

\\ お母さんと一緒にチャレンジ \\

ソーシャルスキル

Social Skill Training

トレーニング

S S T

—小学校高学年編—



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！

子どもの前に立ちはだかるソーシャルスキルの壁を一緒に乗り越えたい！おうちでできるソーシャルスキルトレーニング教材できました【小学校高学年編】

友達付き合いが不安・自分と他人の違いが気になる。小学校高学年の発達障害キッズはそんな悩みを抱えているんです。子どもに必要なスキルをトレーニングしながら、お子さんのことを知れちゃう、すごい教材ができちゃいました。

【目次】

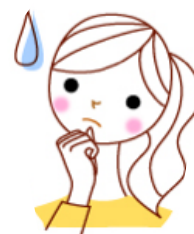
- 1.発達障害・グレーゾーンの小学校高学年キッズがぶつかるソーシャルスキルの壁とは？
- 2.小学校高学年の子どもたちに求められるソーシャルスキルってどんなものがあるの？
3. オリジナル教材で、ソーシャルスキルを育てるためのおうちトレーニングをやってみよう！教材の使い方をご紹介します。
 - ◆トレーニングの前に、お母さんとのコミュニケーションをスムーズにする
 - ◆どうやってやったらいいの？
 - ◆さらに応用させるには？

1. 発達障害・グレーゾーンの小学校高学年キッズがぶつかるソーシャルスキルの壁とは？

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対人関係を築く土台になるものです。

子どもたちは、本来であれば遊びや集団生活を通して、人生に必要なソーシャルスキルを自然に身に付けていきますが、発達障害・グレーゾーンの子どもでは、特性の影響でスキルを学ぶ機会が少なく、**ソーシャルスキルが育ちにくい**のです。

しかし、ソーシャルスキルを求められる場面は、年齢が上がるにつれ増えてきます。そのため、小学校高学年にもなると、ソーシャルスキルの苦手さによるさまざまな困りごとが出てくるのです。



例えば、相手に感謝の気持ちを伝えたり謝ることができない、相手に共感したり、成功と一緒に喜ぶことができない、相手からの評価と自己評価との違いを認めることができない、などがあげられます。

これらの困りごとがいくつも積み重なることで、子ども自身が傷ついたり、友人関係を築けない原因になることがあります。うまくふるまえないことで、自信を無くす、自己肯定感が低くなる、不登校や精神症状などの二次障害につながる場合もあるのです。



それでは、小学校高学年の子どもたちに必要なソーシャルスキルには、どのようなものがあるのでしょうか？次項で解説します。

2. 小学校高学年の子どもたちに求められるソーシャルスキルってどんなものがあるの？

小学校高学年になる4～6年生は、考える力がぐっと伸びる時期です。

実在しないものをイメージして理解する「抽象的思考」が身についたり、未来や過去、現在と言った時間的なものさしが伸び、将来のことをイメージして考えられるようになってきます。

これらの変化は「10歳の壁」と呼ばれますね。

また、この時期には自分と他人との違いをより意識するようになります。友達づきあいも、気の合う仲間を自分で選び、深く狭いつきあいになるため、**友人関係でトラブルが多いと、孤立してしまう**こともあるのです。



さらに、この時期のキーワードとして「メタ認知」があります。平たく言うと「自分自身を客観的に見る視点」のことです。

この視点があると、自分の**今の状態を自分で判断し、行動や考えなどを修正して、自分のぶつかっている問題を解決していく**ことができるのです。

発達障害・グレーゾーンの子どもはメタ認知が弱く、目標に向かってやるべきことを考えたり、自分を振り返って問題を解決することが苦手です。

自分を客観的に見るトレーニングをしていくことで、メタ認知を育てていくことができます。



これらから考えられる小学校高学年のお子さんに必要なソーシャルスキルは、

- ・ 自分のことを理解し、
気持ちをコントロールするスキル
- ・ 仲間とうまく付き合うための仲間スキル
- ・ 将来を見通し、それに向けて
やるべきことを考えられる力です。



それじゃ、ソーシャルスキルを伸ばす方法はないの？
と思うお母さん。実は、ソーシャルスキルは、学び、
トレーニングすることができるのです。それがソー
シャルスキルトレーニング(SST)です。

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われてく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」
を子ども自身が理解することで、困りごとを減らして
いくことができるからです。

でも、ソーシャルスキルが育っていないお子さんに
とって、いきなり**集団の中でスキルを伸ばすのは難しい**
こと。

そんな悩みを抱える親子のために、今回、お子さんと
お母さんが一緒にSSTに取り組める教材を、パステル
総研が作っちゃったんです！



3. オリジナル教材で、ソーシャルスキルを育てるためのおうちトレーニングをやってみよう！ 教材の使い方をご紹介します。

今回の教材のポイントは、「**おうちで**」「**お母さんとできる**」**SST教材**だということ。

SSTを紹介する書籍は多くありますが、おうちでできる教材はほとんどないんです。

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。

(現在期間限定で無料開放中)

この教材を使うにはいくつかポイントがあります。

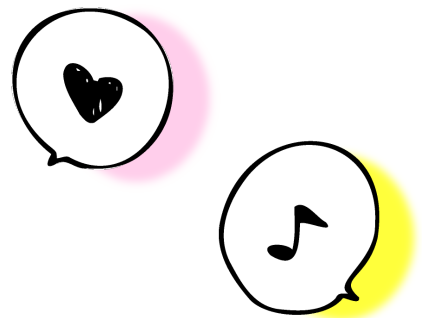


◆トレーニングの前に、お母さんとのコミュニケーションをスムーズにする

おうちでできるSSTは、お母さんと子どもの1対1のコミュニケーションをベースに行います。

ですので、親子のコミュニケーションがスムーズでなければ、効果はないばかりか、**お子さんが自信をなくしてしまったり、適切でないスキルを身につけてしまう**こともあります。

まずは、発達科学コミュニケーションでご紹介している方法をうまく使って、**親子関係を良好にすること**から始めましょう。



お子さんが悩んでいる時には、そこにお子さんのソーシャルスキルの課題が隠れていることが多いもの。ピンチはチャンスと言うように、悩んでいる時こそそれを解決したいのはやまやまですが、お子さんの悩みが深い場合、うまくいかなかったことを指摘されるのが嫌な場合は無理に進めないようにしてあげてください。

ソーシャルスキルに正解はありません。「こういう時にはこうやるべき」というお母さんの考えや常識を押し付けず、**お子さん本人に合った、無理のない対応**を目指しましょう。

また、このトレーニングを一緒にやることで、普段は深く語り合うことの少ない、子どもさんの思いや葛藤に触れることができます。SSTの時間を、**お子さんのことを知る貴重な時間**にしてください。



◆どうやってやったらいいの？

この教材では、通常専門施設などで行われるSSTを、おうちで、お母さんと一緒に楽しんでできるようにアレンジしています。分量の多い教材ですが、それぞれの項目を、ゆっくり丁寧に進めてみてください。

教材にはソーシャルスキルチェックシートがついています。今のお子さんのスキルレベルを知るための参考にされてください。

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してもいいですし、できているところとはばしても大丈夫です。

試しに「子どものお手並み拝見！！」というつもりでやってみると、案外お子さんの課題が見つかることもありますよ。

教材には、トレーニングの目標・注意することが書いてあります。できないところばかりを指摘するしつ적인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。



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です。日常での会話も、少し丁寧にするだけでSSTになりますので、親子のコミュニケーションを利用してどんどん上達させていきましょう。

高学年になると、面と向かったのロールプレイを嫌がるお子さんも増えてきます。授業のような「こういう時はこうするのよ！！」といったトレーニングではなく、例えば**クイズ形式にしたり、謎解き風にアレンジ**することで目先が変わって取り組みやすくなります。

実は高学年のお子さんへのSSTには少しコツがあるんです。教材解説動画で説明していますので、始める前にぜひ参考にしてくださいね。

▼動画はこちら▼

<https://desc-lab.com/29720/>

check!

