

ソーシャルスキル

Social Skill Training

トレーニング

S S T

— 一年少・年中編 —



ソーシャルスキルの第一歩に お母さんと一緒にチャレンジ！

発達障害・グレーゾーンのおうちでできるトレーニング教材できました 【未就学児編】

発達障害・グレーゾーンの子どもはソーシャルスキルが育ちにくく、集団生活で困りごとを感じてしまいがち。パステル総研では、ソーシャルスキルを育てるトレーニングにおうちでチャレンジできちゃう教材をつくりました。今回は未就学児編（年少年中）をご紹介します。

【目次】

1. ソーシャルスキルの弱さからくるこんな困りごとの経験、ありませんか？
2. 就学前の発達障害・グレーゾーンの子どもに必要なソーシャルスキルとは？
 - ①年少～年中さんには、愛着形成とコミュニケーションを
 - ②小学校入学を控えた年長さんには、集団生活で困らないチカラを
3. やってみよう！おうちでトレーニング。教材の使い方をご紹介します。
 - ◆どんな項目があるの？
 - ◆どうやってやったらいいの？
 - ◆さらに応用させるには？



1. ソーシャルスキルの弱さからくるこんな困りごとの経験、ありませんか？

ソーシャルスキルとは、他人と上手に関わるための技術やコツのこと。人が社会の中で円滑な人間関係を築く土台になるものです。

発達障害・グレーゾーンの子どもでは、その特性から、**ソーシャルスキルが育ちにくい**場合があります。

ソーシャルスキルの弱さは、集団生活への苦手感として現れてしまうので、集団生活を経験するとき、とたんに不適応を起こしてしまうお子さんがいるのです。

例えば、お友達とのやり取りがうまくできない、ちょっとしたことでかんしゃくを起こす、順番が守れないなど、**少しのつまずきから、お友達へ手を出してしまうトラブルに発展することはありませんか？**

一方、幼児期までは、集団生活でのふるまいを厳しく求められないため、**一見問題なく過ごしている**お子さんもいます。

家族の中では手がかかるタイプだな、と感じていても、家庭なりのルールや関係性でフォローできることが多いからです。



その場合、**小学校入学は大きな壁**になります。遊び中心の園生活から、学習中心の小学校生活への変化や、先生が一人で受け持つ子どもの数が増え、配慮を受けづらくなるからです。

座って先生の話聞く、みんなの前で発表する、時間割にそってみんなと同じように行動するなど、これまでとは一変した環境の中で、求められるようにふるまうことが、発達障害・グレーゾーンの子どもにとって難しいことは誰にでもわかりますよね。

うまくふるまえず、叱られるお子さん。そんな姿を見て「なんでわが子はみんなと同じようにできないのかな」とお母さんもツライですよ。

でも、**一番困って、一番傷ついているのは、実はお子さん自身**なのです。

このような状態を避けるためには、小さいうちから、ソーシャルスキルを育てる関わりを意識する必要があります。

ではどうやってソーシャルスキルを育てればいいのか？次に説明していきます。



2. 就学前の発達障害・グレーゾーンの子どもに必要なソーシャルスキルとは？

ソーシャルスキルを身につけると、集団生活での生きづらさをいくぶん解消することができます。

生まれつき持っている脳の特性は治るものではありませんが、その**特性が原因であられる困った行動は修正することができます**。「こういうときはどういう行動をとったらいいのか」を子どもが理解すると、困りごとを減らすことができますからです。

さらに、園で許されていたことが小学校で許されるわけではないように、年齢やライフステージによって求められるソーシャルスキルは異なります。

そのため、お子さんに身につけさせたいソーシャルスキルを考える前に、その年齢の子どもにはどのようなチカラが必要なのか、を考える必要があるのです。

では、就学前の発達障害・グレーゾーンのお子さんに必要なチカラとは、いったいどのようなものでしょうか？



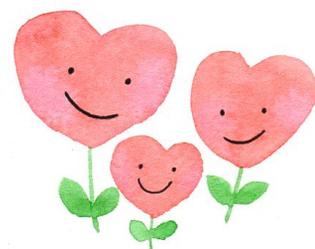
①年少～年中さんには、愛着形成とコミュニケーションを

年少～年中の時期は、簡単なルールを守る、言葉を使ったやりとりが上手になる、自分と他人が違うことを何となく理解し、相手を意識した付き合いがとれるようになる頃です。

そんな年少～年中さんに必要なのは、何と言っても**家族との愛着形成**です。集団生活というそれまでとは違う環境に入り、なじめない間は、家族の中で安心感をしっかりと感じ、**家庭を安心基地としてパワーを充電**することがとても重要になります。

また、コミュニケーション力も必要です。ただ、この時期に十分言葉が発達していないお子さんもいらっしゃるでしょう。まずは**お母さんと1対1のコミュニケーションをとれるようになる**ことから始めていきます。

お子さんと接する際に、存分に甘えさせ、その上でお母さんとのコミュニケーションを練習していく。年少～年中の時期のこのような経験が、ソーシャルスキルを伸ばす土台になっていくのです。



②小学校入学を控えた年長さんには集団生活で困らないチカラを

小学校入学を控えたこの時期は、自立心が芽生え、周囲の物事に意欲的に関わっていく時期。どんどん**自信をつけるチャンス**です。

その一方、周りの期待が高まり、求められるレベルが高くなるため、「できない経験」が増えやすく、**ちょっとしたことで意欲が低下してしまう**こともあります。

できた喜びを感じ、意欲をアップさせるために、スモールステップで、「**できた！！楽しい！！**」という**経験**を多くつむことが必要です。

また、他の子どもと自分を比べだす頃でもあります。「できない」と思うことが、**他の子への劣等感や苦手意識**につながらないように、まずはお母さんと一緒に経験しておくことが大切です。



