

# 癇癢対応マニュアル

～落ち着くまでの対応と、落ち着いた後の関わり方～

HSCの癇癢は、  
「困らせたい」わけではなく、  
脳が限界のサイン。  
安心できる関わりで、  
気持ちを落ち着けることが  
目的です。

## 1 まず原因を見極めよう

今日の癇癢は、どんなことで  
限界になっていたかもしれません。

- |                                                 |                                                 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れがたまっている              | <input type="checkbox"/> 予定変更があった               |
| <input type="checkbox"/> 不安が強い                  | <input type="checkbox"/> 我慢をしていた                |
| <input type="checkbox"/> 刺激が多かった<br>(音・人混み・光など) | <input type="checkbox"/> 体調が優れない<br>(お腹・頭・眠さなど) |
| <input type="checkbox"/> 思い通りにならなかった            | <input type="checkbox"/> 理由がわからない               |

▶原因がわかると、対応が選びやすくなります。

## 2 癇癢中の対応 ～今やること～

子どもの状態に合わせて、やさしく関わりましょう。

### 安全を守る

危険なものを  
片付け、  
ケガをしない  
環境をつくる

### 安心を届ける

落ち着いた声で  
短く伝える

「大丈夫だよ」  
「そばにいるよ」  
「落ち着いたら  
話そうね」

### 見守る

無理に止めようとせず、  
気持ちが落ち着くまで  
そっと見守る

### 刺激を減らす

静かな場所へ移動、  
暗くする、  
抱っこやタオルなど  
安心できるものを使う

## 3 やってはいけないこと ～NG行動～

子どもの気持ちがさらに高ぶってしまいます。

### 説教・叱責する

長い説明は  
脳が受け取れません

### 「なぜ?」「どうして?」 を繰り返す

頭がいっぱいで、  
考えられません

### 他の子と比べる

自己肯定感が  
下がってしまいます

### 無理やり やめさせる・謝らせる

責められると、  
さらにパニックに

### 急かす・命令する

プレッシャーが  
強くなります

## 今日の自分にチェックをつけよう

今日もよく頑張りました◎

- ☐ 子どもの安全を守れた
- ☐ 最後までそばにいられた
- ☐ 一度でも深呼吸できた
- ☐ 落ち着いてから話せた
- ☐ 子どもを理解しようとした
- ☐ 今日也十分頑張った

## 4 落ち着いてきたら ～気持ちを受け止め、次につなげる～

### 気持ちを言葉にする

「嫌だったんだね」  
「悲しかったね」  
「びっくりしたね」

まずは共感することが  
大切です

### 原因と一緒に考える

「何が一番つらかった?」  
「きっかけは何だったかな?」

責めるのではなく、  
一緒に整理します

### どうしたらよかったか 一緒に考える

「次はどうしたら  
楽になるかな?」

具体的な方法を  
一緒に決めます

### 良かったことを 伝える

「落ち着けてえらかったね」  
「気持ちを教えてくれて  
ありがとう」

できたことを  
必ず認めましょう

## 5 癇癢を減らすための予防 (毎日の積み重ねがカギ!)

### 十分な睡眠

早寝早起きで  
脳の疲れを回復

### お腹を満たす

空腹はイライラの  
原因に

### 安心できる時間

ぎゅっとしたり、  
一緒に遊ぶ時間を  
つくる

### 予定を見通す

事前に伝ええると  
不安が減ります

### 刺激を調整する

苦手な刺激を  
減らす工夫を

### 休む・一人時間

心と体を  
リセットする時間を

## 最後に…

100点の対応を目指すのではなく、  
「昨日の自分より、少しだけ優しく  
関われたか」を基準にしてみてください。

お母さんが笑顔でいることが、  
子どもにとって一番の安心です。



あなたは、ちゃんとできています。  
大丈夫、いつも味方だよ。