また、SSTの必要性を説明する場合、「SSTはゲームのアイテム集めのようなもの」と説明するのもよいでしょう。ゲームと同じで、**たくさんアイテムを持っている方が有利**だし、**アイテムを持っていることで、必要な時に取り出して使える**んだ、という理由はお子さんにも受け入れやすいと思います。

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ましょう。何度か繰り返すうちに、**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？



小学校高学年になると、お子さんが実生活で困る体験も増えてきますし、それをお子さん自身の言葉で説明することも可能になってきます。

SST教材のロールプレイでは、場面をいくつか設定していますが、お子さんが実際に困ったこと、失敗した状況を再現して練習することで、**お母さんと一緒に答え合わせをすることができますし、より定着しやすくなります。**

ただ、**失敗体験はネガティブな記憶につながりやすい**ので、お子さんが嫌がる場合は、あらかじめ準備した架空のシチュエーションで練習するようにしましょう。

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。どんどんアレンジして、お子さんに合ったおうちSSTに進化させていってくださいね。

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/>

◆【教材解説動画】小学校高学年キッズとのトレーニング、
成功のコツ教えます!!～発達障害・グレーゾーンのソーシャル
スキル教材にチャレンジ～

<https://desc-lab.com/29720/>

ソーシャルスキル チェックシート

—小学校高学年編—



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。お子さん自身にチェックしてもらってもよいでしょう。○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

- ①トラブルを乗り越えよう！
- ②提案とプレゼンテーションで意見をまとめる

◎生活自立スキル

- ③目的を考えてかなえよう
- ④自分でスケジュールを管理してみよう

◎自己認知スキル

- ①トラブルを乗り越えよう！
- ③目的を考えてかなえよう
- ⑤自分の得意・苦手を知ろう
- ⑥自分なりの「クールダウン」を見つけよう

◎仲間関係スキル

- ②提案とプレゼンテーションで意見をまとめる
- ⑦自分と相手の共通点を見つけよう
- ⑧友達がうれしい時、悲しい時

ソーシャルスキル チェックシート(小学校高学年編)

項目		当てはまるものに○
◎コミュニケーションスキル		
1	困ったことや悩みを他の人に相談することができる。	
2	自分の考えを、相手に分かりやすく発表できる。	
3	話し合いで、相手の話を最後まで聞くことができる。	
4	自分がしたいと思ったことを、理由を含めはっきり言葉にできる。	
5	話し合いの結果、決まった意見に従うことができる。	
◎生活自立スキル		
1	決められた時間通りに行動することができる。	
2	身だしなみに適度に気を配る。	
3	時計を見ながら、時間の見通しをつけて行動できる。	
4	カレンダーやスケジュール帳を利用して、自分のスケジュールを把握できる。	
5	やることがたくさんある時に、先にやった方がいいものを考え、大切なことから優先的にやれる。	
◎自己認知スキル		
1	自分のきもちを素直に表現することができる。	
2	自分の特徴（長所・短所など）を知っている。	
3	自分の将来の進路への希望・目標が持てる。	
4	自分なりの気分転換・気持ちの発散方法を知っていて、実行できる。	
5	行動する前に、じっくり考える（考えなしに行動しない）。	
◎仲間関係スキル		
1	みんなの意見を聞き入れながら、遊びを考えることができる。	
2	自分と相手の共通点を見つけることができる。	
3	仲の良い友達の興味や趣味などを知っている。	
4	仲間が失敗したときなど、励ましたり慰めたりする。	
5	仲間の悩みや不満を共感しながら聴くことができる。	



発達障害・グレーゾーンの おうちでできる SST教材



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トラブルを乗り越えよう！（ロールプレイ）
トラブルを乗り越えよう！（ワークシート）
- ②提案とプレゼンテーションで意見をまとめる
（ロールプレイ）
提案とプレゼンテーションで意見をまとめる
（ワークシート）
- ③目的を考えてかなえよう（ワーク）
- ④自分でスケジュールを管理してみよう
- ⑤自分の得意・苦手を知ろう（ワーク）
- ⑥自分なりの「クールダウン」を見つけよう
- ⑦自分と相手の共通点を見つけよう（ワーク）
- ⑧友達がうれしい時、悲しい時（ロールプレイ）
友達がうれしい時、悲しい時（ワークシート）

トラブルを乗り越えよう！ (ロールプレイ)

目 標

ものごとがうまくいかないとき、
どうすればうまくいくのかを考えて
解決することができる

問題解決のための5ステップ

check!

- ①どんな問題が起こっているのかはっきりさせる
- ②解決の方法をできるだけたくさん考える
- ③結果を予想し、どの方法にするか決める
- ④手順を決めて実行するそれぞれの案について、
長所と短所を挙げる
- ⑤成果を確かめる

目的とねらい

・ 何かに挑戦してうまくいかないとき、自分でどうすればうまくいくかを考えてやってみる、という問題解決スキルは、学校生活だけでなく社会に出てからも必要なスキルです。

・ 発達凸凹を持つお子さんでは、集団の中で人間関係をはじめとするトラブルに巻き込まれたとき、問題をうまく解決できずに困ってしまうことがあります。



・ 問題解決のための5ステップを参考に、自分で考えて問題を解決する方法を練習しましょう。

SSTの実際

バージョン1

お母さんとのロールプレイを
嫌がらないタイプのお子さん向け

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、学校や塾、習い事とかで
トラブルになったことがあるかな？

(トラブルがわからないなら、お友達とけんかにな
った、いやなことをされた、などわかりやすい
言葉で説明する)

お子さんの回答①
(ワークシートに記入)

そうなんだ。トラブルが起こったとき、どん
な気持ちでしたかな？

お子さんの回答②
(ワークシートに記入)

そうだよね。
トラブルが起きるといやな気持ちがするから、
できれば起きない方がいいもんね。

でも、トラブルが起きちゃったら、
それを解決する方法を考えたらいいんだよ。

じゃあ今日は、トラブルが起きたとき、
名探偵みたいにズバッと解決する方法を、
一緒に考えてみようか。

モデリング（お手本を示す） リハーサル（くり返し練習する）



お母さんにトラブルが起こります。
どういう風にトラブルを解決したらいいか、
○○ちゃんに考えてもらうよ。



まず一つ目の場面です。
お母さんが買い物に行ったんだけど、お財布
を家に忘れてきてしまいました。家には、お
父さんと○○ちゃんがあります。お母さんは携
帯電話を持っています。買い物したお店は、
家から歩いて5分のところにあります。

さて、お母さんはどうしたらいいかな？
いくつか挙げてください。

お子さんの回答③
(ワークシートに記入)



お母さんが取りに帰る、電話してお父さんか○○ちゃんに持って
きてもらう、買い物はあきらめる、お店の人にお金を借りるなど



なるほど、それはいい考えだね。
じゃあ、次に、いくつか挙げてもらった中の
どれが一番いいのかを考えてみようか。
○○ちゃんはどれが一番いい方法だと思う？
理由も合わせて教えてください。

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)





なるほどね。じゃあ、よく考えてみて、
もっといい方法はないかな？



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



了解。〇〇ちゃん、しっかり考えられたね。
それでは第2問行きます。



クラスの中の一人が、お母さんの悪口を言っ
ていると聞きました。その子とはすごく仲良しと
いうわけではないんだけど、そんな風に言われ
る理由が思い当たりません。

はじめは気にしないでいたんだけど、その後も
悪口を言っていると聞いて、なんだかいやな気
分になってきて、その子と悪い雰囲気になっ
てきました。



さあ、お母さんはどうすればいいでしょう。
名探偵さん、じゃあまず、何が問題なのかを
考えてみようか。



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)

友達が悪口を言っている、雰囲気が悪くなっているなど



そうだよね。じゃあ、どういう風になったらいいのかな？

お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



いい雰囲気になる、仲良しになるなど



そうだよね。では名探偵さん、解決方法を思いつくだけ挙げてください。

お子さんの回答⑧
(ワークシートに記入)



相手になぜ悪口を言うのか直接聞く、他の友達に頼んで相手に聞いてもらう、先生に言う、自分も相手の悪口を言う、相手を見捨てる、気にしない、など



なるほどね、いろいろ思いついたね。
じゃあ、どれが一番いいと思う？
理由も一緒にお願いします。

お子さんの回答⑨
(ワークシートに記入)



そうだよね、それがよさそうだね。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



じゃあ最後に、○○ちゃんに全部考えてもらおうかな。

何かトラブルが起きてそれを解決したいとき、まず何が問題かをはっきりさせて、次に、解決方法をできるだけたくさん考えます。

そして結果を予想してその中から一つ選んで、その方法をやるにはどうしたらいいか考えて、そして実行する。

この手順で進んでいくと解決に近づくんだよ。

では、○○ちゃんが内緒にしてほしかった秘密の話、友達が他の友達に話してしまいました。

○○ちゃんはどうしますか？
順番に一つずつ考えてみてください。



お子さんの回答⑩
(ワークシートに記入)



問題解決の5ステップ(p23)に従って考える



そうだね。よく考えられたね。
これから何かあったら、こんな風に考えながら問題解決していけるといいね。

バージョン2

お母さんとのロールプレイを嫌がるタイプのお子さん向け
(お子さんに意見を聞きながら進めていく)



ねえ〇〇ちゃん、トラブルにあったときに、お母さんはどうすればいいか、一緒に考えてくれる？

まず一つ目の場面です。
お母さんが買い物に行ったんだけど、お財布を家に忘れてきてしまいました。家には、お父さんと〇〇ちゃんがいます。お母さんは携帯電話を持っています。買い物したお店は、家から歩いて5分のところにあります。

さて、お母さんはどうしたらいいと思う？

お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



お母さんが取りに帰る、電話してお父さんか〇〇ちゃんに持って来てもらう、買い物はあきらめる、お店の人に金を借りるなど

なるほどねー、それいいね。
じゃあ、次に、今考えてもらった中ではどれが一番いい方法だと思う？

お子さんの回答②
(ワークシートに記入)





へえ、そうなんだ。なんでなんで？



お子さんの回答③
(ワークシートに記入)

確かにそうだね。
じゃあ、もう1問いっちゃっていいかな？

クラスの中の一人が、お母さんの悪口を言っていると聞きました。その子とはすごく仲良しというわけではないけど、そんな風に言われる理由が思い当たりません。はじめは気にしないでいたけど、その後も悪口を言っていると聞いて、なんだかいやな気分になってきて、その子と悪い雰囲気になってきました。

