受講後の変化（子ども①）

- ・ 自分でお風呂に入る日を決めて、お風呂に入るようになった
- ・ 子どもが自分で部屋を片付けるようになった
- ・ 学校のことなど話してくれるようになった
- ・ 穏やかでいられる時間が増えた
- ・ 子どもの混乱が減った
- ・ 探しものを自分で探せるようになった
- ・ きょうだいへの他害が減った
- ・ 素直に甘えてくるようになった

## 受講後の変化（子ども②）

- ・ 学校での友達とのトラブルが減った、報告を聞かなくなった
- ・ 子どもと自分を切り離して考えられるようになった
- ・ 好きなこととやるべきことのメリハリがついてきた
- ・ 自分から宿題をやるようになった
- ・ 表情がいつもより明るくなった
- ・ 楽しさを分かち合おうとするようになった
- ・ イライラが減って自分自身を客観的に観察できるようになった
- ・ 子どもからスキンシップを求めてくるようになった
- ・ 目に見えて嬉しそうで、幸せそうだった
- ・ ベタベタすることが激減した
- ・ こちらの話を聞いてくれるようになった

# 受講後の変化（大人①）



# 受講後の変化（大人②）

- ・今まで揺れていた子どもの発言を聞き流せるようになった
- ・無駄な声かけが減り、気持ちがラクになった
- ・元気やヤル気がでた
- ・娘との結びつきを強く感じるようになった
- ・落ち着いて物事を違った角度から考えられるようになった
- ・イライラすることがなくなった
- ・心にゆとりができた
- ・子どもに歩み寄ることができた
- ・自分で自分をコントロールできるようになった
- ・ストレスにどっぷり浸かることがなくなった
- ・自分を変えようとしなくなった
- ・自分で上手にリフレッシュできるようになった
- ・罪悪感を持たなくなった

# 受講後の変化（大人③）

- ・夫から「イライラしてないね」と言われるようになった
- ・世間の目を気にして怒っていることに気づけた
- ・家族に感謝の気持ちをもてるようになった
- ・子どもの気持ちを受け止められる親になれた
- ・自分の話の聴き方に自信がもてるようになった
- ・子どもより先に動くのをやめられた
- ・子どものことを信頼していなかったと気づくことができた
- ・人を責める言葉が減った
- ・親も親らしくいられるために、自分で息抜きができるようになった
- ・子どもを責めることがなくなり、心の負担が減った
- ・子どもに触れられるのが苦手だったが、自分からなら大丈夫なんだ、という気づきがあった
- ・子どもを信じて任せてみようと思えるようになった
- ・焦らなくなった
- ・自分の感情的な言葉で子どもを傷つけることがなくなった
- ・自分で自分の一番の見方になれた