3. やってみよう！おうちでトレーニング。教材の使い方をご紹介します。

でも、どうやってソーシャルスキルを育てればいいのかわからない、と思われるお母さんに朗報です！

今回パステル総研では、発達障害・グレーゾーンのお子さんとお母さんのために、ソーシャルスキルトレーニング（SST）の教材をつくりました。

おうちでお母さんとできるSSTの教材は他にはないもの。Nicotto！塾の会員は無料でダウンロードできますので、ぜひこの機会に利用してみてください。



◆どんな項目があるの？

年少～年中編では、お母さんと1対1で簡単なコミュニケーションを練習し、友達や先生とのコミュニケーションに広げていけるスキルをご紹介します。

あいさつや返事、ものの貸し借りや、自分の気持ちを伝えるロールプレイ、見る・まねをするコミュニケーションゲームなどがあります。



一方年長編では、就学に向けて必要なソーシャルスキルを取り上げています。

あいさつやありがとう、ごめんなさい、ものの貸し借りなどのコミュニケーションスキルや、小学校での生活を意識した、話を聞く、朝の準備などのトレーニングもご紹介しています。



◆どうやってやったらいいの？

SSTは発達障害専門の施設で、専門家によって実施されることが多いのですが、今回はそれをおうちで、親子一緒に楽しんでできるようにアレンジしました。

お母さんは、必要と思われるスキルを選んで、お子さんと1対1でやってみてください。**成功体験を重ねるために、今できている得意なスキルから練習するのもいいでしょう。**

教材にはソーシャルスキルチェックシートを付けています。今のお子さんのソーシャルスキルレベルを確認できるようになっていますので、教材を選ぶ参考にされてくださいね。

教材には、トレーニングの目標や注意点が書いてあります。できないところばかりを指摘するしつけないなトレーニングはNG。お母さんのさじ加減で、必ず成功で終われるように誘導してあげてください。

教材は、**ひとつのトレーニングを5分以内で終われる**ように作成しています。時間をかけてじっくりやる、というより、気軽に、日常生活の中でトレーニングを取り入れていきましょう。**忙しいお母さんでも簡単にできる**と思います。

また、SSTでは、練習したスキルを**どんどん生活の中で使っていく**ことがポイント。例えば、あいさつをお母さんと練習したら、夜仕事から帰ってきたお父さんに実践してみたり、翌日園で先生に実践してみるなど、繰り返し行うことで定着させていきましょう。

ロールプレイにはワークシートを付けています。お子さんとSSTをやってみて気づいたこと・気になったこと・できるようになったことを**記録に残してみま**しょう。繰り返すうちに、**お子さんの成長を見つける**ことができますね。



◆さらに応用させるには？

親子でのやりとりを日常生活で繰り返しながら、定着してきたら、そのやりとりに合わせて「感情を表す言葉」をつけ足していくとより応用的になります。

例えば、あいさつが上手にできたら「あいさつできて気持ちいいね」、お返事が上手にできたら「大きな声のお返事聞けて、お母さんうれしいよ」など、行動に対してポジティブな言葉を付け加えていきます。

そうすることで、行動とポジティブな感情がセットになって脳に働くため、より行動が定着しやすくなるんです。

また、練習したスキルを日常生活で使えた時に、「これこの前一緒に練習したよね、上手にできたね」という声かけをするのも効果的です。



おうちSSTは、あくまでも「本番前のリハーサル」という位置づけ。前にお母さんといっしょにやったやつだ、思うことで、さらに安心感を感じることができま
すね。

慣れてくると、お子さんの習慣や特性に合わせて、お母さんがトレーニングをアレンジできるようになってくると思います。

まずは1日5分から。おうちSST、親子で楽しくチャレンジしてくださいね。



困ったときはこちらをチェック！

～パステル総研の記事や動画をチェックしてみてください！～



◆発達障害・グレーゾーンの子どもがコミュニケーションに苦手感を持たないために育てたいチカラ!!
ソーシャルスキルってなに？

<https://desc-lab.com/29579/>

◆お母さんがソーシャルスキルトレーニングやれちゃうの？集団生活が苦手な発達凸凹キッズにおうちトレーニングが効果的な理由はコレ!!

<https://desc-lab.com/29582/>

◆【教材解説動画】おうちトレーニングで発達障害・グレーゾーンの子どもを伸ばそう！
教材を使うポイント、教えます。

<https://desc-lab.com/29715/>

◆【教材解説動画】ロールプレイってどうやるの!?
発達障害・グレーゾーンのおうちソーシャルスキル
トレーニング教材にチャレンジ！

<https://desc-lab.com/29718/>



ソーシャルスキル チェックシート

— 一年少・年中編 —



お子さんがどんなソーシャルスキルが得意・苦手なのかを、トレーニング前に知っておくことは有効です。

次ページのチェックリストで、今のお子さんができていること、できていないことをチェックしてみましょう。○が多い項目はお子さんが得意なスキル、○が少ない項目は苦手なスキルです。

下記の対応表を参考に、トレーニングを始めてみましょう。トレーニングは得意なものから始めても、苦手なものから始めても構いません。

* ソーシャルスキルの項目と教材のトレーニングの対応表 *

◎コミュニケーションスキル

<年少～年中>

- ①まねっこゲーム
- ②元気におへんじ、できるかな？

<年長>

- ①聞く修行
- ②おはなしを聞くときは？
- ③大きい声、小さい声

◎集団参加スキル

<年少～年中>

- ①まねっこゲーム
- ③見る修行
- ④「てはおひざ」で待てるかな？
- ⑤「はいどうぞ」「ありがとう」

<年長>

- ④「ありがとう」いえるかな？
- ⑤「ごめんなさい」いえるかな？
- ⑥「まあ、いいか」いってみよう

◎生活自立スキル

<年少～年中>

- ⑥自分のことは自分でやってみよう

<年長>

- ⑦お出かけの準備、できるかな？

◎自己認知スキル

<年少～年中>

- ⑦「いやだよ」って言ってみよう
- ⑧じぶんでえらぶ練習をしてみよう

<年長>

- ⑧「できました」言ってみよう

◎仲間関係スキル

<年少～年中>

- ⑤「はいどうぞ」「ありがとう」
- ⑨あいさつをしよう

- ⑩「かーしーてー」「いーいーよー」

<年長>

- ⑨あいさつをしよう
- ⑩じょうずに貸し借りできるかな？

ソーシャルスキル チェックシート(未就学児編)