じゃあこの場合、何が問題なんだと思う？



お子さんの回答④
(ワークシートに記入)

友達が悪口を言っている、雰囲気が悪くなっているなど



そうだよね。
じゃあ、どういう風になったらいいと思う？



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)

いい雰囲気になる、仲良しになるなど



そうだよね。じゃあ、お母さんに解決方法を
思いつくだけ教えてくれる？



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)

相手になぜ悪口を言うのか直接聞く、他の友達に頼んで相手に聞いてもらう、先生に言う、自分も相手の悪口を言う、相手を見捨てる、気にしない、など



なるほどね、いろいろ思いついたね。
じゃあ、どれが一番いいと思う？
理由も一緒にお願いします。



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



そうだよね、なるほどね。
考えてくれてありがとう！参考になったよ。
何かトラブルが起きてそれを解決したい時は、
今みたいに順番に考えればいいんだよね。
まず何が問題かをはっきりさせて、
次に、解決方法をできるだけたくさん考えて、
そして結果を予想してその中から一つ選んで、
その方法をやるにはどうしたらいいか考えて、
そして実行する。
この手順で進んでいくと解決に近づくんだね。



じゃあ最後の問題、
 ○○ちゃんに全部考えてもらってもいいかな？
 ○○ちゃんが内緒にしてほしかった秘密の話を、
 友達が他の友達に話してしまいました。
 ○○ちゃんはどうしたらいいかな？
 順番に一つずつ考えて教えてもらえる？

お子さんの回答⑧
 (ワークシートに記入)



問題解決の5ステップ(p23)に従って考える



そうだね。よく考えられたね。
 これから何かあったら、こんな風に考えながら
 問題解決していけるといいね。

応用

場面設定には、
 子どもが経験したトラブルを採用してもよい

注意すること



- ・あくまでも問題解決につながるスキルを練習することが目的です。お子さんの提案した解決方法に対し、「それは違う」「それじゃ解決しないよ」などと大人が判断しないようにしましょう。
- ・子どもは相手の気持ちや意図を考える力が未熟なので、大人が「友達は〇〇と思ったんじゃないかな」など、違う解釈のしかたもあることを教えてあげるとよいですね。
- ・日常生活でも、お子さんが困った場面に遭遇したときは、問題解決のための5ステップを一つずつ確認しながら解決方法を一緒に考えるようにすると、少しずつスキルを練習する機会になりますね。

①トラブルを乗り越えよう！/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 「」
- ③ 「」
- ④ 「」
- ⑤ 「」
- ⑥ 「」
- ⑦ 「」
- ⑧ 「」
- ⑨ 「」
- ⑩ 「」

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。

提案とプレゼンテーションで意見をまとめる (ロールプレイ)

目 標


自分のやりたいこと・いいと思うことを提案できる
異なる意見が出たとき、他の人と話し合うことができる

目的とねらい


- ・仲間と協調的に話し合うことは、学校生活・日常生活での仲間関係で必要とされるスキルです。
- ・話し合いは、言葉で上手に提案する、人の意見を肯定的に受け止める、ときには妥協する、など、さまざまな要素を含んだ総合的スキルであり、発達凸凹を持つお子さんにとっては難しい場面も多いものです。
- ・ここでは、自分のやりたいこと・いいと思うことを提案し、相手と異なる意見になった時話し合うことができるスキルの練習をしてみましょう。

SSTの実際

バージョン1


 お母さんとのロールプレイを
嫌がらないタイプのお子さん向け


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、自分のやりたいこととお友達がやりたいことで意見が分かれて困ったことってある？




お子さんの答え



そうなんだね、そういう時はどうやって解決したらいいのかな？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうだね。お母さんも、他の人と意見が違うときは、話し合いをして決めたりすることもあるもんね。

でも、自分がやりたいことをうまく人に伝えたり、上手に話し合ったりするのって、結構難しい時あるよね。

お母さんも苦手な時あるし、
今から一緒に練習してみたい？

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、どっちが上手に解決できてるか
教えてね。

お母さんが他の人と一緒にゲームの景品を
買いに来てる場面をやるね。
まずは1つ目です。



私はこの鉛筆と消しゴムのセットがいいと思う。
これがいいよね、絶対これ!!ね、ね、ね!?
これがいいよ!!



次に2つ目をやってみるよ。よく見ててね。

私はこの鉛筆と消しゴムのセットがいいと思う。
男の子でも女の子でももらってうれしいし、
値段もちょうどいいから。
○○さんは何がいいと思う？

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、どこがよかったかわかる？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)

そうだよね。自分がいいと思うものを言って、
その理由もちゃんと行ってたね。
そして、相手の意見も聞いてたよね。

こういう言い方すると、ちゃんと話し合っ
て決められるし、お互い嫌な気持ちがないよね。



じゃあ、もう一つやってみるね。
どっちが上手に話し合いが出来てるか教えてね。
今から何をして遊ぶかを決めてる場面だよ。
まずは1つ目。



わたしは、縄跳びで遊びたいな・・・



いや、ボール遊びしようよ！（相手）



そ、そうだね。ボール遊びでいいよ・・・

次、2つ目いきます。

わたしは、縄跳びで遊びたいな・・・

ボール遊びがいいな！（相手）

〇〇ちゃんはボール遊びがいいんだね。
じゃあ、他のみんなにも聞いてみようよ。

どっちがよかったかわかるかな？

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？

お子さんの回答③
(ワークシートに記入)

そうだね。1つ目はちゃんと話し合い出来てなかったもんね。

2つ目みたいに、みんなに話を聞いて話し合って決めようよ、って言ったのは良かったね。

意見を言って話し合う時、これがいいと思う理由を一緒に言うと、みんなが納得してくれやすいよね。

心の中だけで思っても伝わらないから、ちゃんと言葉にして伝えた方が伝わりやすいね。

あとは、みんなでやることは、みんなに意見を聞く方がいいね。もしかすると反対する人もいるかもしれないもんね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、次は〇〇ちゃんが練習してみようか。
まずは、ゲームの景品を買いに行く場面を
やってみようかね。意見を提案するときは、
理由をつけるといいんだよね。
じゃあ〇〇ちゃんは景品何がいいと思う？

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうだね。上手に提案できてたね。
それならわかりやすいと思うよ。
じゃあ次に、相手が先に提案してきたときを
やってみようか。
今日何して遊ぶ？って話し合う場面ね。
先にお母さんが言うよ。



お母さんは、今日のはかるたをして遊びたいな。
かるたがいいよ！！

お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



相手の気持ちも配慮した答えになっているか確認



そうだね。上手に話し合いできそうだね。

or

ちゃんと言えてたね。でも、ちょっと言い方が
強かったかな。お母さんびっくりしちゃった。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



じゃあ、今度は二人で一緒にやってみようか。
今日何をして遊ぶかを、今から話し合う場面ね。
まずは〇〇ちゃんが自分のやりたいことを提案
して、お母さんにも意見を聞いてくれる？
それでどうやって決めたらいいか、ってところ
までやってみようか。

お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



そうなんだね。
お母さんはかるたがいいと思うな。
外は寒いし、勉強にもなるよ。

お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



公平な話し合いに持っていけるか確認



はい、上手にできてたね。
これからも意見が分かれたときには、
自分の意見や他の人の意見も聞いて
上手に話し合いできそうだね。

バージョン2

お母さんとのロールプレイを嫌がるタイプのお子さん向け
(お子さんに意見を聞きながら進めていく)

〇〇ちゃんは、
自分のやりたいこととお友達がやりたいことで
意見が分かれて困ったことってある？

お子さんの答え

そうなんだね、そういう時はいつもどうやって
解決してるの？

お子さんの回答①
(ワークシートに記入)

そうだね。お母さんも、他の人と意見が違うときは話し合いをして決めたりすることあるよ。
でも、自分がやりたいことをうまく人に伝えたり、上手に話し合ったりするのって結構難しい時あるよね？

お母さん前に、バザーでやるゲームの商品を友達と一緒に買いに行ったんだけど、友達と意見が合わなかったんだよね。

お母さんは鉛筆と消しゴムのセットがいいと思ったんだけど、友達はミニタオルがいいって強く言うから、結局お母さんがあきらめたんだよね。

そういう時って、どうしたらよかったんだろう？

お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうか、そうだね。自分がいいと思うものを言って、その理由もちゃんと言えばよかったのかな？
そして、相手の意見も聞いて、話し合っただけなら、お互い嫌な気持ちがないんだよね。

〇〇ちゃんがお友達と遊ぶとき、今日は何して遊ぶか、意見が合わなかったらどうしてる？

お子さんの回答③
(ワークシートに記入)



そうなんだね。でも、意見を言って、それはダメだよって言われたら嫌な気持ちしない？
お母さんそれが怖くて、つい心の中だけで思っちゃって、結局人に合わせちゃうんだよね。

