



園では、同年代の子どももいるため集団生活になります。集団生活では、人に合わせることや他の人と折り合いをつける場面が多く、我慢する場面が増えてきます。この我慢する力は、集団生活を送る上で大事な力です。今回は、この「我慢する力」を育てるコツをご紹介します。

1. 普段から少し待つことを経験する

子どもの中には、「すぐに要求を叶えてほしい」「早く言いたい」といった自分を優先してしまいやすいお子さんがいます。「ちょっと待ってね」と伝えても、子どもは「したい」「言いたい」といった気持ちが先に立ち、なかなか待てません。要求が通らない場合、泣いたり癇癪を起したりすることもあるのではないのでしょうか。なので、**普段の生活から少しずつ待つ練習をすること**をお勧めします。

- ・「みんなへのお話が終わってから、A君のお話を聞くね」
- ・「この電話が終わってから、Bちゃんのところにいくね」
- ・（タイマーを見せて）「1分後にタイマーがなったら、一緒に遊ぼうね」



子どもが待てる時間を見極めて、少しずつ待つようにします。できるようになれば、時間を延ばしていきましょう。このときに大事なことは、

- ①どのくらい待てばよいかを具体的に伝える。
- ②待てたことをしっかりと評価する。
- ③最初に決めた時間は必ず守る。

特に③は大事です。大人が決めた時間を破れば、子どもも決めた時間を破るようになります。子どもにもしてほしいと思うなら、大人が決めた時間を守るという見本を示すことが大事です。子どもが「待ってよかった」と思えるようにしていくと、少しずつ我慢する力につながります。

2. 生活の中に数字を入れる

小さいときに「10数えたらお風呂から出ようね」「あと3回したら終わろうね」といった約束をしてきたことがあると思います。数字は、終わりまでの見通しをもちやすくしてくれます。そのため普段から意識して数字に触れる機会を作ってみましょう。数字に触れる体験を通して順番や回数を理解します。また、数え終わることを通して、終わりや切り替えといったことも学びます。**約束に数字を入れることで、終わりまでの見通しがもちやすく、我慢する力**にもつながります。生活の中で数字に触れたり数を唱えたりする機会を意図的に作ってみてはいかがでしょうか。



山口・防府地域 特別支援教育センター（山口県立山口総合支援学校内）

電話 083-934-4811

相談専用メール 570t155@g.ysn21.jp