

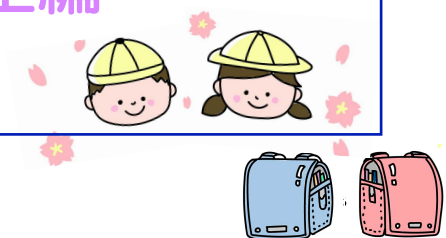
ソーシャルスキル

Social Skill Training

トレーニング

S S T

—小学校1年生編—



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！

小学校生活を楽しむソーシャルスキルを育てよう！！
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 【小学校1年生編】

発達障害・グレーゾーンの小学校低学年、困りごとはありませんか？何もかも初めての小学校生活を頑張る1年生、友達との関係性の変化にとまどう2-3年生。そんな子どもたちのソーシャルスキルを育てるチャレンジをしてみませんか？

【目次】

- 1.発達障害・グレーゾーンの小学生に必須のソーシャルスキルって？
- 2.小学校生活を楽しむために！必要なソーシャルスキルはコレ!!
 - ◆小学校生活のスタート！1年生に必要なのは基本的なコミュニケーションスキル。
 - ◆お友達との関係性が変わってくる小学校2-3年生に必要なのはずばり「仲間スキル」!!
- 3.オリジナル教材でおうちトレーニング！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しよう
 - ◆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生に必須のソーシャルスキルって？

ソーシャルスキルとは、人や社会とうまく関わっていくために必要なスキル。

あいさつをする、自分の気持ちを伝える、上手に断る、イライラや怒りを解消するなど、さまざまなものがあります。

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背景があります。

ソーシャルスキルの弱さは、そのまま集団生活への苦手感として現れる場合が多いので、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。

では、どんなスキルがあったら困らないで済むのか？
楽しく小学校生活を送れるのか？
次の項でご紹介していきます。



2. 小学校生活を楽しむために！必要なソーシャルスキルはコレ!!

◆小学校生活のスタート！1年生に必要なのは基本的なコミュニケーションスキル。

小学校入学は、お子さんにとって大きな変化です。新しい場所、先生、友達、生活リズムなど、生活のほとんどが一変し、たくさんの想定外がある中で、適応することを求められるのが小学校1年生。

しかし、発達凸凹を持つお子さんでは、
集団生活での成功体験が足りなかったり、
状況判断がうまくできないことがあります。



その結果、求められるようにふるまうことができずに、悪い注目を集めてしまったり、失敗体験を重ねることで自信を無くしてしまうことがあるんです。

また、やる気を持続させることも大切。そのためには、新しい環境での「できた実感」「できる楽しさ」を積んでいく必要があります。

「学校って楽しいところだな」と思いながら過ごせることが、1年生の目標といってもよいでしょう。

そのため、小学校1年生では、学校生活を楽しく送るためのソーシャルスキルを身に着けたいのです。

そのために必要な基本的なチカラは「見る」「聞く」「話す」。つまりコミュニケーションのチカラです。

さらに、小学1年生では、クラスの仲間と力を合わせて一つのことを成し遂げていく経験も増えてきます。

それに必要な仲間スキルの第一歩として、人の気持ちを理解することや、自分の役割を最後までやり遂げるチカラも必要です。



これらを育てるトレーニングを、あらかじめお母さんとやっておくことで、小学校での時間が過ごしやすいものになっていくんです。

◆お友達との関係性が変わってくる小学校2～3年生に必要なのはずばり「仲間スキル」!!

小学2～3年生では、集団生活があたりまえになってきます。

そのため、発達凸凹を持つお子さんでは、この時期の困りごとの大部分がソーシャルスキルの弱さによるものだと言われています。

この時期には学校生活にも慣れ、活動の範囲や友達とのかかわりが増えますが、**集団行動が多くなることで、友達とのトラブルが増える時期**でもあります。

例えば、「一緒に遊びたいのにうまく仲間に入れない」というお悩み。どうやって仲間に入っているのかわからず、友達の遊びを妨害したり、気づいてもらおうと周りをうろうろする、などの行動をとってしまうお子さんはいませんか？



また、「自分でできないことを人に頼むことができない」というお悩み。

これは、自分のことは自分で完璧にやり遂げるべきだ、というこだわりを持っている、相手が言わなくてもやってくれると思っている、人に頼むとあいつはできないやつだと思われるのが不安、などの理由から起こるのです。

さらに、この頃の子どもは、自分と他人の違いを感じ始めますので、「**どうして自分は他の友達のようにうまくできないんだろう**」という悩みも出てきます。

そんな小学校2～3年生に必要なのはずばり「仲間スキル」。仲間に入れてもらう・質問をして会話のキャッチボールをする・あたたかい言葉がけをするなど、仲間関係を始める・維持するためのスキルが必要になります。

また、自分の気持ちをコントロールすることも必要になる時期です。自分の気持ちを知り、それを言葉に表す練習をすることが、気持ちのコントロールにつながっていくのです。

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。

小学校低学年で必要なソーシャルスキルが分かったら、
どんどん育てたい！！でも、ソーシャルスキルってど
うやって育てたらいいの？と悩んじゃいますよね。

そんな親子にピッタリのソーシャルスキルトレーニン
グ（SST）教材を、パステル総研が作っちゃいました。

今回の教材のポイントは、
「おうちで」「お母さんとできる」
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
る教材ってほとんどないんです。ぜひこの機会に利用
してみてください。

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しよう

おうち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。

また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てあげ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は正解はありません。「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。

◆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。

お母さんは、お子さんに必要と思われるSSTを選んでやってみましょう。各教材にソーシャルスキルチェックシートをつけていますので、参考にできますね。

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すし、できているところはと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、それぞれのSSTの目標・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。

日常生活での会話も、少し丁寧にすることで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。

ロールプレイにはそれぞれ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？

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もできます。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ね。

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。

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、とお子さんが思うことで、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。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！」

check!

