

【保存版】小学生の宿題を嫌がるときの対応ミニガイド

発達障害・グレーゾーンの子を育てる保護者向け

宿題を嫌がるのはなぜ？

発達障害・グレーゾーンの小学生にとって、宿題は『やる気』の問題ではありません。学校で全力を使い切ったあとに、切り替え・集中・見通しが必要になるため、大きな負担になりやすいのです。

やらなくていい対応

NG対応	理由
帰宅後すぐやらせる	疲れ切っていて切り替えができない
長時間まとめてやらせる	集中力が続かない
できない部分を責める	失敗体験が増える

家庭でできる工夫（要点）

工夫	ポイント
時間をずらす	休憩後・夕方などタイミング調整
量を減らす	全部やらなくてOKな日を作る
見通しを出す	5分・1問など具体化
途中で終えてOK	できた所で成功体験

親へのメッセージ

宿題ができなかった日があっても、それで将来が決まるわけではありません。親子関係が守られること、家が安心できる場所であることの方が、ずっと大切です。無理のない形を選んで大丈夫。