〇〇ちゃんはそういう時、自分の意見をちゃんと言うの？

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



じゃあ、どうしても決まらない時はどうしてる？

お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



そうかー。自分の意見を言って、相手の意見を聞いて上手に話し合えると、ケンカしなくていいよね。お母さん勉強になりました。

応用

どうしても話し合いだけでは決まらない時、じゃんけんやあみだくじなどの公平な決定方法を提案することまで求めてもよいでしょう。

注意すること

- ・ お子さんの特性によっては、意見を提案するくらいならあきらめて他の人の意見に合わせた方がいいと思う場合もあります。無理に提案させる必要はありませんが、意見を言うといいこともあるんだな、と実感できるとよいですね。
- ・ 日常生活の中でも、意見を言い合って話し合いで解決する場面を増やしていくとトレーニングになります。



②提案とプレゼンテーションで意見をまとめる/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 「 _____ 」
- ③ 「 _____ 」
- ④ 「 _____ 」
- ⑤ 「 _____ 」
- ⑥ 「 _____ 」
- ⑦ 「 _____ 」

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。

目的を考えて叶えよう！

(ロールプレイ)

目 標

- ・ 目的・目標を理解し、
自分なりの目的・目標を立てることができる
- ・ 目的・目標を達成するための
ダンドリを立てる方法がわかる
- ・ 決めたダンドリを実行することができる

目的とねらい

- ・ 発達凸凹の子どもでは、集団生活に馴染めない、人間関係でつまずきやすいという経験から、自分の課題と向き合わざるを得ない状況がよく起こります。
- ・ 自分の課題を受け止めることは、支援が必要だと自覚することにつながりますが、一方で、苦手や失敗と向き合うことで劣等感を募らせ、自信喪失・自己否定につながることもあります。自分の課題を肯定的に受け止め、得意なことも含め多面的に自己理解ができるように導くことが大切です。

- ・自分の課題を解決するためには、自分自身で目的・目標を立ててそれを達成するにはどうするか考える必要があります。しかし、自分の課題というネガティブなものを目指すことには抵抗もあるでしょう。
- ・まずは、子どもさんがやりたいこと・かなえたいこと、といったポジティブな目的・目標を立て、どうやって実現していけばいいか考えてみましょう。

目的と目標の違い

まずはお母さんが、「目的」と「目標」の違いを説明できるようにしましょう。

目的

「未来にこうありたい・こうなりたい」という最終着地点
通常、目的は1つ
目的は抽象的であることの方が多い

目標

目的を達成するための指標・道しるべ
目標は複数あってもOK

SSTの実際



目的・目標を立てよう

準備するもの：

教材「目的・目標を立てよう」、筆記具、ふせん

☆まずは、教材「目的・目標を立てよう」の「①やりたいことを書き出そう」の表に、お子さんのやりたいことをどんどん書き出していきましょう。

この時のポイントは、「すべて思い通りになると仮定して」やりたいことを書き出すことです。つまり、お金がないからできない、年齢が若いからできない、などにはとらわれずに、自由に書き込みましょう。

☆文字をたくさん書くのが嫌なお子さんの場合は、お子さんが言ったことをお母さんが書いてあげてもいいでしょう。付箋などを利用してOK。やりたいことがどんどん出てくる場合は、欄外に書いても構いません。



☆また、お母さんも一緒にワークに取り組んでもOKです。お母さんの「やりたいこと」も、お子さんと一緒にどんどん書きだしてみてください。

☆やりたいことを書き尽くしたら、それに**優先順位**を付けます。1番になるのは「この1つが叶ったら、あとはだめでもいい」と思えるようなことを選びます。



これはあくまでも、「今」のお子さんのやりたいことなので、この先何回変わっても全く問題はありません。

また、お子さんの決めた「やりたいこと」に口出しは無用。**お母さんが評価しないように**してください。

☆大人の場合、「やりたいこと」が、自分だけでなく「相手に何かをしてあげる」、といった内容になる場合もあります。

お母さんとお子さんのやりたいことを見比べてみると、子どもの方が自分中心の自分軸で生きていることに気づくかもしれません。

☆今一番やりたいことが決定したら、「②今やりたいことNo1」の欄に書き込みましょう。これが、お子さんの「目的」になります。ここは、面倒でもお子さん自身に書いてもらった方がよいでしょう。

☆次に、その「目的」を達成するために必要な「目標」を考えます。**目標を立てることは、目的を達成するための第一歩**です。

同じ目的を持っていても、そこにたどり着くまでの道のりはそれぞれ違いますので、この目標も自分なりのものを自由に考えて構いません。

☆目的を達成させるための目標を、ふせんに書き込みましょう。ここでは時間的な順序は考えず、思いつくままにかまいません。書けたら「③目標を考えよう」の欄にはります。



☆達成しやすい目標にするためのポイントは、「具体性」。「いつまでにする」「どのくらいする」など、期間や数字を入れた目標にすると、達成できているかを判断しやすくなります。

☆次に、目標を書いたふせんを、目的から逆算して時間軸で並べ、「④目標を立てよう」の欄に書き込みましょう。

☆すべて完成したら、「⑤わたしの目的・目標」のシートに清書して、見えるところに貼っておきましょう。額などにいれてもいいですね。

貼りっぱなしにせず、時々、親子で振り返り、会話のタネにしていくとよいでしょう。



②今やりたいことNo.1

ぼく・わたしの今やりたいこと

③目標を考えよう

やりたいことを叶えるために必要な目標をふせんに書こう

④目標を立てよう

③で立てた目標を、目的に向かって並べ替えよう！



ぼく・わたしの今やりたいこと（目的）

⑤ぼく・わたしの目的・目標



目的を達成するためにやること（目標）は



ぼく・わたしのやりたいこと（目的）



ダンドリを立てよう

準備するもの：

教材「ダンドリを立てよう」、筆記具

☆まずは、ワーク1で立てた目標を具体的な行動に細分化します。

例えば、「きれいな部屋で暮らす」を目的にして、目標を「1か月以内に部屋をきれいにする」とした場合、目標の内容を「今持っているものを把握する、いらぬものは処分する、収納を細かく分けてラベルを付ける、出したものは元の場所に戻す、1日の最後に机の上に何も無い状態にする」と細分化します。これが「ダンドリ」の行動になります。

☆ワーク1で立てたお子さんの目標を細分化し、「①目標を細かくわけてみよう」に書き込みましょう。



☆次に、それぞれのダンドリについて、自分がそれを行うのにどのくらい時間がかかりそうかを考えましょう。

今思い立って数分でできるものもあれば、準備が必要なので1日かかるもの、じっくり腰を据える必要があるので2週間くらいかかる、というダンドリもあるでしょう。

それらを、「①目標を細かくわけてみよう」の表に書き入れます。

お母さんからみてあまりにも時間がずれている場合は、肯定的な声かけでそれに気づかせます。

「そんなすぐできるわけないでしょう！！」という言い方ではなく、「それをするには、まず〇〇しないといけないよね？それはどのくらいかかりそうだと思います？」など、1つ1つのステップを振り返りながら一緒に考えてあげてください。

これが「ダンドリ」の時間になります



①目標を細かく分けてみよう

目標を分ける (ダンドリの行動)	かかりそうな時間 (ダンドリの時間)

☆ここまでできたら、行動と時間を合わせて、お子さんの「ダンドリ」を完成させます。

「②これがぼく・わたしのダンドリです！」に清書しましょう。ここもできればお子さん自身の手で書き込んだ方がよいでしょう。

☆自分で考えたダンドリを、目的・目標のとなりに貼っておきましょう。決めた期間でダンドリを達成できたか、親子で確認してみましょう。



注意すること

・お子さんがダンドリを立てることを嫌がる場合、自分の立てた目的・目標とダンドリを見比べさせます。ダンドリの内容の方が圧倒的に自分が簡単にできることだと気づくでしょう。大きな目的を達成するためには、スモールステップで目の前のことを1つずつクリアしていくとよいでしょう。

・自分の課題を理解するステップは、本人の困りごとや苦手と向き合う必要が出てくるので、不安が強いお子さんでは苦手な場合も多いです。その場合は、お母さんの体験を話したり、お母さん自身の課題と一緒に見つけて解決方法を探っていくようにすると、「自分だけじゃない」と思えて安心感が出るでしょう。

②これがぼく・わたしのダンドリです！

目標を達成するためにやること（ダンドリ）は





目標

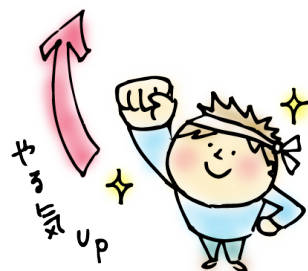
自分でスケジュールを管理しよう

目 標

自分でスケジュール管理ができるようになる

目的とねらい

- ・ 将来社会に出て生活するときに、自分のスケジュールを管理できることはとても重要です。
- ・ 学校生活においても、行事や時間割の変更などをあらかじめ知っておくことで、心の準備をしたり忘れ物をしないようにしたりと、スケジュール管理は自己管理にも役立ちます。
- ・ スケジュール帳に友達との約束や、友達の誕生日などを記入しておくことで、仲間関係の維持にも役立ちます。
- ・ 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。



SSTの実際

準備するもの：

カレンダーやスケジュール帳（書く欄ができるだけ大きいものを選ぶと書き込みやすい）、筆記具

☆ カレンダーやスケジュール帳は、本人が気に入るもの・使いやすいものを一緒に選びます。

☆ わかっている予定を一緒に確認しながら書き込みます。カレンダーやスケジュール帳は日曜始まりのものと月曜始まりのものがあるので、ずれないように、日付と曜日を必ず確認しながらやるように伝えたと安心です。