～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

—小学校1年生編—



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

＜小学1年生＞

- ①上手にお話、聞けるかな？
- ②話す修行
- ③「助けて」って言えるかな？
- ④状況・事情を説明しよう
- ⑤1日を振り返る
～寝る前の発表タイム～

＜小学2～3年生＞

- ①私は誰でしょう？
&インタビューごっこ
- ②人に何かを頼む
- ③頼まれたことを断る
- ④「できません」って伝えよう

◎集団参加スキル

＜小学1年生＞

- ⑥自分のお仕事できるかな？

＜小学2～3年生＞

- ①私は誰でしょう？
&インタビューごっこ

◎生活自立スキル

＜小学1年生＞

- ⑦予定を立てて行動してみよう
- ⑧お金について勉強してみよう

＜小学2～3年生＞

- ⑤自分で買い物をしてみよう
- ⑥1日・1週間のスケジュールを立てよう

◎自己認知スキル

＜小学1年生＞

- ⑤1日を振り返る
～寝る前の発表タイム～
- ⑨人の気持ち、自分の気持ち

＜小学2～3年生＞

- ⑦自分の気持ちを知ろう
- ⑧嫌なことがあったとき
どうする？

◎仲間関係スキル

＜小学1年生＞

- ③「助けて」って言えるかな？
- ⑩いろんな人にあいさつをしよう

＜小学2～3年生＞

- ②人に何かを頼む
- ⑨あいさつが届かなかったら？
- ⑩自己紹介をしよう
- ⑪仲間に入る
- ⑫会話で嫌な気持ちにさせない工夫

ソーシャルスキル チェックシート(小学校低学年編)

項目		当てはまるものに○
◎コミュニケーションスキル		
1	集団場面での一斉指示に従うことができる。	
2	自分が思ったことや、考えたことを言うことができる。	
3	できないことは断ることができる。	
4	分からないことを質問することができる。	
5	物事を順序だてて説明することができる。	
◎集団参加スキル		
1	順番を待つことができる。	
2	みんなと一緒に行動することができる。	
3	次の活動にスムーズに移ることができる。	
4	当番や係の仕事を進んですることができる。	
5	相手の話を終わりまで聞いてから話すことができる。	
◎生活自立スキル		
1	約束の時間を守ることができる。	
2	時間割など、学校の準備を自分ですることができる。	
3	時計やタイマーを利用して、時間の見通しをつけて行動できる。	
4	カレンダーやホワイトボードを利用して、スケジュールを把握できる。	
5	本物のお金を使って買い物をするすることができる。	
◎自己認知スキル		
1	自分の気持ちを言葉にして表現することができる。	
2	いやなことは「いやだ」と言葉で言うことができる。	
3	学校であったことやがんばったことを家族に話すことができる。	
4	感情的になっても、気持ちをうまく切り替えられる。	
5	自分のした行動を振り返ることができる。	
◎仲間関係スキル		
1	相手や状況に合わせてあいさつをすることができる。	
2	仲間を遊びに誘うことができる。	
3	仲間に自分から加わることができる。	
4	仲間に対して、温かい言葉がけをすることができる。 (応援・励まし・ほめるなど)	
5	初めて会う相手に対して、自己紹介をすることができる。	
6	困ったとき、人に助けを求めることができる。	

発達障害・グレーゾーンの おうちでできる SST教材



—小学校1年生編—

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。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**ことで身についていくものです。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上手にお話、聞けるかな？（ロールプレイ）
上手にお話、聞けるかな？（ワークシート）
- ②話す修行(コミュニケーションゲーム)
- ③「助けて」って言えるかな？（ロールプレイ）
「助けて」って言えるかな？（ワークシート）
- ④状況・事情を説明をしよう(ワーク)
- ⑤1日を振り返る～寝る前の発表タイム～
- ⑥自分のお仕事、できるかな？
- ⑦予定を立てて行動してみよう(ワーク)
- ⑧お金について勉強してみよう
- ⑨人の気持ち、自分の気持ち(ワーク)
人の気持ち、自分の気持ち(ワークシート)
- ⑩いろんな人にあいさつしよう(ロールプレイ)
いろんな人にあいさつしよう(ワークシート)

上手にお話、聞けるかな？ (ロールプレイ)

目 標

話を聞くときのポイントを知る
聞く姿勢を上手にとれる

話を聞くときのポイント

- ①話している人をしっかり見る
- ②静かに聞く
- ③よい姿勢
(背中まっすぐ、手はお膝、足を床につける)



目的とねらい

小学校では、先生の話をしっかり聞いて指示に従ったり、お友達の発表をよく聞く機会が増えます。上手に人の話を聞けることは、集団行動の基礎ともいえます。

発達凸凹のある子どもが話を上手に聞けない理由は様々です。言語能力に弱さのある子どもでは、話の内容が分からなかったり、聞き取れても意味が理解できない場合があります。

また、他者への関心が薄く人の話を聞こうとする意識が持てない、不注意傾向があるために話の途中で気がそれてしまう、ワーキングメモリ（短期記憶）に弱さがあり長い言い回しについていけない、などがあります。

子どもの苦手な部分を把握し、その弱点をカバーする支援が必要です。



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、学校で先生のお話し上手に聞けてるかな？



お子さんの回答
(うん、できてる！など)



そうなんだね。じゃあ、学校で先生のお話が聞けないと、どういうことが困るかわかる？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうだね、よくわかったね。
じゃあ、おうちでお母さんのお話が聞けないと
どういうことが困るかな？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうだね。じゃあ、問題です。
お話を聞くと、気を付けることが3つあります。
何かわかるかな？



お子さんの回答③
(ワークシートに記入)



答えは、
①話している人をしっかり見る
②おしゃべりをせず静かに聞く
③背中ピーンのよい姿勢で聞く、でした。
じゃあ今からお母さんと一緒にやってみようか。

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。
ぬいぐるみがお話ししていて、お母さんが聞いているところだよ。2回やるから、どちらが上手に聞けてるか教えてね。
まずは1つ目です。



相手の方を見ずに後ろをむいている。

次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。



相手の方を向いて、
きちんとした姿勢で話を聞いている。

どちらが良かったかわかる？



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、1番目はどこがよくなかったのかわかるかな？



お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうだよね、正解です。じゃあ、もう一回やるからどちらがいいと思うか教えてね。



まずは1つ目です。



おしゃべりしながら聞いている。

次に2つ目をやってみるよ。よく見ててね。

相手の方を向いて、上手に聞けている。



どっちが良かったかわかる？

お子さんの答え
(2 番目!!など)



そうだよね。よくわかったね。
じゃあ、1 番目はどこがよくなかったのか
わかるかな？

お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



そう、よくわかったね。○○ちゃん、
上手に聞くポイントよくわかってるね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、今度は〇〇ちゃんが上手に聞くところをやってみせてくれるかな？

お母さんがお話するから、〇〇ちゃん聞いてみってくれる？じゃあお母さん、お話始めるね。



お母さんの名前は△△です。
好きな食べ物は□□です。

子どもが上手に聞けているか確認。
できていないときは、〇〇はどうするんだっけ？
と1つずつ確認してあげる。



はい、上手に聞けてたね。じゃあ今度は、おはなしごっこやってみようか。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



じゃあ、今からおはなしごっこをします。
まずはお母さんが先生の役をするから、
〇〇ちゃん上手に聞いていてください。
じゃあ始めるね。



おはようございます。今日は〇月×日△曜日です。
今日の1時間目は国語です。給食はみんなの
大好きなカレーライスです。お昼休みには全
員でお外で遊びましょう。

お子さんが上手に聞けているか確認しながら
話す。



〇〇ちゃん上手にきけてたね、すごい上手だっ
たよ。じゃあ今度は、〇〇ちゃんがお話して、
お母さんが聞くね。

(子どもにお話をさせる。難し
い場合は、私の名前は〇〇です、
と自己紹介でもよい。)