項目		当てはまるものに○
◎コミュニケーションスキル		
1	話している人に注意を向け続けることができる。	
2	大人からの1対1での指示に従うことができる。	
3	集団の中で、一斉指示に従うことができる。	
4	状況に合った声の大きさと話することができる。	
5	身振りやジェスチャーの意味が分かる(手招き・OK・制止など)	
◎集団参加スキル		
1	順番を待つことができる。	
2	ルールに従って簡単なゲームに参加できる。 (ずるをしない、ルールを勝手に変えない)	
3	ゲームなどの勝負事で自分の負けを受け入れられる。	
4	適切な場面で「ありがとう」「ごめんなさい」が言える。	
5	集団の動きについていける。	
◎生活自立スキル		
1	自分で着替えをすることができる。	
2	自分で手を洗うことができる。	
3	自分で食事をするすることができる。	
4	少しの手助けで、園に行く準備をすることができる。	
5	園に行く準備の手順を理解している。	
◎自己認知スキル		
1	自分の名前・年齢・好きなこと・嫌いなことを言える。	
2	嫌なことがあっても乱暴なことをしない。 (人をたたいたり、物を投げつけたりしない)	
3	嫌なことをされたときに「いやだよ」と言葉で言うことができる。	
4	欲しいもの・やりたいことを自分で選ぶことができる。	
5	感情的になっても、気持ちをうまく切り替えられる。	
◎仲間関係スキル		
1	知っている人にあいさつをすることができる。	
2	友達が嫌がることは言ったりやったりしない。	
3	仲間に自分からはなしかけることができる。	
4	人の物を借りるときはきちんとことわることができる。	
5	遊んでいる仲間に自分から進んで加わることができる。	

発達障害・グレーゾーンの おうちでできる SST教材



一年少・年中編一



おうちの方へ

- ソーシャルスキルトレーニングには、正解はありません。トレーニングを行う際には、大人の考えを押しつけず、お子さんなりの答えを日常生活に生かせるように導いてあげましょう。
- 子どもの答えが、ソーシャルスキルとして受け入れられない場合は、「○○したらだめだよ」ではなく、「○○だから△△したらいいね」という言い方で訂正してあげましょう。
- ソーシャルスキルトレーニングは1回やったら終わり、という性質のものではありません。おうちでお母さんや他の家族との間で何度も繰り返しながら、お子さんが成功体験を重ねていくことで身につけていくものです。お子さんの特性や得意・苦手に合わせてアレンジしながら、練習を続けていきましょう。



目次

- ①まねっこゲーム(コミュニケーションゲーム)
- ②元気におへんじ、できるかな？ (ロールプレイ)
元気におへんじ、できるかな？ (ワークシート)
- ③見る修行 (コミュニケーションゲーム)
- ④「てはおひざ」で待てるかな？ (ロールプレイ)
「てはおひざ」で待てるかな？ (ワークシート)
- ⑤「はいどうぞ」「ありがとう」 (ロールプレイ)
「はいどうぞ」「ありがとう」 (ワークシート)
- ⑥自分のことは自分でやってみよう
- ⑦「いやだよ」って言ってみよう (ロールプレイ)
「いやだよ」って言ってみよう (ワークシート)
- ⑧自分でえらぶ練習をしてみよう
- ⑨あいさつをしよう(ロールプレイ)
あいさつをしよう(ワークシート)
- ⑩「かーしーてー」「いーいーよ」 (ロールプレイ)
「かーしーてー」「いーいーよ」 (ワークシート)

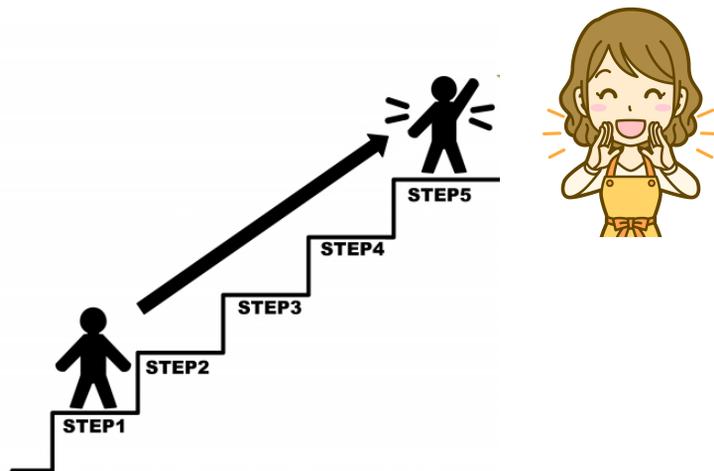


目 標

しっかり見て、他者の動作をまねる練習をする

まねっこゲームのポイント

- ①お母さんの動きをまねるゲームで、自分の身体や顔の部位をイメージできるようにトレーニングしましょう。
- ②お子さんの発達状態によって、思ったよりできない場合もあります。難易度を調整して失敗させないように気を付けましょう。



目的とねらい

発達障害・グレーゾーンの子どもの中には、運動能力の不器用さ・アンバランスさがある子がいます。

目で見たと情報を自分の身体の動きに反映する機能がうまく働かない、空間認知が苦手な場合、うまく真似をすることができません。

他人の動作を見て、それを自分の身体で再現させるための神経の働きが弱い場合があります、その場合は動作をまねることが難しくなります。

特性によっては、一生懸命やってもうまくできない場合もあります。



お子さんによっては、苦手感を増強させない程度に簡単なものを選んだり、無理やり何度もやらせないように工夫しましょう。

注意すること

- はなはな（トレーニング①）でだましを入れると、見るトレーニング+聞くトレーニングの両方を取り入れることができます。その場合年少～年中さんではやや難易度が高くなってしまいますので、年齢が高めのお子さんでアレンジしてみましょう。
- お子さんの特性によっては、怠けているのではなく頑張っているのにどうしてもまねっこができない場合があります。その場合はその苦手さを受け入れてあげましょう。
- 一度にできない場合は、ゆっくり時間をかけて練習してあげると徐々にできるようになります。焦らず、一つずつ確認しながら進めていきましょう。



SSTの実際

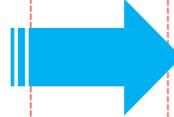
① はなはな（ボディイメージのトレーニング）

お子さんには、「お母さんがお口で、身体の場所を言うから、自分のおんなじところを指で触ってね」と伝えておく。うまく伝わらないと、お母さんの身体を触ったりしてしまうので、その場合は実際にやって見せる。



はなはな・・・

と言いながら、
人差し指で自分の鼻を触る。

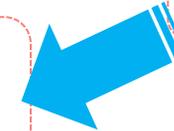


お子さんも
人差し指で
自分の鼻を触る。



・・・耳！

と言って、
人差し指を鼻から耳へ動かす。



お子さんも
耳をさわればOK!