☆ 予定は、必ず時間も併記して書き込むようにしましょう。

☆ 学校の予定・家の予定など、色分けして書き込んでよいのですが、あまり細かく分けすぎると、かえってわかりにくくなることもあることを伝えておきましょう。書き方はお子さんに任せてあげる方がよいでしょう。



☆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、まずは、今月は家の予定だけ書きこむ、など1つのことに絞って、スモールステップで進めていくと成功のカギになります。

☆スケジュール帳に本人が書き込んだ予定は、他の人が把握することはできません。友達との約束など忘れないようにしたい予定は、本人の許可をとって家族のカレンダーにも書き込むか、お母さんが把握して、予定が近づいたら教えてあげるとよいでしょう。



注意すること

- ・忘れやすいという特性がある場合、それを解決する手段としてスケジュール帳の利用がありますが、「あなたは忘れっぽいからスケジュール帳に書きなさい!!」と口うるさく言いすぎないようにしましょう。自身でスケジュール帳の有用性に気づいた方が、その後の継続的な利用につながります。
- ・気分によって、スケジュール帳に書き込んだり書き込まなかったりする場合があります。まだ慣れないうちは、本人が書くスケジュール帳はあくまでも参考に、重要な予定はお母さんが把握しておきましょう。
- ・一人でできるからといって、放置はしないこと。自分で頑張って予定を達成できたら、「自分でできたんだね」「もう大人の仲間入りだね」などと、ポジティブな声かけをしながら進めましょう。



自分の得意・苦手を知ろう (ワーク)

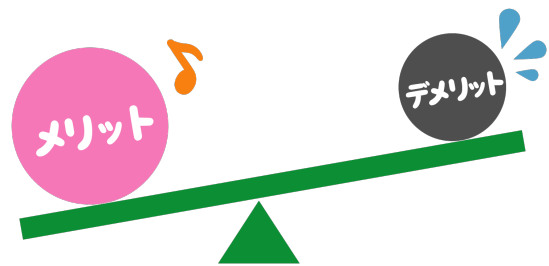
目 標

- ・自分のいいところを自分で知ることができる
- ・自分には得意なこと・苦手なことがあると理解できる
- ・見方を変えて、自分の苦手をポジティブに変換することができる

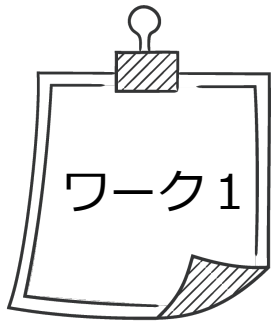
目的とねらい

- ・小学校高学年になると、自分の得意なこと・苦手なことを「自己理解」し、ありのままに受け止める「自己受容」を基礎として自分で自分を大切にしようと思える「自尊心」が築かれていきます。
- ・発達凸凹を持つ子どもでは、日常生活でさまざまな失敗体験を重ねているため、自信を無くしたり、低い自己イメージ・自己否定感を持ったりしがちです。

- ・自分の良いところ・苦手なところの両方があることに自分で気づき、自分の特性として受け入れていくことが将来の自立に向けて必要になってきます。
- ・また、自分の短所だと思ふことも、見方を変えれば長所になることもあります。この手法を「リフレーミング」と言います。自分や相手の短所を、見方を変えて長所に置き換える練習をすると、自己肯定感UPにつながります。
- ・ここでは、自分の得意・苦手に目を向けて、そのような自分と前向きに付き合っていくための方法を考えていきましょう。



SSTの実際



自分を知って、 自分を好きになろう

準備するもの：

教材「自分ってどんな人？」をA4縦で印刷する、筆記具

※お子さんが書くのを嫌がる場合は、付箋などを利用してお母さんが代わりに書いてあげても構いません。

☆教材「自分ってどんな人？」を埋めていく。まず、質問1のあなたはどんな人でしょうか？に、自分についての事実を20個記入する。どんなことでも構わないので20個埋められるようにする。考えつかない場合は、お母さん・お父さんなど他の家族も一緒に考えてもらうとよいでしょう。

☆次に質問2の自分の得意なこと・よいところを記入します。

☆最後に質問3の、人から見たあなたを記入してもらいます。紙を交換して、他の人から見た自分のいいところを記入してもらいます。いろんな視点から自分を見るのに役立ちます。

☆最後に、質問1－3の項目を、すべて声に出して読んでみましょう。それがあなたです。

質問 1

あなたは、どんな人でしょうか？（なに人？何歳？男の子？女の子？）

自分についての事実を20個書いてください。
20個も書くのは大変ですが、どんなことでも構いません。
自分のことを知ると、自分が好きになりますよ。



1. わたし(ぼく)は、 です(名前を書きます)	2. わたし(ぼく)は、
3. わたし(ぼく)は、 	4. わたし(ぼく)は、
5. わたし(ぼく)は、 	6. わたし(ぼく)は、
7. わたし(ぼく)は、 	8. わたし(ぼく)は、
9. わたし(ぼく)は、 	10. わたし(ぼく)は、
11. わたし(ぼく)は、 	12. わたし(ぼく)は、
13. わたし(ぼく)は、 	14. わたし(ぼく)は、
15. わたし(ぼく)は、 	16. わたし(ぼく)は、
17. わたし(ぼく)は、 	18. わたし(ぼく)は、
19. わたし(ぼく)は、 	20. わたし(ぼく)は、

質問 2

あなたは、自分のことが好きですか？

自分の得意なことや、良いところを、10個ずつ書いてください。

「そんなにないよ」と思っても、必ず10個書きます。

自分の得意なことや良いところを知ると、自分が好きになります。

1. わたし(ぼく)が、得意なことは、	2. わたし(ぼく)が、得意なことは、
3. わたし(ぼく)が、得意なことは、	4. わたし(ぼく)が、得意なことは、
5. わたし(ぼく)が、得意なことは、	6. わたし(ぼく)が、得意なことは、
7. わたし(ぼく)が、得意なことは、	8. わたし(ぼく)が、得意なことは、
9. わたし(ぼく)が、得意なことは、	10. わたし(ぼく)が、得意なことは、
11. わたし(ぼく)の良いところは、	12. わたし(ぼく)の良いところは、
13. わたし(ぼく)の良いところは、	14. わたし(ぼく)の良いところは、
15. わたし(ぼく)の良いところは、	16. わたし(ぼく)の良いところは、
17. わたし(ぼく)の良いところは、	18. わたし(ぼく)の良いところは、
19. わたし(ぼく)の良いところは、	20. わたし(ぼく)の良いところは、

質問3

他の人から見たあなたは、どんな風に見えるでしょうか？

自分の得意なことや、自分の良いところを、お父さんお母さん、きょうだいなどに10個ずつ書いてもらってください。

他の人から見た自分の得意なことや良いところを知ると、自分では気づかない自分のことが分かります。

1. わたし(ぼく)が、得意なことは、	2. わたし(ぼく)が、得意なことは、
3. わたし(ぼく)が、得意なことは、	4. わたし(ぼく)が、得意なことは、
5. わたし(ぼく)が、得意なことは、	6. わたし(ぼく)が、得意なことは、
7. わたし(ぼく)が、得意なことは、	8. わたし(ぼく)が、得意なことは、
9. わたし(ぼく)が、得意なことは、	10. わたし(ぼく)が、得意なことは、
11. わたし(ぼく)の良いところは、	12. わたし(ぼく)の良いところは、
13. わたし(ぼく)の良いところは、	14. わたし(ぼく)の良いところは、
15. わたし(ぼく)の良いところは、	16. わたし(ぼく)の良いところは、
17. わたし(ぼく)の良いところは、	18. わたし(ぼく)の良いところは、
19. わたし(ぼく)の良いところは、	20. わたし(ぼく)の良いところは、



子どもの強みを探そう

準備するもの：

教材「自分の強みを探そう」、筆記具

☆このワークは、親子一組になって行います。お母さんまたはお父さんと、お子さんで行ってください。ワークシートは、完成するまでお互い見せ合わないようになしてください。

☆教材「自分の強みを探そう」に、親は「子どもが得意だということ」を、お子さんは「自分が得意なこと」を書きだします。いくつでも構いません。
例) サッカー、絵を描く、など

☆その次に、親は「子どもが集中・熱中してやっていると思うこと」を、お子さんは「自分が熱中・集中できること」を書き出します。いくつでも構いません。先ほど書きだした「子どもが好きなこと」と同じでも違っていても構いません。



☆最後に、親は「子どもが頻繁にやっていると思うこと」を、お子さんは「自分がよく（頻繁に）やっていること」を書き出します。いくつでも構いません。

「子どもが好きなこと」「子どもが集中・熱中してやること」と同じ内容でも構いません。

☆最後に、3つの項目をお子さんと一緒に確認します。まずお子さんが書き込んだ3つの項目のうち、いくつかの欄に共通して書かれていた内容があれば、色付きペンで印をつけます。