子どもが話している間に、お母さんは後ろを
見たり、姿勢が崩れたりする。



はい、お母さんちゃんと聞けてたかな？



お子さんの答え
(聞けてなかった！など)



ええっ！！聞けてなかった？
どこが良くなかったかな？



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



そうだね。お母さん上手に聞けてなくてごめんね。じゃあ、今日練習したみたいに、これからも、〇〇ちゃんは上手にお話し聞けそうだね。



応用

- ・ちゃんと話を聞いてもらえなくてどんな気持ちだったのか聞く。
- ・先生などの話を聞けなくて困ったことがなかったか聞く。

注意すること

・上手に話が聞けないとどういう困ったことが起こるのか想像できないお子さんもいます。自分で答えられないときはお母さんが助け舟をだしましょう。

・普段から、お母さん・お父さんがお子さんの話をきちんと聞いてあげることでもいいお手本になります。お子さんの話を聞くときはできるだけ手を止めて、きちんと向き合ってきてあげるようにしましょう。

・静かに聞く＝しゃべらないだけでなく、椅子をガタガタしないなども当てはまります。1つずつ具体的に教えてあげましょう。

{ ①上手にお話、聞けるかな？/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 「 | 」 |
| ③ 「 | 」 |
| ④ 「 | 」 |
| ⑤ 「 | 」 |
| ⑥ 「 | 」 |

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。

話す修行

(コミュニケーションゲーム)

目 標

会話のルールを学ぶ
上手に発表できるようになる

話を聞くときのポイント

- ①その場にあった声の大きさと話す
- ②顔をあげて、前を見て話す
(相手がいる場合は相手を見て)
- ③一番伝えたいことをはっきりと伝える



目的とねらい

発達障害の子どもの中には、会話が上手にできないお子さんがいます。

会話がうまくいかない理由は、言葉の表現や理解が苦手、話し手と聞き手の移り変わりのタイミングがわからないことなどがあり、その結果、人の話に割込んで自分の話をはじめたり、人の話を聞かずに自分だけ一方的に話したり、相手の反応や関心をくみ取れないなど、会話につまづいてしまいます。

会話に必要な、相手の話の聞き方、話し出すタイミング、適切な話題の選び方など、会話の基本ルールをわかりやすく教える必要があります。

小学校に入ると、クラスのみんなの前で自分の答えや意見を発表する場面が増えます。

わかりやすい話し方を学び

上手に発表できるようになりましょう。



SSTの実際

① 会話のキャッチボール

(会話の話し手の移り変わりをトレーニングする)

準備するもの：

付録「話題テーマカード」・ぬいぐるみ(大きいもの)

- 1) まず、話題テーマカードから1枚選ぶ。
- 2) 話し手はぬいぐるみを持つ。
話し終わったら、相手にぬいぐるみを渡す。
- 3) 1つの話題テーマについて、
何往復かの会話ができればOK。

例

「どうぶつ」がテーマの場合

私は動物の中でシロクマが好きです。理由は泳ぎが上手だからです。〇〇さんはどうですか？

私はかっこよくて強そうだからライオンが好きです。動物園に行ったことがありますか？

あります。動物園では象やキリンを見るのが好きです。動物にエサをやったことがありますか？

あります。ミニ動物園でヒツジにニンジンを与えました。

- 4) お子さんが、いつまでも話している・話題がそれる・黙っている場合には、ぬいぐるみが泣いたり、転んだりするという動作を入れることで、会話が成立していない状況を示してあげる。
- 5) 話題が急に変わってしまう子どもさんでは、話題を変える時の、「話は変わるけど」などのセリフを教えていくと良い。

応用

- ・ぬいぐるみを手渡す代わりに、交互に積み木を積んでいき、会話が成り立たなかったら積み木が崩される、などのやり方もできる。
- ・会話がスムーズになれば、うなずく・あいづちなどを教えてもよい。



注意すること

- ・会話のキャッチボールでは、話すトレーニングだけでなく、聞くトレーニングも取り入れることができます。SST①「上手におはなし聞けるかな？」をやってから会話のキャッチボールをやると効果的です。
- ・会話のキャッチボールのテーマは「動物」「乗り物」など大きく分けてあるので、お子さんが特に好きなものがあれば（恐竜、新幹線など）そこに限定しても構いません。ただ、その場合、お子さんが話しすぎてしまう場合もあります。お子さんのタイプによっては、興味がないテーマだと会話をするのが難しい場合もありますので、状況を見ながらテーマを選んであげてください。

どうぶつ

のりもの

かぞく

あそび

いきもの

ほしいもの

②サイコロトーク（発表の練習）



準備するもの：

- ・大きめのサイコロ（立方体の箱でも可）
- ・トークのお題を書いた紙（サイコロの大きさに合わせる）
- ・テープ（発表する場所にしろしをつける）

※サイコロにシールをはり、そのシールにお題を書いてもOK。

※発表する場所をつくり、テープでしろしをつける。

1）トークのお題を考える。

（例）最近うれしかったこと、私の好きなこと、私の宝物、私の家族、今はまっている遊び、この前のお休みにやったこと、夏(冬・春)休みにやってみたいことなど、お子さんが話しやすい内容を選ぶ。

2）お題を6つ選び、サイコロに貼った紙・シールに書き込む。

3）お母さんと子どもがお互いにサイコロを振り、出たテーマに沿って、自分の考えを発表する。まずは見本を見せる意味で、お母さんが先に話すとよい。

4）発表するときはしろしをつけた場所に立つ。
わかりやすい話し方のルールを守って話せているか確認する。できているところはその都度ほめていく。

「助けて」って言えるかな？ (ロールプレイ)

目 標

助けてほしい場面で、
自分から適切に助けを頼むことができる



目的とねらい

発達凸凹を持つ子どもは、困ったときにヘルプをうまく出せないことがあります。その理由としては、他者に頼るという意識がない場合、一人で解決できる方がよいというこだわりがある、助けを求めても断られると思っている、対人不安や対人緊張が強く頼むことができない、などがあげられます。

発達障害の子どもが人に助けてもらいたいけどうまく頼めないと、①あきらめ（助けてほしいというのは恥ずかしいから自分で頑張ろう）②周りを責める（自分が困っているのに何で助けてくれないんだろう）③命令する（大きな声で命令して助けさせよう）という対応が起こってきてしまいます。

