

〈読み取りがニガテ〉 〈集中するのが難しい〉

発達が気になる子どものための

今すぐ試せる!

学び方のコツ

保存版
困ったときの
お助けガイド



少しの工夫でやる気がグッと上がる!
今すぐ試せるアイデアがいっぱい!



最近こんなお困りの声を 聞くことが増えました

勉強中の
ちょっとした音も
気になってしまう

文章の読み取りなど、
特定の勉強がニガテ

落ち着きがなく、
集中して勉強できない

忘れ物が多くて、
勉強を始めるまでに
時間がかかる

うまくいかなくて親子でイライラ…
困ってしまいますよね。



ちょっとした工夫で、スムーズに 学べるようになることがあります！

発達特性のあるお子さまの場合、さまざまな原因で学びにくさを感じてしまうことがあります。それらは、ちょっとしたコツやお助けアイテムで解決することも。お子さまに合った方法を取り入れ、学びのハードルをうまく下げていきましょう！

この小冊子は、児童の発達にお詳しい専門家の先生に監修いただき、ベネッセが作成しました。
お子さまの日々の学習に、ぜひお役立てください。



今すぐ試せるコツが満載。さっそくチェック！

学習の



①

文章を読むのが苦手なら…

拡大コピーする

文字が大きければ 読みやすさがアップ

文章を目で追いながら理解するのが苦手だと、今どこを読んでいるのかわからなくなったり、似た文字を見分けられなくなったりすることも。そんなときは、教材を拡大コピーしたり、デジタル教材の表示拡大機能を活用することで、読みやすくなる場合があります。



どこまで読んだか
わからなくなるなら…

えんぴつで文字を追う

学習の



②



筆記用具でなぞりながら 読んだ印を残す！

文字を目で追いながら読んでいくときに、どこまで読んだかわからなくなってしまうことは大人でも珍しくありません。えんぴつなどの筆記用具でなぞりながら読んでいくことで、「ここまで読み終わった」とひと目でわかります。

学習の



③

漢字を覚えるのが苦手なら…

1文字を分ける・ 替え歌にする

1文字を分解してみると
頭に入りやすくなることも

お子さまが難しい漢字を覚えづらいようなら、例えば『分』の字は『八』と『刀』だから“8本の刀”と分解するなど、一緒に覚え方を考えてはいかがでしょうか。「漢字 歌で覚える」などのキーワードで、替え歌を使って覚えるアイデアを調べてみてよいですね。



文字を書くのが苦手なら…

グリップなどの 補助用具を活用

学習の



④



書きにくさを解消すれば
抵抗感がなくなる場合も

お子さまが手で書くことを苦手としている場合、「えんぴつを持つと指が痛くなる」などの不便を無意識に感じているのかもしれない。えんぴつにグリップを付けたり、書き味のなめらかな筆記用具を用意したりすることで、「書きたい!」という意欲を引き出せることがあります。

学習の



5

計算でつまずくなら…

大きい計算用紙や マス目入りノートを使う

計算用紙やノートの工夫で
計算プロセスをわかりやすく

筆算に苦手意識がある場合、実は「小さな計算枠に書いているうちにグチャグチャになってしまう」ということが少なくありません。大きいサイズの紙を用意し余裕をもたせる、マス目入りノートを使い位取りをはっきりさせるなどして、プロセスをわかりやすく意識して計算できるようにしましょう。



数をイメージするのが苦手なら…

「実物作戦」で理解促進

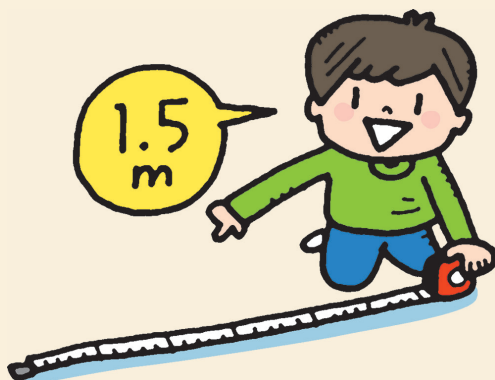
学習の



6

目で確認することで
イメージがわきやすくなる

「数字が何を指すのか」がわからないと、算数の問題などで問われている内容が理解しづらいもの。おはじきやメジャー、定規、時計などを用意して、実際の数量や長さ、重さ、時刻などを一緒に確認しながら進めると、数や量のイメージがつかみやすくなります。



文字を書くのが難しいときは…

学習の



7

パソコンやスマホで 入力する

デジタルツール活用で 負担軽減が期待できる

書くのに時間がかかったり、マスからはみ出たりしてバランスよく書けないと、学習で負担を感じがち。お子さまがデジタルツールに親しんでいるなら、パソコンやスマホで文章を入力する方法を取り入れるのも1つの手です。学校での使用については、先生に相談してみましょう。