それが**お子さんの強み**につながる活動です。その活動について、親子で話し合ってみましょう。

「なぜ得意か」「なぜ何度もやりたいと思うのか」「その行動のどの部分が特に好きか」など深掘りしてみましよう。

この際、親からの質問に子どもが答えていくのではなく、できるだけ子どもに語らせるのがポイント。しっかり聞き上手になりましよう。



☆次に、親が書いた内容と子どもが書いた内容が、一致しているものに別の色付きペンで○をつけましょう。

どうですか？結構一致していた親子もいれば、まったく違う内容だった親子もいるでしょう。

親子で内容が一致していた場合は、それがより**お子さんの強み**であると考え、親子で内容が違っていた場合は、外から見た自分の姿と、自分が思う自分の姿がこんなに違うんだな、という参考になると思います。

また、お父さんとやった場合とお母さんとやった場合で、結果が違うことも多くあると思います。

家族の中で、お子さんの強みを話し合うきっかけになりますので、ご家族みんなでぜひやってみましょう。



親用ワークシート

1	「子どもが得意だと思うこと」
2	「子どもが集中・熱中してやっていると思うこと」
3	「子どもが頻繁にやっていると思うこと」

子ども用ワークシート

1	「自分が得意なこと」
2	「自分が集中・熱中してやっていると思うこと」 (それをやっている間は時間を忘れてしまうことなど)
3	「自分がよく(ひんぱんに)やっていること」



リフレーミングでネガティブ をポジティブに変換しよう

準備するもの：

教材「ネガポジワークシート」、筆記具

☆このワークは、親子それぞれで行いましょう。
親にとっては、親が思う子どもの短所・欠点を、
長所・ほめポイントに置き換える練習になります。

また子どもにとっては、人間関係をつくる上で、相手の短所・欠点を長所に置き換えて物事を肯定的に受け取ったり、自分の苦手なこと、欠点だと思ふことをポジティブに変換することで自分の良さに気づき、自分を肯定できるようになります。

☆まずは、ネガティブな言葉をポジティブに置き換える練習をしましょう。

教材「ネガポジワークシート」に書かれている、人の特徴をあらわすネガティブな言葉を、ポジティブな言葉に変換してみましょう。

親子それぞれでやってみてあとで答え合わせをしてもよいですし、お子さん一人で考えるのが難しそうなら、親子で話し合いながらやってみても構いません。

左に書いてあるネガティブな言葉を、ポジティブな言葉に変換して右側に書き込みましょう。思いつくだけ、たくさん書いてみましょう。

落ち着きがない	→
カッとしやすい	→
口が軽い	→
ずうずうしい	→
飽きっぽい	→
ひとつのことに熱中しすぎる	→
マイペース	→
面倒くさがり	→
プライドが高い	→
おとなしい	→
あわてんぼう	→
ことわれない	→

(解答例)

落ち着きがない	→こまめに動く、活動的、元気がよい、好奇心旺盛
カッとしやすい	→情熱的な、正義感が強い、一生懸命な
口が軽い	→うそがつけない、社交的な、正直な、率直な
ずうずうしい	→堂々とした、積極的な、押しが強い
飽きっぽい	→素直、好奇心旺盛な
ひとつのことに熱中しすぎる	→熱意がある、情熱的、集中力がある
マイペース	→自分らしさがある、自分の世界を持っている、信念がある
面倒くさがり	→細かいことにこだわらない、おおらか
プライドが高い	→自分に自信がある、堂々としている、自分を持っている
おとなしい	→話をよく聞く、おだやかだ、考え深い
あわてんぼう	→行動的、行動が早い
ことわれない	→人のために尽くす、寛大な

☆次に、お子さんに自分の苦手なことや短所・欠点だと思っていることを聞いてみましょう。

お子さんが嫌がる場合は、まずはお母さんの苦手なことからやってみるとよいでしょう。

「お母さん、すぐ人のことに口を出しちゃうんだよね～」という苦手は「おせっかい」という性格になります。これを、お子さんと一緒に考えながらポジティブな言葉に置き換えていきます。

例えば、「おせっかい」→「親切」「コミュニケーションが上手」「よく気が付く」といった言葉に置き換えることができます。この変換を、いくつか練習してみましょう。

☆最終的には、お子さんが自分自身の苦手な部分を、リフレーミングできると良いですね。

☆うまくいかないことや苦手なことがあるのは悪いことではなく、恥ずかしがって隠したり、自分だけで解決したりしようとせず、家族や先生・友達に助けをもらいながら取り組んでいくことが大切であることを伝えましょう。そうすることが**自分を大切にすること**につながる、とお子さんに伝えていきましょう。



左側に、自分が苦手だと思うことを書き込みましょう。
 その言葉をポジティブな言葉にリフレーミング（見方を変えること）
 して、右側に書き込みましょう。
 思いつくだけ、たくさん書いてみましょう。

_____の苦手なところは	→けれど、見方を変えるとそれは という長所になります。
_____の苦手なところは	→けれど、見方を変えるとそれは という長所になります。
_____の苦手なところは	→けれど、見方を変えるとそれは という長所になります。
_____の苦手なところは	→けれど、見方を変えるとそれは という長所になります。
_____の苦手なところは	→けれど、見方を変えるとそれは という長所になります。

注意すること

- ・自分の苦手なことにフォーカスされるのを嫌がるお子さんもいます。その場合は、ワーク①、②だけやっても構いません。
- ・小学校高学年になると、他の子どもと自分との比較を通して、自分の得意や苦手を意識し始める発達段階に入ります。それが葛藤に満ちたものではなく、前向きな未来につながる気づきとなるようにしたいものです。



自分なりの「クールダウン」 を見つけよう

目 標

- ・どんな場面で自分がイライラしたり
気分が落ち込むのかを知る
- ・イライラしたとき・気分が落ち込んだときの
対処法を知る

目的とねらい

・小学校高学年になると、友達との付き合い方が変化してきます。そのため、いつもイライラしていたり、ストレスをあからさまに態度に出すことを繰り返していると、「怒りっぽい子」とみなされてしまい、それが原因で友達とうまく付き合えなくなる場合もあります。



- ・発達凸凹を持つ子どもは、**こだわりが強い**ために一度怒りや興奮が沸き起こると、自分で気分を切り替えることが苦手だったり、ネガティブな記憶や経験がフラッシュバックしてパニックになったり、衝動性の強さから感情が高ぶって行動をうまくコントロールできなくなることがあります。
- ・このように学校などでうまくいかないことが積み重なると、人への恨みや被害感が増したり、家庭で暴れてしまうことにもなりかねません。
- ・**自分の変化する気持ちとうまく付き合う**ために、どのような時にイライラしたり気分が落ち込むのかを知り、それに対処する方法を考えておくことも重要なソーシャルスキルになります。



SSTの実際



発見！わたしのストレス

準備するもの：

教材「発見！わたしのストレス」を印刷したもの、筆記具

☆お子さんにストレスについて説明する。
 (言葉だけでわかりにくい場合は教材についている
 絵「ストレスの概念」を使って説明する)



「ストレスというのは、例えばテストでいい点がとれなかったり、人からひどいことを言われて嫌な気持ちになる、と言ったように、何か嫌なことが起こって、気持ちがイライラしたり落ち込んだりするようなことを言います。

ストレスは「出来事（ストレッサー）」と「心や体の反応（ストレス反応）」の二つに分かれます。生活する中で、どんな時にストレスがあるのかを知っておくと、上手に対応することができます。」

☆日常生活の中で、お子さんがこれはストレスだ、と思ったエピソードをシートに書き出していきます。出来事と、それが起こった時の心や身体の変化に分けて書き出すことで、自分のストレスを発見することができます。

ストレスの概念



<< できごと >>

人前で発表、怒られた、雨が続く、
けがをした、周りがうるさい、
無視された、など



<< 心・身体の変化 >>

ドキドキ、きんちょうする、こわい、
イライラする、痛い、うるさい、
悲しい気持ちなど



そのままだと…

ストレス対処法

心・身体
調子が悪くなる

心・身体
げんき！

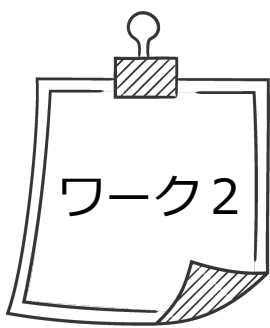


できごと

心・身体
の変化

(例)
人前で発表をする

(例)
ドキドキ・きんちょう
ひや汗をかいた



自分なりの クールダウンを見つけよう

準備するもの：

教材「クールダウンを見つけよう」を印刷したもの、筆記具

☆お子さんに、なぜストレスに対処する必要があるのかを説明する。



ストレスは誰でも経験するものですが、ストレスに気づかずに放っておくと、自分の身体や心の調子がわるくなったり、いつもイライラして怒りっぽく見えてしまいます。

☆クールダウンについて説明する。



「クールダウン」と言うのは、ストレスのせいでイライラしたり、怒る気持ちが我慢できないときに、その気持ちを落ち着けるためにやることです。

クールダウンの方法には、「何かをしながら数を数える」「深呼吸をする」「その場から離れる」「力を抜いてリラックスする」「手足を伸ばしてストレッチをする」「好きなことをひたすらやる」「枕をたたいたり大きな声を出してイライラをやっつける」などいろんな方法があります。自分なりのクールダウンの方法をいくつか知っておくとよいでしょう。