一人だけでは解決できないと思うことに会ったら、他の子どもや大人に助けを頼み、助けてもらって問題を解決しようという、「援助要請スキル」を身につけることは、社会に出てからも必要なサバイバルスキルです。

他人にSOSのサインを出すとき、どのように頼めばいいのかを練習してみましょう。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇ちゃんは、何かをやろうとして、どうしても自分でできないときはどうしたらいいかわかるかな？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうだね、人に「助けて」ってお願いするといいよね。じゃあ、学校やおうちで、今までどういうときに助けてってお願いしたことがあるかな？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうなんだね、上手にお願いできたんだね。
(お願いできなかったんだね。)

そしたら、助けてほしい時にどういう風に言ったらいいか、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、困ったときどうするかを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。



お母さんは消しゴムを忘れてきちゃったので困っています。ちょうどお隣の席のお友達の机に消しゴムがありました。



あ、消しゴムだ。使おう。
（黙って消しゴムをとって使う）

次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。



〇〇君。消しゴム忘れちゃったんだ。
貸してくれる？（消しゴムを借りる）

どっちが良かったかわかる？

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、どこが良かったかわかるかな？

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！
よく見てくれたんだね。



じゃあ、またお母さんがやって見せるから見て
てくれる？今度は、授業中にトイレに行きたく
なった時をやるよ。

まず一つ目です。



(先生を何度も見てアイコンタクトしようとする)
・・・
(我慢できず)トイレトイレ！！
(黙って外に出ていく)

じゃあつぎは2つ目ね。



(手を挙げて、はっきりした声で)
先生、すみません。トイレに行きたいので
行ってきてもいいですか？(席を立つ)

どっちが良かったかわかる？



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、どこが良かったかわかるかな？



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「助けて」って言ってみようか。



助けてほしい時は、お願いする相手をしっかり見て、はっきりした声でお願いするといいね。
話し方は、まず「〇〇さん」とお願いする相手の名前を呼んで「こうこうなので、何々してください」という風に、助けてほしいことと、なんで助けてほしいかを、しっかり言うといいよね。



じゃあ、やってみようか。
まず、授業中にトイレに行きたくなった時に先生になんて言ったらいいかな？



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)

自分なりの答えが得られれば「いいね」と肯定する。



そうだね、上手上手。
じゃあ次は、休み時間に急におなかが痛くなって、お友達に先生を呼んできてほしいとき、なんて言ったらいいかな？



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



そうだね。そういう言い方をするとしっかり伝わるね。じゃあ、お母さんと一緒に、助けてごっこ、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）



まずはお母さんが助けてを言う番ね。
体育館に忘れ物をしちゃったので
「一緒に取りに行っていてほしい」って
お友達に頼むところをやります。



(しっかり子どもの方を見て)
〇〇ちゃん、体育館になわとびを忘れてきたんだけど、一人じゃ怖いから一緒に取りに行ってくれる？



お子さんの答え
(いいよ！など)



ありがとう。

お母さんみたいに、どうしてそれを頼みたいかを一緒に言うとうわかりやすいよね。



じゃあ今度は、〇〇ちゃんの番ね。

教科書を忘れたので、お友達に見せてほしいってお願いするところです。お願いします。



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



いいよ、どうぞ。

〇〇ちゃん、上手にお願いできたね。これで学校でもしっかり助けてってお願いできるね。

- ・自分流の助けの求め方がある場合も、言いたいことが伝わればOK。伝わった場合は「うまくいったね」と肯定してあげて下さい。

応用

- ・相手から助けを頼まれた時に、それを理解し援助してあげられる能力も必要です。ロールプレイでいろんなシチュエーションを設定して（算数の問題が分からない時）ヘルプを出す側、出されて援助する側の両方を経験させていきましょう。

- ・学校などでどうしても言葉でSOSが出せない場合「SOSサイン（カードやハンドサインなど）」をあらかじめ決めておいてもよいでしょう。

注意すること

- ・勇気を振り絞って「助けて」と言っても、それを断られると次から頼みたくなくなってしまいます。日常生活では、**子どもの出したヘルプを常に、確実に受け止め、対応してあげるように**しましょう。助けを求めたら応じてくれる、という信頼感を持たせるのが大切です。



{ ③ 「助けて」 って言えるかな？ /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 「 | 」 |
| 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。

状況・事情を説明しよう (ワーク)

目 標

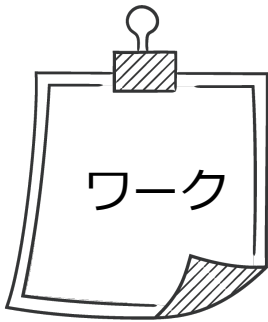
状況・事情を相手に分かりやすく伝えられる

目的とねらい

自分に起こった出来事や、相手が見ていなかったことについて、時間軸に沿って状況・事情を分かりやすく相手に伝えることを目指します。



SSTの実際



いつ、だれが、 どこで、どうした

準備するもの：

付録「いつ、だれが、どこで、どうしたシート」

①まず、お子さんに今日学校やうちであったことを聞きます。その出来事を、「いつ」「だれが」「どこで」「どうした」に分け、シートに書き込みます。出来事を思い出せない場合・うまく答えられない場合は、お母さんが助け船をだしましょう。

②次に、それをつなげて文章にしていきます。

例) いつ : 昨日
 どこで : 学校の体育館で
 だれが : 先生が
 どうした : ピアノを弾いた



昨日、学校の体育館で、先生がピアノを弾きました。

③うまく出来事を言葉で説明できたら、
「教えてくれてうれしかったよ」「じょうずにお話
できたね」と、ほめたりポジティブな言葉を伝え、
言葉で説明することのメリットを子どもが感じられ
るようにしましょう。

応用

慣れてきたら、「なぜ」「どのように」を入れていきます。
例えば「昨日学校の体育館で先生がピアノを弾きました。
すごく上手でした（どのように）。音楽集会だったから弾
きました（なぜ）。

注意すること



言葉で説明することが苦手なお子さんの場合は、
お母さんから質問してあげましょう。

その際、「今日は何があったの？」という質問より、
「今日お昼休みに何をしたの？」「今日公園で何を
して遊んだの？」といったように、**質問のポイント**
を具体的に絞り、お子さんが答える内容を明確にす
ると答えやすくなります。

いつ・だれが・どこで・どうしたシート

いつ	だれが	どこで	どうした
いつ	だれが	どこで	どうした
いつ	だれが	どこで	どうした
いつ	だれが	どこで	どうした

1日を振り返る

～寝る前の発表タイム～

目 標

- ・ 1日の出来事を自分で振り返ることができる
- ・ 1日の締めくくりにいいことを思い出し、気持ちよく眠ることができる



目的とねらい

- ・ 発達凸凹の子どもの中には、今日あった出来事を振り返って文章にするのが苦手な子がいます。
- ・ 今日あった出来事を自分なりに振り返り、人に説明できる練習をしておくことは、学習面でも役に立ちます。
- ・ 今日あったいいことを思い出して口に出し、それから眠りにつくことで、気持ちよく1日を終える感覚を感じることができます。