「はなはな・・・」の後に言う場所をいろいろ変えて、お子さんが素早く身体の部位を触れるようにするトレーニング。

* 応用編 *

おかあさんが言葉でいう場所と、指で触る場所を変えるとだましになり難易度が上がる。（上の年齢の子どもに使える）

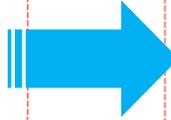
②まねっこゲーム

お母さんのポーズを、子どもがまねをするゲームです。



まねっこまねっこ、
はいポーズ♪

と言いながら、ポーズをとる。



お子さんも
お母さんと同じ
ポーズをとる。



まねをさせるポーズは徐々にレベルを上げていく。

レベル 1 → 身体の1か所だけを使ったポーズ
(手だけ、足だけ、など)

レベル 2 → 身体の2か所以上を使ったポーズ

レベル 3 → 複数の動作を連続でやって、
それを順番通りまねてもらう。
(足をあげてから手をたたく、など)

③片足立ちできるかな？

お母さんとお子さんが向かい合って立ち、お母さんが片足立ちをします。子どももそれをまねします。まずは鏡のように向かい合った足の同じ側を挙げます(母：右足、子：左足)。数秒間片足立ちができたなら、その次はそれぞれ同じ側の足(母：右足、子：右足)を挙げます。まねっこだけでなく、片足立ちの練習や左右の概念を学ぶこともできます

目 標

名前を呼ばれたら元気に「はい！」と返事ができる

目的とねらい

- 集団の中では、名前を呼ばれる経験が多くあります。よく聞いて、自分の名前が呼ばれていると判断し、呼び終わるのを待って返事をする、ちょうどよい声の大きさと返事をするという、いろいろなスキルを使うことになります。
- おうちで名前を呼ぶときも、できるだけ本人の顔を見て、目を合わせて呼ぶようにしましょう。
- 集団の中では、恥ずかしさがありうまくお返事できない子どもさんもまずはおうちでやってみることで自信をつけることができます。



注意すること

- 聴覚過敏などがある場合は、大きな声でのお返事が苦手な場合もあります。その場合、無言で手を挙げてよいなど配慮をしてもらうのもよいでしょう。
- 声の大きさのコントロールが難しい場合は、「アリさんの声」「ウサギさんの声」「ぞうさんの声」など、大きさに違いがあることを分かりやすく教えてあげるとよいでしょう(年長さんの教材参照)。

SSTの実際

インストラクション (わかりやすく説明する)

 ○○ちゃんは、自分のお名前
言えるかな？

 「うん！○○だよ」
(など返事が返ってくる)

 そうだね、○○ちゃんだね。
じゃあお名前呼ばれたらどうするの？

 お子さんの回答①
(ワークシートに記入)

 そうだね。じゃあ、上手にお返事できるか、お母さんと練習してみようね。

モデリング（お手本を示す）

お母さんと他の家族、二人でやって見せる。一人しかいない場合は、ぬいぐるみやパペットを使ってもOK。



まずは、お母さんがやってみるから見てね。
2回やるから、どっちがいいお返事か教えてね。
まずは1つ目です。

(名前を呼ばれたら、キョロキョロして、か細い声で
・・・はい。



次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。
(名前を呼ばれたら元気よく手を挙げて) はい！！

どっちのお返事がかっこよかったかわかる？

お子さんの答え
(2番目!!など)



そうだよね。2番目の方がかっこよかったよね。
じゃあ、どこがかっこよかったかわかるかな？

お子さんの回答②
(書き込む)



そうだよね、よくわかったね！
よく見ててくれたんだね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、こんどは〇〇ちゃんが、カッコいいお返事を見せてくれるかな？

お返事をするときは、お名前を呼んでくれた人の方を向いて、元気な声で手をあげて「はい」っていうとカッコいいよね。

じゃあ、やってみてね。

〇〇ちゃん

お子さんの答え
(はい！)



すごく上手にお返事できたねー！！
じゃあ今度は、お母さんとお返事ごっこやってみようね。



ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）


 まずはお母さんがお名前を呼ぶね。
 （しっかり子どもの方を見て笑顔で）
 ○○ちゃん！


 お子さんの答え
 （はい！）


 ○○ちゃん、上手にできたね。
 元気なお返事を聞けて、お母さん
 うれしい気持ちになったよ。


 じゃあ今度は、○○ちゃんが
 お母さん呼んでくれる？


 （めっちゃめっちゃ大きい声で）はい！！
 お母さんのお返事、大きすぎたかな？


 お母さーん


 そうだね、ごめんね。お返事の声の大きさは、
 大きすぎても小さすぎてもよくないみたいだね。
 じゃあもう1回、ちょうどいい大きさの声で。
 ○○ちゃん！！


 うるさ〜い


 ○○ちゃんさすがだね、とっても上手な
 お返事だったよ！


 お子さんの答え
 （はい！）

元気にお返事できるかな？/ワークシート

実施日	年	月	日
子どもの年齢	歳	ヶ月	
回数			回目

● ロールプレイでお子さんがどのように答えたか書き残しましょう

お子さんの回答：

① 「」

② 「」

そのほか、気になった回答

● ロールプレイでお母さんが気になったことがあれば書きましょう。また、今回が何回目かのトレーニングであれば、前回と比べて変わったところを書きましょう。

● お母さんが気づいた、お子さんの課題があれば書きましょう。

目 標

しっかり見る練習をする

見る修行のポイント

- ①子どもの好きなキャラクターを利用するなど、より子どもの目が向きやすい工夫をしましょう。
- ②ボキャブラリーが少ない子どもでもわかるような答えを準備しましょう。
- ③簡単にゲーム感覚のできるなので、ウォーミングアップとして他のSSTと併用してもOKです。