☆お子さんに、自分がやっているクールダウンの方法があるかどうか聞いてみます。どのような方法があるのか一緒に考えて、実際にやってみましょう。お母さんの体験などを伝えてもよいでしょう。

☆クールダウンの方法の中には、いつでもどこでもやれるものと、限られた場所や状況でしかできないものがあります。いろんな方法をいくつか考えておくとよいでしょう。

☆ワーク①で書いたストレスを教材「クールダウンを見つけよう」に書き写し、それぞれの場合にどのようなクールダウンの方法をとったらいいか、一緒に考えて記入してみましょう。





応用

・ **イライラが爆発したり、パニック**になってしまったり、ストレスによって不適切な行動になった場合は、クールダウンした後、**起こった状況を振り返る**ことが大切です。

その際、子どもの気持ちの言語化を大人が手伝ってあげる必要があります。

人間と吹き出しによる簡単なイラストを利用した「コミック会話」(その時の状況を視覚的に振り返る)や、自分と相手の気持ち・行動を表に書き出す4分割表(気持ちを文字にして見せる)が利用できます。教材に付録で付けておくので参考にしてみてください。

付録あり 

・ ストレスが強すぎてお子さんが悲観的になりすぎてしまう場合、大げさに考えすぎずバランスの良い現実的な考え方へ戻すために、「最悪のケース」「最高のケース」の両方を考えるとよいでしょう。付録「大げさに考えすぎないために」を参考にしてみてください。

付録あり 

注意すること

・イライラしたり怒っている時には、自分のストレスを冷静に考えられないので、このワークはお子さんが感情的に落ち着いている時に取り組みましょう。

・日常生活の中で、お母さんや大人の家族がモデルを示すことも大切です。感情的に怒ってしまいそうな時、自分がクールダウンしようとする姿をお子さんに示すことで、お子さんがクールダウンの方法を学習することができます。

その際、「今は怒りで話ができないから、30分後にして」「お料理を作っていたら気持ちが落ち着いたから、お話ししましょう」など、お母さんの気持ちを言葉にしてお子さんに伝えるようにしましょう。

・不安の強いお子さんは、「大げさに考えすぎないために」のワークをやると、次から次へと「最悪のケース」が出てきて止まらなくなってしまう場合があります。その場合は、最高のケースに早めにつれるように、「次は最高のケース考えようか？」など声かけを工夫しましょう。

Point!!

できごと

クールダウンの方法

(例)
人前で発表をする

(例)
数を数える
深呼吸をする

僕すごいよ！
またテスト
100点だったんだ！！

いつも
自慢ばかり、
もう話したく
ないよ。

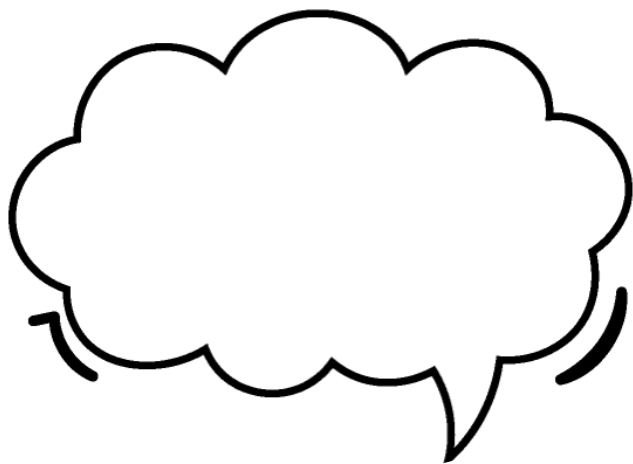


〇〇君がなぜ話をやめたのかわかる？

〇〇君は、僕の自慢話が
聞きたくなかったんだね。



コミック会話



状況：友達にテストが100点だったって言ったら無視された

	気持ち	行動
本人	<ul style="list-style-type: none"> ・100点をとってうれしい ・友達に「すごいね」って言ってほしかった 	<ul style="list-style-type: none"> ・「また100点だったよ」って言った 
相手	<ul style="list-style-type: none"> ・自分は点数がよくなかったからくやしい ・いつも自慢ばかりされるから嫌な気持ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・無視した 

1. 子どもの話をよく聞く
(子どもに反省を促さない。穴埋め式・選択式で質問するなど)
2. 行動と気持ちを書いて整理する
(本人の理解と、周りの人が感じていることのギャップを説明)

状況：

	気持ち	行動
本人		
相手		

1. 子どもの話をよく聞く
(子どもに反省を促さない。穴埋め式・選択式で質問するなど)
2. 行動と気持ちを書いて整理する
(本人の理解と、周りの人が感じていることのギャップを説明)

状況：テストで思いがけず悪い点数を取ってしまい、もう志望校には受からないと思いこんでいる。

最悪のケース

「心配が本当ならどうなる？」
「その次は何が起こる？」
「その次は？」

心配が現実化したらどうなるか、悪いことが続いたらどうなるかを想像させる

- ・次はもっと悪い点数を取るに違いない
- ・先生をがっかりさせてしまった
- ・お母さんに怒られる
- ・このままどこの学校にも受からない
- ・お先まっくら



最高のケース

「理想の状態ならどうなる？」
「もっとよくなるとしたら？」
「さらによくなるとしたら？」

次に、心配が起こらずに解決したらどうなるか、理想的な状態は何かを想像させる

- ・みんな点数がわるかったのかも
- ・問題が難しすぎた
- ・今苦手なところが分かったからよかった
- ・次は100点取れる
- ・志望校にも受かる！！



ありそうなケース

「一番ありそうなことは何？」
「そのために今できることは何？」

より現実的でバランスの良い考え方をもち、そのために今必要なアクションを考える

- ・今回は苦手なところが範囲だったからしかたない
- ・次はいい点とれるように勉強頑張る

状況：

最悪のケース

「心配が本当ならどうなる？」
「その次は何が起こる？」
「その次は？」

心配が現実化したらどうなるか、
悪いことが続いたらどうなるかを想像させる

最高のケース

「理想の状態ならどうなる？」
「もっとよくなるとしたら？」
「さらによくなるとしたら？」

次に、心配が起こらずに解決したらどうなるか、
理想的な状態は何かを想像させる

ありそうなケース

「一番ありそうなことは何？」
「そのために今できることは
何？」

より現実的でバランスの良い考え方をもち、
そのために今必要なアクションを考える

自分と相手の共通点を見つけよう (ワーク)

目 標

自分と相手の共通点や相違点に気づく
自分の特徴・相手の特徴を受け入れる

目的とねらい

- ・仲間とかかわるきっかけをつかんだり、仲間と共有できる話題を見つけたりするために、お互いの共通点や相違点を見つけ出すことが役に立ちます。
- ・発達凸凹の子どもでは、対人意識が薄いことで、自分自身や相手の特徴に目を向けられず、**共通点をうまく見つけ出すことが苦手**な場合があります。

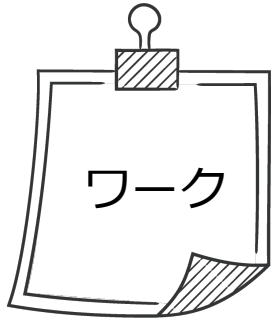
・子どもは、年齢が上がるとともに、外見や持ち物と言った人の外面的な特徴から、得意なことや性格といった内面的な特徴を意識するようになります。

共通点がうまく見つからない場合は、年齢や発達のレベルに応じてヒントを出すなど工夫をしていきましょう。

・人と同じところ・違うところがあるが、それらは良い・悪いで判断することではなく、**一人ひとりが持つ「個性」**なのだ、というところに焦点を当てられるといいですね。



SSTの実際



わたしとあなたの共通点

準備するもの：

教材「わたしとあなたの共通点」、筆記具

- ☆まずは、親子や兄弟など、身近な人同士で共通点を探すゲームをやってみましょう。
- ☆お互いに質問しあいながら、それぞれの共通点・相違点を見つけ、教材「私とあなたの共通点」の表に記入していきます。お子さんが書き込んでもよいですし、書くのが苦手な場合はお母さんが書いてあげてもよいでしょう。
- ☆書き込む共通点・相違点は、性別や生まれ月・星座・干支などのようなささいなことでもかまいません。はじめは外面的な特徴から始め、次第に内面的な特徴にフォーカスするように誘導してみましょう。

☆次に、仲の良い友達を相手に選んでみましょう。
実際に友達とやるわけではないので、お母さんがお子さんに質問しながら欄を埋めていきます。

「好きなスポーツは？」 「好きなお笑い芸人は？」
「好きなテレビ番組は？」 など聞いていきましょう。

お子さんが抵抗を示さなければ、「性格は？」 「得意な科目は？」 など、少し内面的な内容を聞いてみても構いません。

☆相手との共通点が多いと、相手に親しみがわきますが、特に自分の得意なこと・好きなことが共通している場合、さらに親しみがわくと思います。それを「**親しみスイッチ**」と呼び、自分にとっての親しみスイッチがONになるのはどのような時かを考えてみましょう。

親しみスイッチが何個もONになる相手は、会話が盛り上がり、一緒にいて楽しいと感じる部分がお互い多くなるはず。親しみスイッチがたくさんみつかったら、それについて話を深めてみましょう。