SSTの実際

*夜のルーティンをすべておわらせ、布団の中であとは眠るだけ、という状況になってから実施します。

①まず、今日あったことの中で一番嬉しかったことを発表させます。やり方がわかりにくい場合には、まずお母さんが見本を見せてあげるとよいでしょう。

②次に、その嬉しかったことについて、「いつ」「どこで」「だれと」「どうした」「（その時）どう思った」の順で語らせます。

うまく語れない時は、一つずつお母さんが質問してあげるとよいでしょう。

④次に、今日頑張ったことを1つ発表します。本人が「頑張った」と思うことであれば、内容は問わず、「そうなんだね、頑張ったんだね」と対応してあげましょう。家族みんなと一緒にの部屋で寝ている場合は、家族全員でやってみるのもよいでしょう。

⑤最後に、今日もいいことあったね。今日も頑張ったね。じゃあ明日もいいことあるといいね、おやすみ。と言って眠りにつきましょう。

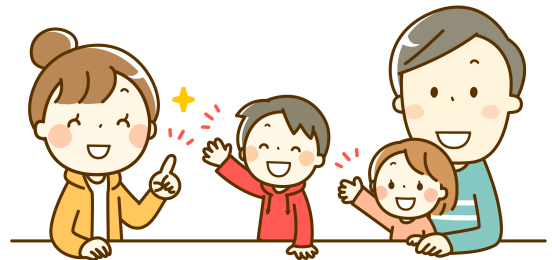


注意すること

- ・どうしても眠くてできない日もありますが、その場合はやらなくてOKです。

- ・子どもに、自分の言葉で「嬉しかったこと」「頑張ったこと」を語らせることで、子どもが今何を考えているかを知ることができるようになります。

長く話すのは難しい場合もありますので、お子さんのできる範囲で取り組みましょう。

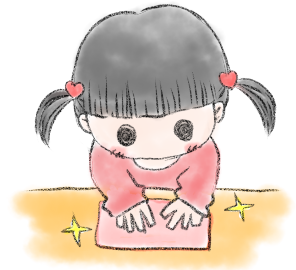


自分のお仕事できるかな？

目 標

自分の仕事・役割を考え、それを実行する

目的とねらい



小学校に入ると、クラスの係など、役割を果たす必要がでてきます。

係の仕事をするには、自分がやりたいことだけでなく、他の人のためになることを考えて動く必要がでてきます。

発達凸凹の子どもの中には、相手の気持ちになって考えることが苦手なため、係の仕事がひとりよがりになってしまうこともあります。

まずは、家の中でのお子さんの仕事・役割を決め、他の人のためになるためにはどのようなことをやればいいのかを考える練習をしましょう。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇ちゃんは、学校で係のお仕事とか
やってるの？



お子さん答える

やっている場合は何の係か聞いてみる



そうなんだね。係のお仕事って、どんなこと
をやってるの？



お子さん答える



〇〇ちゃんがそのお仕事をすると、お友達や
先生が助かるんだね。〇〇ちゃん頑張ってる
んだね。

じゃあ、おうちでの〇〇ちゃんのお仕事って
なんかあるかな？



お子さん答える



（仕事がある場合）そうだね。〇〇ちゃんが
それをやってくれたら、お母さんも家族のみ
んなも助かるね。お願いしてもいいかな？

or

（仕事がない場合）そうだね。今決めてない
けど、〇〇ちゃんがやってくれたら、お母さ
んも家族のみんなも助かることってあるかも
しれないよ。一緒に考えてみようか。

＊お子さんに、おうちでできそうなお仕事をいくつか挙げてもらう。思いつかない場合は、お母さんがヒントを出す。

その中で一つを選び（できるだけ毎日できることがよい）、「〇〇ちゃんのお仕事」としてやってもらう。

例）新聞をとってくる、カーテンの開け閉め、食事の前の台拭き、食器や箸を並べる、洗濯物を洗濯機へ入れるなど

注意すること



- ・お仕事は、子どもさんの能力に応じて選んであげ、毎日きちんとできなくても怒らない、できていたらしっかりほめる、を徹底しましょう。

- ・お仕事をすることに慣れてきたら、「どのようにしたらもっとうまくできるか」「どのようにしたら他の人が生活しやすくなるか」などを一緒に考えながら、仕事の内容をレベルアップしていきます。

例えば、



◆洗濯物をたたむ

→着やすくするにはどのようにたためばいいか考える
→たたんだ洗濯物をどのようにしまえば取り出しやすいか・服を選びやすいかを考えて片付ける。

◆洗濯物を干す

→乾きやすくするにはどのように干せばいいか・洗濯物の種類によってどのように干せば、乾いた後に取り込みやすくなるかを考えて干す。

・一つのお仕事をやっているとき、飽きてくる場合もあります。仕事が続かない場合は、お子さんと話し合い、他にしたいことがあれば仕事を変えるようにしましょう。

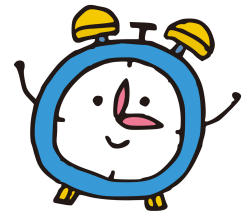
・普段から、「もっとこういう風にしたらお仕事楽しくなると思うよ」といった声かけをしたり、「いつも〇〇ちゃんがやってくれるから助かるよ、ありがとう」といった**感謝の気持ちを表す**ようにすると、仕事へのモチベーションが上がります。仕事をやっていくことでお子さんの長所に改めて気づく機会にもなるでしょう。

予定を立てて行動してみよう

目 標

短い時間内でのスケジュールを立てられる
スケジュール通りに行動できる

目的とねらい



- ・スケジュールを立てて先の予定がわかると、子どもの中に「自分からやってみよう」という気持ちが育ちます。
- ・小学校入学後は、時間割に従って行動する必要が出てくるため、決まった予定に従って行動できるチカラをつけたいものです。
- ・発達凸凹のある小学1年生では、1週間や1ヶ月など長いスパンでのスケジュールを立てる力はまだ備わっていないことが多いです。まずは、1日の中で限られた短い時間帯でのスケジュールを立て、その予定にしたがって行動する練習から始めていきましょう。

SSTの実際

準備するもの：

教材「予定を立てて行動してみよう」、筆記具

①1日の中で、短い時間帯を選んで、その時間内でのスケジュールを立てます。

例えば、朝であれば「朝起きてから登校するまで」、昼・夕であれば「帰宅から夕飯まで」、夜であれば「夕飯から寝るまで」といった具合に、普段の生活時間に合わせて予定通りに行動が進みやすい時間帯を選びましょう。