目的とねらい

- 不注意傾向がある子どもでは、注意力を持続させることが難しく、話している人に注目できない場合があります。また、他者への関心が薄い特性を持つ場合、どこに注目したらいいかわからなくなることがあります。
- 集団活動において、意識して話している人に注意を向け、注目することは重要なスキルです。
- 簡単にゲーム感覚で楽しくやることで、「見る」ことの大切さを意識させることができます。

注意事項

- じっくりと見てもらうには、子どもに興味を持たせることが大切です。
- 慣れてきたら、椅子によい姿勢で座らせながらやるなど、他のスキルも合わせてトレーニングするとよいでしょう。

SSTの実際

① どちらの手に入ってる？

ピンポン玉、おはじき、輪ゴムなどを左右の手に移動させ、どちらの手に入っているかを子どもに当てさせる。



どっちの手に入ってる？



お子さんの答え

応用編

お母さんが左右に動いたり回転しながらやる、考えている間に手を動かすなどを行うと難易度が上がります。

② どこに入っているのでしょうか？

紙コップを数個準備して、さかさまに机の上に置き、消しゴムやビー玉などを1つのコップに入れて紙コップを並べ替える。どの紙コップに物が入っているかを子どもに当てさせます。

応用編 紙コップの数を増やすと難しくなります。

③ ジョーカーが出た！

子どもと向い合わせで座り、「ジョーカーが出たら教えてね」と言ってトランプを1枚ずつめくっていきます。ジョーカーが出るまで集中してトランプを見ておくトレーニングです。



ジョーカーが出たら教えてね

----- *応用編* -----

トランプの数を調節すると難易度が調節できます。

④ これはなんでしょう？

段ボールを2枚準備し、間を少し開けて並べ壁を作る。壁の後ろで、絵カードやモノを素早く動かし、すき間から見た子どもに当てさせる。



これは何でしょう？

----- *応用編* -----

すき間を狭くする、動かすスピードを速くすることで難易度が調整できる。

目 標

少しの時間、手をおひざにおいて待つことができる。
待てるようになると、順番待ちなどに役に立つ。



目的とねらい

衝動性が高い特性がある場合、じっと待つのが苦手なことがあります。集団で仲間と遊ぶためには、順番を待つ、話が終わるのを待つなど、待つことを求められる場面が多くあります。

待つことでよい結果が得られるという経験を積むことで、それが自信になり、将来的に自分をコントロールできる力につながっていきます。

注意すること

- 年少・年中の子どもには、時間のものさしがまだ育っておらず、あまり長時間待たせることは難しいので、待たせる時間を5秒くらいから始めるとよいでしょう。いきなり長く待たせないようにしましょう。
- あとどのくらい待てばよいのかを視覚的に示すのも効果的です。砂時計や残り時間が目で見えるタイマーなどを利用してよいでしょう。
- 「てはおひざ」という合言葉はやさしく声かけしてくださいね。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇ちゃんは「てはおひざ～」
って知ってる？



お子さんの回答①
(ワークシートに書き込む)



「てはおひざ～」って、順番を待てる
ときに使う、合言葉なんだよ。
この合言葉を唱えると、かっこよく順番が
待てるんだって。
お母さんと一緒に練習してみようか？



せーの、「てはおひざ～」

てはおひざ～



上手上手！
バッチリできてるね！

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、こんどは〇〇ちゃんが
かっこいい待ち方を見せてくれるかな？
待てるときには、背中をピンとして、
手はおひざで待てるのカッコいいね。
じゃあ、やってみてください。

てはおひざを
子どもが
やってみる



すごく上手にてはおひざできたねー！！
じゃあ今度は、お母さんと順番ごっこ
やってみようね。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）

ただ待っているだけの練習は面白くないので、何か順番にやれるものを準備する。黒ひげ危機一髪などのゲームか、何もなければ紙に順番にシールを貼っていくなどでもOK。



まずは〇〇ちゃんがやって、お母さんが「てはおひざ」でかっこよく待てるか教えてね。

子どもが先にやって、お母さんはてはおひざで待っている。

子どもがやり終わる



〇〇ちゃん上手にできたね。お母さんはかっこよく待てたと思うかな？

待てたよ～
(子どもに評価してもらう)



じゃあ今度は、〇〇ちゃんがてはおひざで待ってみようか。

お母さんは何かをやって、子どもがてはおひざで待てるか確認する。

子どもが待っている



はい、お母さんできました。〇〇ちゃん、てはおひざで上手に待てたね。上手に待ててかっこよかったよ。じゃあもう一度どうぞ。

* 応用編 *

- ・お母さんが手間取って、少し長く待たせてみる。
- ・お母さんが待てずに、てはおひざが崩れてしまっていることを子どもに指摘してもらう。
- ・おやつの時、お菓子などを机の上において、短時間でてはおひざで待たせ、OKがでたら食べる少々のがまん体験をさせてみる。

「てはおひざ」で待てるかな？/ワークシート

実施日	年	月	日
子どもの年齢	歳	ヶ月	
回数			回目

● ロールプレイでお子さんがどのように答えたか書き残しましょう

お子さんの回答：

① 「」

そのほか、気になった回答

● ロールプレイでお母さんが気になったことがあれば書きましょう。また、今回が何回目かのトレーニングであれば、前回と比べて変わったところを書きましょう。

● お母さんが気づいた、お子さんの課題があれば書きましょう。

目 標

もののやりとりが上手にできる
やりとりの際に言葉を添えるとわかりやすいことがわかる

目的とねらい

- 人から物を受け取る時の基本的なスキルを学びます。
- 物を受け取る際のつかみ方や、手の向きなどの動作も重要です。子ども同士で物のやり取りをするとき、奪い取るように物をとることでトラブルに発展することもあります。丁寧なやり取りができるようになるとよいですね。
- 物を受け取った時に、感謝の言葉を伝える意味を伝えましょう。



注意すること

- 話しかけられても、相手の方を向かない子どももいます。その場合は、お母さんが子どもの見えるところに移動して、注意をひいてからやりとりをするといいでしょう。
- 物を受け取る時に奪い取るようにしてしまう場合は、お母さんが「こうだね」と言って手を添えて、手のひらを上向きにしてあげるとよいでしょう。
- トレーニングの時だけではなく、普段から物のやり取りをするときに、手のひらを上に向けたら渡す、ということを繰り返すとよいでしょう。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇ちゃん、これあげようか？
はいどうぞ。



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



物をもらうときはどうするといいいかな？
今から、練習してみようか。

モデリング（お手本を示す）

お母さんと他の家族、二人でやって見せる。一人しかいない場合は、ぬいぐるみやパペットを使ってもOK。



まずは、お母さんがやってみるから見てね。
2回やるから、どっちがかっこいいか教えてね。
まずは1つ目です。
(はいどうぞと差し出されたものを、すぐに奪い
取り無言) . . .

