

にこにこ

十日町市通級指導教室
令和8年 5月号
担当：中条小すまいる 山澤

忙しい5月！心と身体の調子はいかがでしょうか？



4月の緊張の毎日を経て、5月になりましたね。ゴールデンウィークが終わり、小学生は運動会に向けての練習に、中学生は部活の大会や定期テストにそれぞれ忙しい5月の生活を送っていることと思います。そんな5月は、集団の動きや周りの人との約束など、我慢して行動する必要が出てくることも増える時期です。子どもだけではなく、大人もそれぞれの立場で我慢は必要なことが多いと思います。今回は、「我慢」について考えてみたいと思います。

子どもが我慢する機会は減っている？

「我慢できない子が増えているよね。」そんな声も多く聞かれるこの頃ですが、子どもの特性だけでなく、世の中が我慢しなくても済むようになっていることが多いように思います。

通級に来る子どもたちに話を聞くと、映像や動画の視聴はスマートフォンやタブレットが主流になっています。これらは、見たいところを選んで、何度も見ることができます。筆者の子ども時代は、テレビしかありませんでしたが、見たいところだけを見ることができるわけではないし、予定された時間にならなければ番組は始まらないし、コマーシャルという待ち時間もある…。テレビ視聴という楽しみの中にも、無意識に「待つ」「我慢する」「折り合いをつける」ことが経験できたように思います。

このようなことから、今は、大人が「我慢の場」を工夫して作る必要があるのかもしれない。

我慢することとは…

我慢することとは、「状況に合わせてセルフコントロールができる」ということです。

そして、「我慢できること」は生きていく上で大事な能力です。だからと言って、我慢ができない子どもに対して、「仕方ないでしょ！」「ルールなのよ！」「我慢しなさい！」などとガミガミ叱ることで抑圧するだけ…というのは逆効果とされています。



我慢が苦手な場合、脳の特性として考えられること

① 暗黙のルールや人の気持ちなど、目には見えないものを想像したり読み取ることが苦手

「使いたいおもちゃがあっても、友だちが終わるまで待つ」「図書館や病院で騒ぐと他の人に迷惑がかかるので静かにする」などといった社会のルールを理解したり、自分の行動がどう影響するのかを考えたりすることが難しいことがあります。

② 見通しを持つことが苦手

「〇時までには宿題を終わらせないと習い事に間に合わない」など、未来をイメージすることができず、我慢が必要な理由が分からないことがあります。

③ 衝動性が強い

「今すぐにやりたい!」という自分の欲求が勝ってしまうことがあります。

自分で考えて行動できる力をつける

脳の特性は、コントロールが難しいものです。そのため「だめ!」「待ちなさい!」と押さえつけるだけではやる気を奪ってしまいます。脳を発達させて思考力や判断力を伸ばすためには、子どもに自信をつけて、自発的に行動させること。つまり、我慢ができない子どもに必要なのは、「自分で考えて行動できる力」です。

我慢する力を伸ばす 3つのコツ

① 事前に理由を説明しておく

「子どもの気持ちに共感しつつ、大人の考えを伝えること」「未来の楽しみを用意してあげること」で子どもが納得しやすいです。

② どれくらい我慢したらいいのか、時間を具体的に伝える

「5分待ってね」のように時間で伝えたり、「〇〇が終わったらね」と行動で伝えてあげたりしてみましょう。ただし、我慢することを教えたいときには、「それくらいなら余裕で待つことができる」と思えるくらいのレベルからスタートすることが大切です。文字や図に書いて視覚的に示すことも効果的です。

③ 我慢できているときを見逃さずにその場で褒める

「すぐに座ったね」「1分守っているね」などこまめに評価して褒めることで、認めてもらった安心感とともに自信がつきます。

～パステル総研 我慢ができない子供の「我慢する力」がグンと伸びる!3つの対応 <https://desc-lab.com/46613>参照～

.....



「〇〇だから、我慢しよう」と自ら判断できる子どもたちを育てるために、また、我慢とは思わずに行動できる子どもたちを育てるためには、我慢できなかったときの事後指導や注意だけではなく、「事前に子どもの動きを予想して、作戦を立てて指導・支援すること」が必要だと思います。作戦を立てることは大変ですが、「今度はこんな工夫をしてみよう。どうなるかな?」と楽しくワクワクすることもあります。ご家庭、学校、通級とで連携して、子どもたちの成長を楽しみに工夫していきたいと思っています。