・習い事などがある場合、曜日ごとに予定が変動する可能性の高い夕方は避けたほうがよいでしょう。

②表の一番上の段に、予定を立てて実行する予定の日にちと、いつの時間帯を選ぶか決めて記入します。時間帯は朝・昼・夕・夜のどこかに○をしましょう。

③その時間帯に行う行動を選びます。例えば朝であれば、「一人で起きる」「着替える」「朝食を食べる」「洗顔・歯磨き」「登校の準備をする」「登校する」といった感じです。



普段、予定を実行するのが大変なお子さんの場合、
「お茶を飲む」「トイレに行く」などのように、**努力しなくても簡単にできるような行動**を入れてあげるのがポイントです。

④行動を選べたら、それを時間軸にそって
並べ替えます。



・普段通り決まった順番でやりたい場合はその通りに並べますが、すんなり実行できない行動が入っている場合は、**難しい行動を簡単な行動で挟んで**あげると行動するストレスが少なくなります。

⑤行動を並べたら、**目安にする時間を決めます**。朝の場合、登校する時間が決まっている場合が多いので、逆算して予定を立てましょう。本人に確認しながら無理のないスケジュールを立てましょう。

⑥スケジュールが立てられたら、お子さんと一緒に見直します。声に出して読んだりしながら、予定を守って行動できそうか確認しましょう。

⑦立てたスケジュールは、見やすいところに貼っておきましょう。月曜～金曜までのチェック欄があるので、時間を守って自分で行動できた場合は◎、声かけをして行動できた場合は○を記入します。お子さんの好きなスタンプやシールを張ってもOKです。

・行動できなかった場合は、×は書かず、空欄にしておいてください。

⑧ 1週間が終わったら、ポイントを集計します。あらかじめ**目標ポイント**を決めておくとういでしょう。目標ポイントが獲得できたら、週末にご褒美をあげてください。ご褒美はモノではなく、好きなところに遊びに行く、夕飯を子どもの好きなメニューにする、などの行動でも構いません。



注意すること

・お子さんの特性によっては、予定通りにやることにこだわり、少しでも時間を過ぎるなど、できない時や予定変更を受け入れられない場合があります。その場合は選ぶ行動を減らし、時間にも余裕を持たせてあげると安心できます。

・時間に追い立てられるとパニックになったり、登校しづらにつながってしまうお子さんもいます。その場合は、時間に追われる可能性の高い朝より、時間に余裕のある夕・夜を選ぶとういでしょう。

・1つの時間帯で予定通り行動できるようになったら、他の時間帯にもチャレンジしてみましょう。

予定を立てて行動してみよう

時間を守って行動できた：◎（2ポイント）
 声かけをして行動できた：○（1ポイント）
 行動できなかった：空欄（0ポイント）

年 月 日 ～ 月 日 （朝・昼・夕・夜）

時間	行動	月	火	水	木	金
:						
:						
:						
:						
:						
:						
:						
:						
:						
ポイント						

お金について勉強してみよう

目 標

- ・ お金（硬貨・紙幣）を見分けることができるようになる
- ・ お金の単位・概念を理解できるようになる
- ・ 実際のお金を使って、買い物ごっこができる



目的とねらい

- ・ お金を使うことは、お金の数・量の概念だけでなく、お金とモノ・サービスを交換するという、価値観・対価の考え方を学ぶ良い方法です。
- ・ 発達障害の子どもでは、認知の問題を抱えて数の概念がわからなかったり、経験不足から、お金を払って何かを買うことがうまくできない場合があります。
- ・ まずはお金について知ること、普段の生活の中で、自分で買い物をする準備をすることができ

SSTの実際



準備するもの：

付録「にほんのおかねカード」、
付録「なんまいでいくらカード」、
おもちゃまたは本物のお金、トレー、値札(ふせんなど)

①まずは、**お金を見分けることができるように**します。数字が読める場合は数字の部分に注目させてお金を見分けさせましょう。数字がわからない場合は、絵柄を写して絵に描いたりしながらお金をよく観察させます。

②お金が見分けられるようになったら、次は「100円玉10枚で1000円になる」などの、**数・量の概念**について学ばせます。「なんまいでいくらカード」に1、10、100円玉を5枚、10枚と並べて、これでいくらになる？と聞いてみましょう。わかったら下のマスにそのお金を置きます。

③お金の概念がある程度わかったら、**実際のお金を使って**買い物ごっこをしてみます。ふせんに値段を書いて品物に貼ります。品物はおもちゃや、絵を描いた買い物カードでもOKです。実際のお金を使って買い物ごっこをやってみましょう。

注意すること

- ・ お金をよく知るためには、本物のお金を使って練習することが大切です。大きいお金を扱わせることに不安がある場合は、おもちゃのお金を利用するか、上限1000円ほどから始めましょう。

- ・ 買い物ごっこの時、お財布を持たせてあげるとより現実味が湧きます。

- ・ 買い物のやりとりも一緒に練習するとよいでしょう。

例



これください。



ありがとう。



〇〇円です。
はいどうぞ。

にほんのおかねカード

付録



なんまいでいくらカード

付録



--

人の気持ち・自分の気持ち (ワーク)

目 標

感情を表す言葉を増やす
自分の感情を言葉で表すことができる
表情を見て他人の感情を理解できる

目的とねらい

・発達凸凹のある子どもは、自分の気持ちをうまく表現できずにパニックになったり、自分の気持ちを押さえられず騒ぐなど、感情に関する問題を持つことがあります。

・感情をコントロールする方法は、①感情を表すことばを知る、②自分の感情の種類を知る、③自分の感情の程度を知る、④自分の感情をコントロールできるようになる、という風に段階を踏んで身に着けていくものです。



・感情のコントロールを育てる第一歩として、**1年生では、感情を表す言葉を知り**、その数を増やしていくことから始めましょう。

・表情から他人の感情を知ることも大切です。イラストを利用した「おかおシート」を用いて、単純な感情を見分けられるようになりましょう。

SSTの実際



気持ちの木を作ろう！

準備するもの：

付録「きもちの木」(A4サイズで印刷しておきましょう)
ふせん（暖色系・寒色系それぞれあるとよい）、メモ紙

①気持ちを表す言葉をメモ紙に書き出します。



声かけ例



〇〇ちゃんは、何かをしてもらったとき
どういう気持ちができるかな？



お子さん答える



じゃあ、ゲームで負けたときは
どんな気持ちができる？



お子さん答える



そうだね。気持ちを表す言葉ってたくさん
あるけど、他にも知ってる言葉があるかな？
〇〇ちゃんが知ってるだけ教えてくれる？

②メモ紙に書き出された気持ちを表す言葉を、**ポジティブ**な気持ちを表す言葉（あったか言葉・ふわふわ言葉など、言い方はお子さんにわかりやすいように決めてあげてOK）と、**ネガティブ**な気持ちを表す言葉（とげとげ言葉、チクチク言葉など）に分けます。