☆機会があるなら、友達同士で共通点探しをやって盛り上がるでしょう。



注意すること

- ・お子さんが自分または相手の特徴について「○○だからいい」「△△なところは悪い」と評価的に言う場合は、「そういうのはいい、悪いではなくて個性と言うんだよ」と伝えてあげてもよいでしょう。
- ・お子さんによっては、人と違うところを「悪い」と判断してしまう場合もあります。人と違うことは悪いわけではなく、むしろそれがその人の特徴になることを伝えてあげましょう。
- ・お子さんが他人と違うことを欠点だと気にする場合、リフレーミング（見方を変えて、短所や欠点を長所に置き換える方法/⑤自分の得意・苦手を知ろう」参照）を利用し、よりポジティブな特徴に置き換えてあげると安心するお子さんもいるでしょう。
(例：飽きっぽい→好奇心が旺盛、おとなしい→考え深いなど)
- ・このワークを通して、普段お子さんがどのようなことに価値観を見出しているか、友達とどんなやりとりをしているのか、友達についてどのように思っているかが分かります。そのことについて親が評価的にコメントしないようにしましょう。

_____と_____の共通点・相違点をさがそう！

共通点（一緒のところ）	相違点（ちがうところ）

友達との共通点の中に、「親しみスイッチ」はありましたか？

親しみスイッチ 

友達がうれしいとき、悲しいとき (ロールプレイ)

目 標

- ・ 友達の気持ちに共感し、適切な言葉をかけてあげることができる
- ・ 表情や声、身振りなどから相手の感情を読み取ることができる
- ・ 自分の発する言葉が相手にどのような影響を与えるかを知る

目的とねらい

- ・ 小学校高学年の子どもにとって、友達が自分の気持ちを分かってくれると心が安らぐものである。
- ・ 発達凸凹の子どもでは、友達とのコミュニケーションが上手にとれないために、人間関係が希薄になることがある。
- ・ ここでは、相手の立場にたって考えることを通して、「共感すること」を学び、他者を大切にする気持ちや態度を身に着けるスキルを学ぶ。

SSTの実際

バージョン1

お母さんとのロールプレイを
嫌がらないタイプのお子さん向け

インストラクション（わかりやすく説明する）

○○ちゃんは、友達にうれしいことがあった時、例えば、友達がテストで満点をとったとか、展覧会で絵が入賞したりした時、どういう気持ちになるかな？

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、友達が落ち込んで泣いてたらどんな気持ちになる？

お子さんの回答②
(ワークシートに記入)

そうだよ。友達の話は自分のことじゃないのに、一緒にうれしくなったり悲しくなったりしちゃうよね。

そうやって、友達と同じような気持ちになることを共感、っていうんだよ。

今日は、そうやって共感したときに、どうやって声をかけたらいいかお母さんと練習してみようか。

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ね。
2回やるから、どっちが上手に声かけできていたか教えてね。

お友達が書いた絵が賞をとって、廊下に絵が貼ってある、という場面ね。

まずは1つ目です



（友達の近くに行き、無表情で）
絵、貼ってあるね。入選したんだね。

次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。



（友達の近くに行き、笑顔で）よかったね。
絵が入選したんだね、すごいねー！
〇〇さん、絵がとっても上手だもんね。
なんか私もうれしくなってきたよ。

どっちが上手に声かけできてたでしょうか？

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、どうしてよかったと思うのかな？



お子さんの回答③
(ワークシートに記入)

そうだよね、よくわかったね！
こういう風に言ってもらえると、
言われたお友達もうれしくなっちゃうよね。



じゃあ、もう一つ問題を出します。
今度は、友達が教室の机で悲しそうに泣いてる
場面をやってみます。2回やるから、どっちが
上手に声かけできてたか教えてね。

では1つ目です。



(泣いている友達の前に来て) 大丈夫？
・・・うんうん、そうだったんだ。
〇〇ちゃんが泣いてると、私も悲しくなっちゃうよ。
何か私にできることあるかな？

じゃあ次、2つ目です。



(泣いてる友達の近くまで来ても、声をかけられない)・・・(少し強めの口調で) ねえねえ、
どうしたの？なんで泣いてるの??
なんでなんで??

さあ、どっちが上手に
声かけられてたでしょうか。

お子さんの答え
(1 番目!!など)



そうだね、1 番目の方がいいよね。じゃあ、
2 番目はどこがよくなかったの？わかるかな？

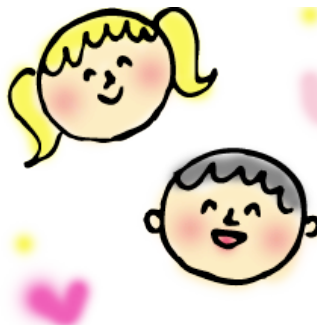
お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうだね。よく考えられたね。

どっちの場合も、それを言われた友達側の気持ちに
なって考えてみるといいね。

どういう風に声をかけたら、
友達が嫌な気持ちがせず、あったかい気持ちになる
かを考えると、声かけも上手にできるようになるね。



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上手な声かけを見せてくれるかな？

まずはお友達がテストで満点とった時、なんて言いますか？

お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



そうだね、上手に声かけできてるね。

じゃあ次は、お友達が音楽の授業でみんなの前で歌ったとき、すごく音を外して恥ずかしくて言えないときの声かけね。なんて言う？

お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



そうそう、上手上手。
そういう風に言われるとお友達もあつたかい気持ちになるよね。

じゃあ、次はお母さんと練習してみようね。

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声かけしてみるね。
サッカーをしてて、チャンスの場面で
〇〇ちゃんに順番が回ってきたときの
声かけをやってみるよ。

〇〇ちゃん、緊張した顔をしてくれる？

緊張した面持ち



〇〇ちゃん、ファイトー！
緊張するけど〇〇ちゃんならできるよ！
がんばれ！！

お母さんの声かけどうだったかな？

お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



そうなんだね。じゃあ次は交代ね。
お母さんがサッカーでゴールを外して
すごく悔しがってる場面ね。お願いします。



お母さん、悔しい顔

お子さんの回答⑧
(ワークシートに記入)



〇〇ちゃん、ありがとう。次は頑張るね！！
上手に声かけできたじゃん、なんかお母さん、
声かけられてあたたかい気持ちになれたよ！！
ありがとね。



バージョン2

お母さんとのロールプレイを嫌がるタイプのお子さん向け
(お子さんに意見を聞きながら進めていく)

〇〇ちゃんは、友達がうれしいことがあった時、例えば、テストで満点を取ったとか、展覧会で絵が入賞したりした時、どういう気持ちになる？

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、友達が落ち込んで泣いてたらどんな気持ちになる？

お子さんの回答②
(ワークシートに記入)

そうなんだね。そういう時は、友達になにか声をかけてあげるの？

お子さんの回答③
(ワークシートに記入)

へえ、優しいじゃん。そういう風に言ってもらえると、言われた友達もうれしくなっちゃうよね。じゃあ、いくつか聞いてみていい？

まず第1問。
友達が描いた絵が賞をとって、廊下に絵が貼り出されています。そういうとき、お友達になんて言ってあげる？

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうなんだね。じゃあ第2問。
今度は、友達が教室の机で悲しそうに泣いている
時ね、どういう風に声をかけてあげる？

お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



へえ、優しい声かけだね。それを言われた友達
の気持ちになって考えてみるとすごくうれしい
だろうね。

どういう風に声をかけたら、友達が嫌な気持ち
がせず、あったかい気持ちになるかを考えると
声かけも上手にできるようになるよね。



じゃあ第3問。
お友達が音楽の授業でみんなの前で歌ったとき、
すごく音を外して恥ずかしがっています。
なんて声かける？

お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



そうそう、そういう風に言われるとお友達も
あったかい気持ちになるよね。

では、最後の問題です。
サッカーをしてて、チャンスの場面で友達に
シュートの順番が回ってきたときの声かけを
お願いします。友達はすごく緊張してます。
なんて言ってあげる？

お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



へー、そう言ってくれたら、めちゃめちゃ
うれしいね！お母さんだったらすごく
がんばれちゃいそうだよ。



応用

- ・本人が嫌がらずにロールプレイできているなら、一歩踏み込んで、お子さん自身があたたかい言葉をかけてもらったときの経験や、他人に温かい言葉をかけたとき、相手がどう反応したか、などについて話してみましょう。
- ・表情を読み取るのが苦手なお子さんの場合は、鏡を見ながらいろんな気持ちの表情をお母さん・お子さんで一緒にやってみましょう。どんな表情だと、どんな気持ちなのかが分かるようになってよいですね。

注意すること

- ・トレーニングにより、「いつも共感しなければいけない」ととらえてしまう場合もあります。無理に共感なくてよいのです。共感したら、思うだけでなく言葉にして相手に伝えられると相手もうれしくなることを伝えてあげましょう。
- ・あたたかい言葉をかける時には、表情や声のトーンなどの「非言語的」な点にも注意する必要があります。子どもの非言語的な点にも注意して観察してみましょう。

⑧友達がうれしいとき、悲しいとき/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 「」
- ③ 「」
- ④ 「」
- ⑤ 「」
- ⑥ 「」
- ⑦ 「」
- ⑧ 「」

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-.パステル総研