次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。
(差し出されたものを、手のひらを上にして
受け取り) ありがとう！

どっちがかっこよかったかわかる？

お子さんの答え
(2番目!!など)



そうだよね。2番目の方がかっこよかったよね。
じゃあ、どこがかっこよかったかわかるかな？

お子さんの回答②
(書き込む)



そうだよね、よくわかったね！
よく見てくれたんだね。

答えが分からない場合は、
「お母さんはこういうところがかっこよかったと思うよ」
と教えてあげる。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、こんどは〇〇ちゃんがもらって見せてくれるかな？

物をもらうときには、手のひらを上向きにゆっくりもらった方が優しい感じがするよね。

あと、もらったら「ありがとう」って言うともっとカッコいいね。

じゃあ、やってみてください。

「はい、どうぞ。」

「ありがとう」
(物を受け取る)



すごく上手にもらえたねー！！

じゃあ今度は、お母さんと「はいどうぞ」ごっこやってみようね。



ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）

*もらって嬉しい物を準備する。

 まずはお母さんからはいどうぞするね。
（しっかり子どもの方を見て笑顔で）
○○ちゃん、はいどうぞ！

 「ありがとう」
（物を受け取る）

 ○○ちゃん、上手にできたね。
お母さん、ありがとうって言われて
うれしい気持ちになったよ。

 はいどうぞ
（物をわたす）

 はい、○○ちゃん、ありがとう。
じょうずにできたね！
じゃあ、もう一回いいですか？

（何度か繰り返す）

* 応用編 *

慣れてきたら、お子さんが持っているものに対して、お母さんが「それちょうだい」と声かけをし、お子さんが「はいどうぞ」ができたなら「ありがとう」とほめる、という流れをやってみてもよいでしょう。

「はいどうぞ」「ありがとう」/ワークシート

実施日	年	月	日
子どもの年齢	歳	ヶ月	
回数			回目

● ロールプレイでお子さんがどのように答えたか書き残しましょう

お子さんの回答：

- ① 「」
- ② 「」

そのほか、気になった回答

● ロールプレイでお母さんが気になったことがあれば書きましょう。また、今回が何回目かのトレーニングであれば、前回と比べて変わったところを書きましょう。

● お母さんが気づいた、お子さんの課題があれば書きましょう。

目 標

自分のことを自分でやるという意識をつけ
できるようになる

目的とねらい

- 園に通い始めると、洋服を着たり脱いだり、自分の持ち物を自分で管理するなど、自分のことを自分でやるスキルが必要になってきます。
- 一方、発達凸凹を持つお子さんの場合、自分のことを自分でやることができなかったり、時間がかかったり、できなくてかんしゃくを起こすなどのトラブルが起きがちであるため、親や先生はついつい身の回りのことを先回りしてやってあげることが増えます。
- 自分のことを自分でやれる、という経験から達成感を感じ、自信をつけることができます。



注意すること

- その日の気分によっては、普段できていることもできない場合があったり、お母さんに甘えてきたりする場合があります。無理はせず、本人が求めてくる場合はお母さんがやってあげましょう。
- 一人でできるからといって、**放置**はしないこと。自分で頑張っている姿をきちんと見てあげて、「ここまでできてるね」「すごいすごい、こんなことも自分でできたね」と、ポジティブな声かけをしながら進めましょう。
- できないことを他の人に手助けしてもらおうことは、ダメなことではないと理解させてあげましょう。ヘルプを出すのも大切なスキルです。



SSTの実際

1日のうち、どこかの時間を区切って、その間は自分のことはできるだけ自分でやらせてみます。
例えば、「園に行く前のお着がえ」「お風呂に入る前に服を脱ぐ」など。

多くを求めすぎると、結局できなくて本人の失敗体験になってしまうため、**短時間、1つのことに絞って、スモールステップでやらせるのが成功のカギ**です。

まずは、**ある程度できていることから始めましょう**。それがだいたいできるようになったら、その次は違うことへと、徐々に自分でできることを増やしていきます。

これを繰り返していくと、徐々にできることが増えていきます。



目 標

嫌なことをされたとき、
言葉で「いやだよ」と伝えられる。

目的とねらい

- 何かをされて嫌な気持ちがあったとき、「いやだよ」と言葉で言えないと、つい手が出てしまってトラブルの元になってしまうことがあります。
- 手を出してしまう前に、言葉で「いやだよ」と相手に伝えられると、こういったトラブルは減ってきます。



注意すること

- 幼い頃は、自分の中にあるもやもやした気持ちが「いやな気持ち」だということが分からない場合もあります。普段の生活の中で子どもが嫌な気持ちを感じたと思ったら、「いやだったんだね」と代弁してあげることで、どういう気持ちが「いやな気持ち」なのかが分かるようになってきます。
- 自分の嫌な気持ちを伝えるだけじゃなく、お友達も嫌な気持ちがしたときには言葉で教えてくれるんだよ、ということも伝わるとよいですね。
- ネガティブな感情を言葉に出すのに抵抗があるお子さんもいます。ネガティブなトレーニングは、お子さんの気持ちが乗らない場合は無理にすすめなくても大丈夫です。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇ちゃんは、
お友達が急にたたいてきたらどうする？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうなんだね。そういう時は、
「いやだよ」って教えてあげたらいいんだよ。
お母さんと一緒に練習してみようか。

モデリング（お手本を示す）

お母さんと他の家族、二人でやって見せる。一人しかいない場合は、ぬいぐるみやパペットを使ってもOK。



まずは、お母さんがやってみるから見てね。
2回やるから、どっちがいいか教えてね。
まずは1つ目です。

（お友達に突き飛ばされて、黙ってたたき返す。）



次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。

（お友達が叩いてくる）…「それいやだよ！！」
（お友達）「ごめんね。」



どっちがよかったかわかる？

お子さんの答え
(2番目!!など)



そうだよね。2番目の方がよかったよね。
じゃあ、どこがよかったかわかるかな？

お子さんの回答②
(書き込む)



お口で「いやだよ」っていうと、お友達も○○
ちゃんが嫌だって思ってる気持ちがわかるよね。
嫌な時は「いやだよ」って言っていんだよ。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、こんどは〇〇ちゃんにやってもらおうね。
お口で「いやだよ」って言ってみようか。



いやだよ!!



