保存版ガイド

BRAIN BALANCE GUIDE

癇癪がおさまるだけでなく
集中力も育つ

0〜3歳の
脳タイプ別
アプローチガイド

9つのチェックで、わが子の「今」がわかる

ACCEL	SENSOR	BRAKE
アクセル	センサー	ブレーキ
元気・好奇心	気持ちの感じやすさ	待つ・切りかえる



ママが知ると、子どもが変わる

INTRODUCTION

育児書どおりにいかないのは ママのせいではありません

「また怒っちゃった…」

と、寝顔に謝った夜はありませんか？

育児書どおりに声をかけても、うまくいかない。

それは、ママさんのやり方が悪いからではなく、

子どもによって、脳の「育ち方のバランス」がちがうからです。

わが子の今のバランスがわかると、

癇癪の理由が見えて、怒らなくて済む関わり方が見つかります。

1

9つの質問に答える

この1〜2週間の
お子さんを思い出して

2

3つの軸で点数を出す

アクセル・センサー・
ブレーキのバランスを見る

3

今日の関わりを1つ選ぶ

ぜんぶやらなくて大丈夫。
できそうな1つから

※ このチェックは、子どもの気質（生まれ持った傾向）の研究をヒントに作ったセルフチェックです。病院の診断ではありません。
※ 子どものバランスは、成長とともに変わっていきます。「この子は○○な子」と決めるためではなく、「今はこうなんだ」と知るために使ってください。
※ 発達のことで気になることが続くときは、健診や専門の先生にも相談してくださいね。



CHECK

わが子チェック

この1〜2週間のお子さんを思い出して、○をつけてください

よくある＝2点　ときどき＝1点　ほとんどない＝0点

A		よくある	ときどき	ほとんどない
1	初めての場所やおもちゃに、自分からどんどん近づいていく	○	○	○
2	走る・登る・跳ぶなど、体を動かす遊びを何度もやりたがる	○	○	○
3	楽しいと、声を出して大はしゃぎする	○	○	○

Aの合計　　点

B		よくある	ときどき	ほとんどない
4	思いどおりにならないと、すぐに泣いたり怒ったりする	○	○	○
5	服のタグ・靴下・大きな音・においなどをいやがる	○	○	○
6	一度泣き出すと、落ち着くまでに時間がかかる	○	○	○

Bの合計　　点

C		よくある	ときどき	ほとんどない
7	「ちょっと待ってね」と言うと、少しのあいだ待てる	○	○	○
8	「おしまい」と言われても、次のことに移れる	○	○	○
9	好きな遊びなら、ひとりでしばらく続けて遊べる	○	○	○

Cの合計　　点

RESULT

結果の見方

A / ACCEL アクセル　元気・好奇心

4〜6点 アクセル強め
「やってみたい！」がいっぱい

0〜3点 じっくりタイプ
よく見てから動く

B / SENSOR センサー　気持ちの感じやすさ

4〜6点 センサー強め
いろいろなことを敏感に感じとる

0〜3点 おおらかタイプ
少しのことは気にならない

C / BRAKE ブレーキ　待つ・切りかえる

0〜2点 ブレーキ育ち中
0〜3歳ではよくあること

3〜6点 ブレーキ育ってきた
少しずつ自分で整えられる

どれか1つではなく、

3つの組み合わせが、今のわが子のバランス

いい・悪いはありません。次のページで、
色がついたところ（強め・育ち中）を読んでみてください。

※ 点数の区切りは、わかりやすくするための目安です

APPROACH 1

タイプ別アプローチ

ACCEL アクセル強めの子

癇癪が起きやすい場面	やりたいことを止められたとき
脳の理由	「やってみたい！」を動かす力がとても元気。止められると、エネルギーの行き場がなくなります
伸びる力	行動力・探究心
今日の関わり	**止める前に「ここまでならOK」を先に見せる**

SENSOR センサー強めの子

癇癪が起きやすい場面	いやな感覚・急な変化・思いどおりにならないとき
脳の理由	気持ちや感覚を受けとる力が敏感。大人には小さなことでも、その子には大きなことです
伸びる力	感じる力・観察力・やさしさ
今日の関わり	**変わる前に「あと少しで○○するよ」と予告する**

ぜんぶやらなくて大丈夫。
できそうな1つを、今日1回だけ試してみてくださいね。



BRAKE ブレーキ育ち中の子

癇癪が起きやすい場面	待つとき・やめるとき・切りかえるとき
脳の理由	気持ちのブレーキをかける脳（おでこの奥）は、大人になるまでゆっくり育ちます。0〜3歳で育ち途中なのは、当たり前のことです
伸びる力	ブレーキが育つほど、集中力がぐんと伸びていきます
今日の関わり	「あと1回ね」と、終わりを目に見える形で伝える

組み合わせのヒント

- アクセル強め×ブレーキ育ち中 … 止めるより「行き先を変える」
- センサー強め×ブレーキ育ち中 … 言葉を足すより、まず静かにそばにいる
- どれも強めではない子 … 今のペースを大切に。気になる場面があれば、その場面から見てみましょう

その前に。癇癪は「その時の状態」でも起きます

眠い　おなかがすいた　疲れた　いつもとちがう予定

0〜3歳の癇癪は、バランスよりも、その時の状態で起きていることもとても多いです。
「今日はどれかな？」と先に確かめるだけで、ママさんの気持ちが少しラクになります。

最後に

癇癪は、わが子の脳が育っている途中のサインです

土台
アクセル・センサー
ブレーキ

▶

気持ちが落ち着く
癇癪が
おさまっていく

▶

脳全体が伸びる
みる・きく
うごかす・かんがえる

気持ちが落ち着いた子ほど、集中力や「やってみたい」が伸びていきます。

チェックで、わが子の「今のバランス」が見えてきましたか？
土台がわかったら、次は「うちの子の場合、何から始めればいいか」です。

怒鳴る毎日を卒業して脳全体の力を引き出す

わが家専用の
「脳育ステップ個別相談（30分無料）」

チェックの結果をもとに、わが子に合った関わり方と、
これからの脳育の順番を、私と一緒に整理します。

日程を選んで予約する

Zoomで30分／平日10:00〜14:30／LINEから予約できます

もっとじっくり知りたいママさんには、
このLINEで無料動画講座（全4話）もお届けしています。



「できた」が増える脳育児を伝えている2児の母
はるか　Instagram　@haruka_nouiku_

© 2026 はるか（@haruka_nouiku_）　本資料の無断複製・転載・再配布を禁止します。