ポジティブな言葉は暖色系のふせんに、ネガティブな言葉は寒色系のふせんに書き出してください。

ふせんの色は2色だけでなく、暖色系・寒色系で何種類かあると木に貼った時カラフルになります。



じゃあ、今いろいろ教えてくれた言葉を、
あったか言葉と、とげとげ言葉に分けてみようか。
〇〇ちゃんが分かるのから教えて。
わからないやつは、あとでお母さんと一緒に考えようか。

*子どもさんが自分でわけられなかった言葉については、
下記のように声かけをすると分けやすくなります。



じゃあ、これを〇〇ちゃんが言われたら、
いい気持ちがするか、嫌な気持ちがするか、どちらかな？

③書き出したカラフルなふせんを、「きもちの木」の
イラストに貼っていきましょう。



じゃあ、書いた紙を、一緒に木に貼っていこうね。
この木は、きもちの木って言って、いろんな気持ちが
葉っぱやお花になるんだって。
きれいな木になるように貼ろうね。

④できあがった「きもちの木」は、普段見えるところに
貼っておきましょう。

このワークの後に思いついた単語があれば、その都度
ふせんに書いて貼るようにしましょう。

応用

「きもちの木」の使い方

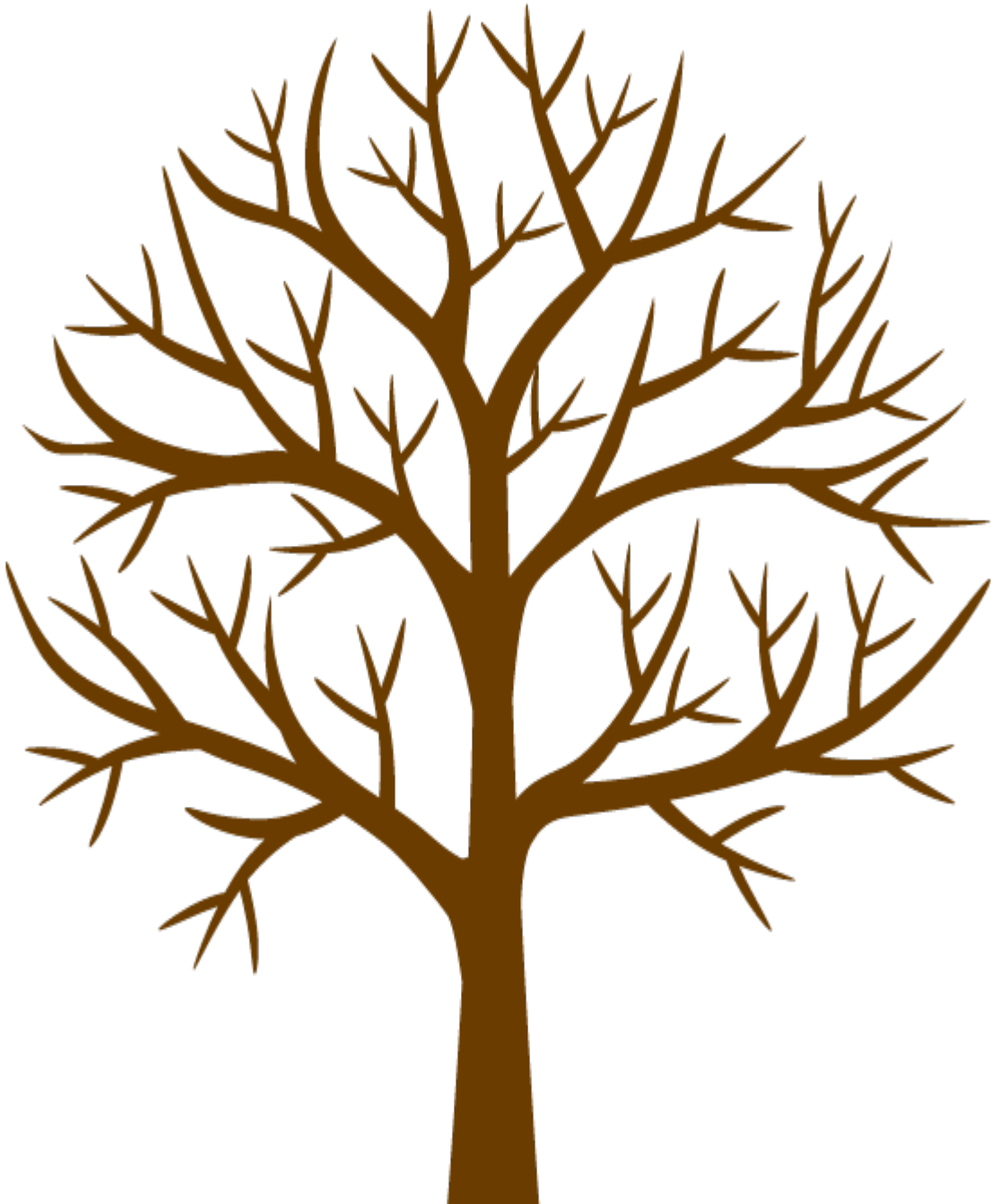
①日常生活の中で、きもちの木に貼った言葉が出てきたら、お子さんと一緒にどこにあるか確認してみましょう。その時、ポジティブな言葉か、ネガティブな言葉かも一緒に確認しましょう。

②時間がある時に、きもちの木を見て、今日の出来事を振り返りながら、お子さんがその時どんな気持ちだったかを話し合ってみます。

③お子さんがネガティブな気持ちになって暴言を吐いてしまうときは、その感情を適切に表す言葉が見つからないことが原因であることが多いのです。

きもちの木を見ながら(近くになれば見なくてもOK)、そのお子さんの気持ちをお母さんが代弁してあげてください（くやしかったんだね、イライラしたんだね、など）。







いろんな気持ちを 読み取ろう

準備するもの：

付録「おかおシート」「きもちの木」

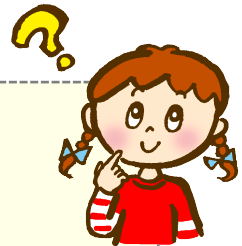
①まず、おかおシートを見ながら、それぞれの表情がどんな気持ちかをお子さんと一緒に話し合ってみましょう。

きもちの木から、表情にあてはまる言葉を選んでもOKです。

②次に、お母さんが言う状況の時の気持ちが、どの表情シンボルに当てはまるかをクイズ形式で出していきます。

問題の例 (お子さんに合わせて作ってみてください)