ちゃんと「いやだよ」って言えたね。
そうやってお口で教えてくれると、〇〇ちゃん
がいやだってよくわかるよね。
じゃあ今度はお母さんが、お友達の役をするか
ら一緒にやってみようか。



ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）

 まずはお母さんがお友達の役ね。
（子どもをたたくまねをする）

 いやだよ!!

 ○○ちゃん、ごめんね。
上手にできたね。ちゃんといやだよって
言ってくれたからよくわかったよ。

じゃあ今度は、○○ちゃんが
お母さんに嫌なことを
してみてね。

 お母さんを叩いたり、
嫌なことをする

お母さん、いやだよ。

 ごめんね。

 上手にごめんねできたね。
○○ちゃんが知らないうちに、お友達に嫌
なことをすることもあるよね。そういう時、
お友達が「いやだよ」って言ってくれたら
嫌なんだってわかるね。
その時はちゃんとごめんねできるよね。

* 応用編 *

普段の生活の中で、子どもが「嫌だよ」って言えたら、
「ちゃんと言えたね」とほめてあげましょう。

「いやだよ」って言ってみよう/ワークシート

実施日	年	月	日
子どもの年齢	歳	ヶ月	
回数			回目

● ロールプレイでお子さんがどのように答えたか書き残しましょう

お子さんの回答：

- ① 「」
- ② 「」

そのほか、気になった回答

● ロールプレイでお母さんが気になったことがあれば書きましょう。また、今回が何回目かのトレーニングであれば、前回と比べて変わったところを書きましょう。

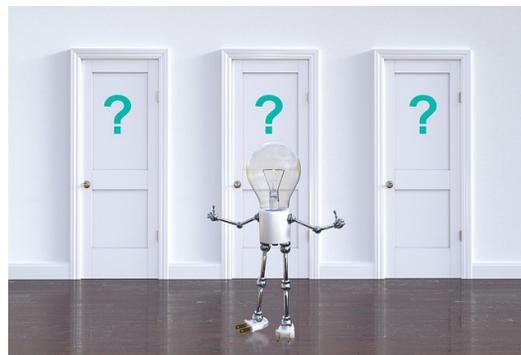
● お母さんが気づいた、お子さんの課題があれば書きましょう。

目 標

日常生活の中で「選ぶとる」経験を増やす

目的とねらい

- 発達障害の子どもは、何かを選ぶのが苦手なことがあります。それは、選ぶときに目移りしてしまったり、自分が「これがいい」と思う気持ちを把握しきれず、うまく選択につなげられないことが原因です。
- こだわりが強い場合、好きなことばかりしていてそのほかの選択肢に意識が向かないため、選択する経験・自分の気持ちを伝える経験が少なくなってしまうです。
- 普段の生活の中で、親が選択肢を示し、子どもが自分で選ぶという経験を増やしていくことで、親に希望を伝えれば良いことがある、という経験をすることができ、それが発展して、親に**相談するスキル**につながっていきます。



注意すること

- はじめは選ぶのに時間がかかることもあります。その場合「早く選びなさい」とせかすのではなく、自分で選ぶのをゆっくり待ってあげましょう。
- スムーズに選べるようになったら、お子さんに選んだ理由を聞いて答えてもらいましょう。自分の気持ちを自分で把握できることにつながります。その場合、理由がない、答えられなくてもOKとしておきましょう。

SSTの実際

日常生活の中で、子どもが希望するものなら何でも選択肢にして、子どもに選ばせる経験を積む。

例えば、おかし、えほん、おもちゃ、遊びの種類、お出かけする場所など、親が選択肢を示して子どもが選ぶ。

選択肢は多すぎると選びにくくなるため、はじめは2つから1つを選び、徐々に選択肢の数を増やしていく。

選択肢は、どれも子どもが好きなもので、なおかつ親が簡単に用意できるものにする、子どもも親もストレスが少なくなる。

絵カードなどを利用してよい。



ぞうさんとパンダさん、どっちが好き？

目 標

ポイントにしたがってあいさつができる

あいさつのポイント

- ①あいさつをする人の方を向く
- ②相手に聞こえる大きさの声であいさつをする
- ③シチュエーションにあったあいさつをする
- ④いいお顔（表情）であいさつをする

目的とねらい

- あいさつは人間関係を始めるうえで最初に行うもので、最も基本的なスキルです。
- あいさつはできていると思いがちですが、声の大きさや視線の向きなど、コミュニケーションに必要な基本的ポイントが多く含まれます。
- 簡単にできるスキルを行うことで、自信をつけることができます。



注意すること

- あいさつというものが何かわからない場合もあるので、「あいさつ」という言葉ではなく、具体的に「おはよう」などと言ってあげると混乱しません。
- これがあいさつだと教え込むのではなく、おはようすると楽しいね、という雰囲気を与えられるとよいですね。
- こだわりの強いお子さんでは、トレーニングをする時間が朝でなければ「おはようじゃないよ」と言ってくることもあります。お子さんに合わせてあげてくださいね。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇ちゃんは、朝起きたらお母さんに何ていう？



お子さんの回答①
(ワークシートに書き込む)