音で気が散るなら…

好きなBGMをかける

学習の



8



生活音から気をそらし スッと勉強モードに！

勉強しているとき、生活音や周りの音が気になってしまうお子さまの場合、小さめのボリュームで BGM を流しておくで集中しやすくなるケースも。「集中力を高める BGM」などのキーワードで検索して、お子さまに合う曲を一緒に見つけられるとよいですね。



聴覚が鋭くてイライラするなら…

イヤーマフをつけて集中

不快な音を遮断すれば
メンタルが安定しやすくなる

聴覚が鋭いと1つひとつの音を聞き流すことができず、イライラや身体の不調を感じてしまうことも。イヤーマフ(耳全体を覆うタイプの防音保護具)があれば気になる音を遮断しやすくなるので、お子さまが
つらそうなら購入を検討してみましょう。



勉強中に気が散りやすいなら…

パーテーションで集中環境をつくる



目から入るよけいな情報を
シャットアウト!

学習中、周りの物や人の動きに目が向いてしまい、長時間集中できないときは、刺激の少ない環境にすることも有効です。例えば、お子さまの机周りをパーテーション(間仕切り)で囲むなどして目に入ってくる情報を減らすと、落ち着いて学習に取り組める場合もあります。



うっかり忘れが多いなら…

チェックシートで「忘れた!」防止

「見える化」すれば
取り組みやすくなる

細かいことを覚えておくのが苦手だと、注意していても忘れ物をしたり、提出物の期限が頭から抜けたりしてしまいがち。持ち物や提出物の予定をご家庭でリスト化し、ランドセルのポケットに入れるなどしてみましょう。外出前に一緒にリストを確認すれば、「忘れてた!」を減らせます。



初めてのことや
予定変更が苦手なら…

事前に手順を示す



見通しをもてれば
安心して取り組める

初めてのチャレンジや急な予定変更にお子さまが嫌がるようなら、まずはやることの全体像を見せてあげることが大切。事前に「やること」を書き出して手順書を作り、具体的に伝えることが、安心感につながります。終わったらその項目を消していくのも効果的です。



初めての場所で
パニックを起こすなら…

行ったことのない 場所は画像検索

事前に目で見ておくだけでも
混乱が減らせることも

初めての場所でパニックになってしまうことがあるなら、行く場所をあらかじめ画像検索して、「明日の10時にここに行くよ」などと見せてあげるのはいかがでしょう。写真を見ておくだけでも、見通しのイメージがもちやすく、お子さまは安心感をもてるかもしれません。



自分の行動をコントロール
できないときは…

終了時刻を予告



見通しを伝えることで
行動しやすくなる

好きなことに集中するあまり勉強や食事の時間を忘れてしまうお子さまには、いきなり「ゲームはやめて勉強しなさい」などと声をかけると混乱を招くことも。「あと5分で勉強始めようね」と予告するのがおすすめです。実際に次の行動を始めることができれば、しっかりほめましょう。

保護者の 関わり方の



15

怒りを爆発させるときは…

気持ちを代弁してみる

感情をうまく表現できない
不快感が軽減される

お子さまが怒りを爆発させるのは、気持ちを言葉でうまく表現できず不快になることが原因の場合も。そこで、「悔しかったね」など感情を表す言葉を使って代弁してみましょう。この経験をくり返す中で、保護者のかたのマネをして気持ちを言葉にできる場面も増えていくでしょう。



かんしゃくを起こしやすいなら…

クールダウンの 儀式を見つけておく

保護者の 関わり方の



16



対処法をストックしておけば
保護者も安心できる

かんしゃくを起こしても、「この行動をすれば感情をクールダウンできる」という方法をいくつか見つけておくと安心ですね。深呼吸・ゆっくり数を数える・好きなモノをギュッと握る・水を飲む・トイレに行くなど、お子さまと一緒にいろいろ試しながら、怒りを逃がす方法を探してみてください。

保護者の
関わり方の



17

気持ちをコントロール
できないなら…

感情を収められたら しっかりほめる

「感情をコントロールできた」という
成功体験をもてるように

お子さまが怒りを我慢できたときは、「静かにできて良かったね」などとほめましょう。逆に怒りを爆発させたときは、叱るより見守り、おさまってから「自分で泣きやめたね」とほめるのがおすすめです。成功体験を積み重ねることで、感情のコントロールがうまくいきやすくなります。



いかがでしたか？

ご家族でお子さまの学習や生活をサポートしていくにあたって、悩む場面は多いですね。でも、身近な道具を使ったり、かける言葉を少し変えたりするだけでも、お子さまの成長を促すことができます。ご家庭で実践できそうなことを、1つでも試してみてください。