- ・公園に遊びに行った
- ・大好きなおもちゃを買ってもらった
- ・みんなの前で発表した
- ・迷子になったけど、その後お母さんに会えた
- ・ゲームで相手にずるをされた
- ・ふざけていて怒られた
- ・自分は悪くないのに怒られた
- ・友達の筆箱を壊してしまった



注意すること

- ・感情面で混乱しているときに、感情のトレーニングを行うのは難しいことが多いです。**気持ちが落ち着いている時に行ってください。**
- ・ネガティブな感情を表す言葉言うことが苦手なお子さんもいるでしょう。その場合は、何度かポジティブな言葉だけを書き出す練習をした後で、少しずつネガティブな言葉も入れていくとよいでしょう。
- ・感情を言葉で表すことは大人でも難しいことがあります。無理やり聞き出さないようにしていきましょう。はじめは語彙が少なくても、徐々に増えていきます。
- ・感情を表す言葉について話していくと、子どもが言葉の使い方を間違えて覚えている場合や、適切な言葉知らない、ということに気づくことがあります。一つずつ説明しながら、教えていくようにしましょう。
- ・日常生活の中で、まずは**大人が感情を丁寧に言語化する**見本を見せてください。「そうか、それはくやしかったんだね」「それは悲しかったね」など、大人が子どもの気持ちを想像して代弁してあげると、子どもは自分の気持ちをどのように表現したらいいのかわかるようになってきます。
- ・子どもが自分の気持ちを言葉にする練習を続けていくと、次第に子ども自身から感情を表す言葉が出てくるようになってきます。上手に表現できたら、しっかりほめてあげてください。成功体験を繰り返すことでだんだん定着していきます。

それぞれ、どんなきもちのおかおかな？かんがえてみよう！



それぞれ、どんなきもちのおかおかな？かんがえてみよう！



うれしい、だいすき
たのしい



かなしい、しくしく
くやしい



こまった、ごめんね
どうしたらいいのかな



がんばるぞ
やってやるぞ



ムカムカ、イライラ
おこってる



なんだろう、ドキドキ
きんちょうする



うれしい
おいしい



どうしょう
びっくり



ごきげん
ルンルン

いろいろな人にあいさつをしよう (ロールプレイ)

目 標

自分からすすんであいさつができる
相手によってあいさつを使い分けることができる



目的とねらい

- ・ 相手からあいさつされたときだけでなく、自分からすすんであいさつをすることができるようになりましょう。
- ・ 相手（家族・友達・先生・知らない大人）によってあいさつの仕方を変えることができるようになると、さらにコミュニケーションスキルが上がります。
- ・ 小学校1年生になると、行動範囲が広がります。知らない大人の人にもすすんであいさつをすることは、連れ去りなどの犯罪抑止にもつながる場合があります。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇ちゃんは、朝学校に行くときに、だれにおはようって言ってる？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうなんだね。例えば学校行く途中でいろんな人に会うでしょ？
そのとき、〇〇ちゃんの方が先に「おはよう」って言うの？
それとも、だれかが「おはよう」って言ってから〇〇ちゃんが言うの？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうなんだね。
ねえ〇〇ちゃん、いつ・だれにあいさつをするか、いろいろ違うの知ってる？
今から、お母さんと一緒にあいさつクイズをやってみようか。

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、どっちがマルのおはようか教えてね。



〇〇ちゃんが朝学校に行ったら、先生に会いました。それであいさつをします。
まずは1つ目です。



（丁寧にお辞儀をしながら）・・・
おはようございます。



次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。

（笑顔で）おはよう！！

どっちのおはようがマルだったかわかる？



お子さんの答え
（1番目!!など）



そうだよね。1番目の方がよかったよね。
じゃあ、2番目のおはようはどこがよくなかったのかわかるかな？



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！
じゃあ、次の問題です。



〇〇ちゃんが学校に行ったらお友達と会いました。その場合はどっちのおはようがマルだと思うか教えてね。
まず1つ目です。



(丁寧にお辞儀をしながら) . . .
おはようございます。

次に2つ目をやってみるね。よく見ててね。



(笑顔で) おはよう！！

どっちのおはようが良かったかわかる？



お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうだね。よくわかったね。
じゃあ、先生とお友達、どうしてあいさつを変えた方がいいのかわかる？



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



そう、よくわかったね。
あいさつって、誰とするかによって言葉を変えた方がいい時もあるんだね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、今度は○○ちゃんがあいさつをやって
みせてくれるかな？
あいさつクイズ。行くよ。

第1問。朝、お友達に会ったときは？



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



じゃあ、朝、先生に会ったときは？



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



正解！じゃあ、ちょっと難しくなるよ。
昼、近所のおばちゃんに会ったときは？



お子さんの回答⑧
(ワークシートに記入)



じゃあ、夜、先生に会ったときは？



お子さんの回答⑨
(ワークシートに記入)



全問正解！！orよくわかってるね。
じゃあ今度は、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）

じゃあ、お母さんが先生の役をするね。
〇〇さん、おはようございます。

おはよう
ございます

〇〇ちゃん、上手にごあいさつできたね。
朝から元気なあいさつが聞けるとうれしい気持ちになるね。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。

(先生)おはよう
ございます

はい、〇〇さん、おはようございます。
あいさつじょうずだね！

次は、夜にお友達のお母さんに会ったときね。
〇〇ちゃんから先にあいさつしてみてくださいる？

お子さんの回答⑩
(ワークシートに記入)

こんばんは。〇〇ちゃん、上手にあいさつ
できてカッコいいね。

あいさつクイズはおしまいね。これからも、
誰かに会ったら、〇〇ちゃんの方から元気な
あいさつをしてあげると喜んでもらえそうだね。

応用

- ・お子さんの状況に応じて、いろんなパターン(夜に習い事をしていれば、習い事の先生と夜会ったときなど)をやってみる。
- ・親などの家族は大人だけど、先生や近所の人とは違うあいさつになることをお子さんが疑問に思う場合は、「近い人、〇〇ちゃんのことをよく知っている人には、ございますをつけなくてもいいんだよ」と教えてあげてください。

注意すること



- ・お子さんが自分からあいさつをする子どもになってほしいと思う場合、まずはお母さん・お父さんがいい見本になることが大切です。
- ・相手の立場にたって考えることが苦手なお子さんの場合、相手によってあいさつを変えるということが難しい場合もあります。その場合は無理はさせず、お子さんに合ったあいさつを続けていくか、言い方をマニュアル化することも可能です。
- ・どうしても自分からあいさつするのが苦手なお子さんもあります。こうしないといけない、と無理に教え込むのではなく、「おはようすると楽しいね」という雰囲気を伝えられるとよいですね。

⑩いろいろな人にあいさつをしよう/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 「 | 」 |
| 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。

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