そうだね、よくわかったね。
じゃあ今から、おはようの練習をしてみよっか。

モデリング（お手本を示す）

お母さんと他の家族、二人でやって見せる。一人しかいない場合は、ぬいぐるみやパペットを使ってもOK。



まずは、お母さんがやってみるから見てね。
2回やるから、どっちがかっこいいおはよう
か教えてね。まずは1つ目です。

(視線を別の方向にむけながら小声で)
「おはよう・・・」

次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。
(ぬいぐるみの方を向いて笑顔で)「おはよう!!」

どっちのおはようが、かっこよかった？

お子さんの答え
(2番目!!など)



そうだよね。2番目の方がかっこよかったよね。
じゃあ、どこがかっこよかったかわかるかな？

お子さんの回答②
(書き込む)



そうだよね、よくわかったね！
よく見てくれたんだね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、こんどは〇〇ちゃんがかっこいいおはようを見せてくれるかな？

おはようを言うときは、その人の方をしっかりと向いて、大きな声でニコニコしながら言うとステキだね。じゃあ、やってみてください。



お子さんの答え
（おはよう）



すごく上手におはようできたねー！！
じゃあ今度は、お母さんとあいさつごっこやってみようね。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



まずはお母さんからおはようするよ。

（しっかり子どもの方を見て笑顔で）
「〇〇ちゃん、おはよう!!」



お子さんの答え
（おはよう）



〇〇ちゃん、上手にできたね。
お母さんうれしい気持ちになったよ。
じゃあ今度は、〇〇ちゃんから先におはようしてみようか。



お子さんの答え
（おはよう）



はい、〇〇ちゃん、おはよう。
あいさつじょうずだね！
上手におはようできたら、なんだかうれしいね。

ロールプレイ（応用編）



そしたら、明日朝からお父さんにも、
かっこいいおはよう、みせてあげようか？



じゃあ、寝る前には
なんていうかわかるかな？



じゃあ、お昼のあいさつは
なんていうかわかるかな？



じゃあ、夜のあいさつは
なんていうかわかるかな？

おやすみなさい、こんにちは、こんばんはなど
わかりそうならやってみるのもOKです！

あいさつをしよう/ワークシート

実施日	年	月	日
子どもの年齢	歳	ヶ月	
回数			回目

● ロールプレイでお子さんがどのように答えたか書き残しましょう

お子さんの回答：

① 「」

② 「」

そのほか、気になった回答

● ロールプレイでお母さんが気になったことがあれば書きましょう。また、今回が何回目かのトレーニングであれば、前回と比べて変わったところを書きましょう。

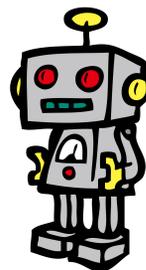
● お母さんが気づいた、お子さんの課題があれば書きましょう。

目 標

ものの貸し借りを、スムーズにすることができる

目的とねらい

- ものの貸し借りは、人とのやりとりをする中で重要なコミュニケーションスキルです。
- 集団で活動していると、おもちゃや遊具の貸し借りが発生します。これがスムーズにできないと、勝手に物をとったり、ケンカになってしまいます。
- 貸し借りができない原因は様々です。相手の立場になって考えることが苦手な場合、衝動性が強く目に入ったものをすぐに使いたいと思ってしまう場合、単純に貸し借りの方法が分からない場合など、本人の特性や経験不足から生じることが多いのです。
- まずはどのような原因で貸し借りができないのかを把握し、その原因を解決するトレーニングをしていきましょう。



注意すること

- 「かして」と言っても「いやだよ」と言われてしまったり、かしてと言われて貸したくない場合もありますが、今回は人の物を黙ってとらずに、「かーしーて」と許可を得る必要があるということを学びます。
- 本人が貸したくないときにうまく断るスキルは、少し高度なので、年長さん編でやります。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇ちゃん、他の友達が使ってるおもちゃを使いたいなと思ったらどうする？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



なるほどね。じゃあどうやって使ったらいいか、今から練習しようか。

モデリング（お手本を示す）

お母さんと他の家族、二人でやって見せる。一人しかいない場合は、ぬいぐるみやパペットを使ってもOK。



まずは、お母さんがやってみるから見てね。
2回やるから、どっちがいいか教えてね。
まずは1つ目です。

（人が使っているものを見て奪い取る）
・・・あそぼうっと。



次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。

「それかーしーてー」「いーいーよー」
「ありがとう」



どっちがよかったかわかる？

お子さんの答え
（2番目!!など）



そうだよね。2番目の方がよかったよね。
じゃあ、どこがかっこよかったかわかるかな？

お子さんの回答②
（書き込む）



そうだよね、よくわかったね！
よく見ててくれたんだね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、こんどは〇〇ちゃんが「かーしーて」を言ってみよう。

お友達が「いーいーよー」って言ってからおもちゃをもらおうね。

その時に「ありがとう」って言うとうれしい気持ちになるね。

じゃあ、やってみよう。



いーいーよ。

かーしーて



「ありがとう」
(と言えると良い)



おー、上手にかーしーてーが言えたね。

じゃあお母さんと、おもちゃかしてごっこやってみようね。



ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）

 まずはお母さんから言うね。
○○ちゃん、おもちゃかーしーて！！

 いーいーよー

 ありがとう。○○ちゃん、上手にできたね。
いーいーよって言うてもらえて、お母さん
うれしい気持ちになったよ。

 かーしーて

 じゃあ今度は、○○ちゃんから
かーしーてを言ってみようか。

 「ありがとう」

 ○○ちゃん、上手にかーしーてが言えたね。
貸してもらえると嬉しいね

応用編

普段の生活の中で、子どもさんが持っているものを使いたいときなど、「かーしーてー」「いーいーよー」のやり取りを丁寧にやってみましょう。お子さんが貸してくれたら「ありがとう」も忘れずに。

「かーしーて」「いーいーよ」/ワークシート

実施日	年	月	日
子どもの年齢	歳	ヶ月	
回数			回目

● ロールプレイでお子さんがどのように答えたか書き残しましょう

お子さんの回答：

- ① 「」
- ② 「」

そのほか、気になった回答

● ロールプレイでお母さんが気になったことがあれば書きましょう。また、今回が何回目かのトレーニングであれば、前回と比べて変わったところを書きましょう。

● お母さんが気づいた、お子さんの課題があれば書きましょう。

著作権について

法的事項

本教材および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツは、あなたの子育てに役立てる途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

Copyright©2020-.Pastel Communication

