

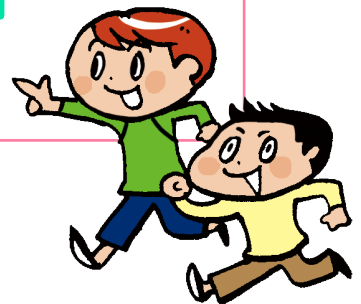
ソーシャルスキル

Social Skill Training

トレーニング

S S T

ー小学校2～3年生編ー



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 【小学校低学年編】

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。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。

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。

check!

○○

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

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

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

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

ソーシャルスキル チェックシート

ー小学校2~3年生編ー



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2~3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私はだれでしょう？（コミュニケーションゲーム）
インタビューごっこ（ロールプレイ）
インタビューごっこ（ワークシート）
- ②人に何かを頼む（ロールプレイ）
人に何かを頼む（ワークシート）
- ③頼まれたことを断る（ロールプレイ）
頼まれたことを断る（ワークシート）
- ④「できません」って伝えよう（ロールプレイ）
「できません」って伝えよう（ワークシート）
- 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
- ⑦自分の気持ちを知ろう（ワーク）
- ⑧嫌なことがあったときどうする？（ロールプレイ）
嫌なことがあったときどうする？（ワークシート）
- ⑨あいさつが届かなかったら？（ロールプレイ）
あいさつが届かなかったら？（ワークシート）
- ⑩自己紹介をしよう
- ⑪仲間に入る（ロールプレイ）
仲間に入る（ワークシート）
- ⑫会話で嫌な気持ちにさせない工夫（ロールプレイ）
会話で嫌な気持ちにさせない工夫（ワークシート）

私はだれでしょう？（コミュニケーションゲーム） インタビューごっこ（ロールプレイ）

目 標

話の内容にあった質問をすることができる。
自分の知りたいことを質問できる。
聞かれた内容にあった回答ができる。

目的とねらい

- ・会話のキャッチボールは、学年が上がるにつれ、友人関係や授業の中で重要なものになっていきます。
- ・会話のキャッチボールを続けるには、質問・回答スキルが必須です。相手の話をよく聞きとり、内容を整理して、話のテーマが何かを理解し、質問する。または、質問の内容に合わせてうまく回答する、という力が必要になります。
- ・発達障害・グレーゾーンの子どもでは、これら一つ一つのスキルに苦手さを持つことが多く、その結果、話の内容がわからずに的外れな質問をしてしまったり、相手の質問の意図が理解できずうまく回答できないことがあります。
- ・「私はだれでしょう」のコミュニケーションゲームで質問することに慣れ、「インタビューごっこ」のロールプレイを通じて、会話のキャッチボールを学びましょう。

SSTの実際

1. 私はだれでしょう？

準備するもの：

教材「私はだれでしょう？」絵カード6枚

- ①まず6枚のカードを全て見せます。
- ②カードを裏返し、お母さんがそこから1枚カードを引きます。お子さんに見えないようにお母さんがカードを確認します。
- ③お母さんからお子さんに、「質問してください。」と言います。お子さんは、「あなたは動物ですか？」「何を食べますか？」「色は何色ですか？」などの質問をします。お母さんはその質問に正確に答えてください。
- ④いきなり質問をするのが難しい場合は、はじめの1～2個はお母さんが質問を示してあげてもよいでしょう。
- ⑤最終的に、お子さんがお母さんの引いたカードを当てられたらお子さんの勝ちです。

応用

- ・質問の回数を3回など限定すると、さらに難易度があがります。
- ・慣れてきたら、絵カードを自作（お母さんが絵を描いたり、広告などを切り抜いてもOK）して増やしてあげると難易度が上がります。

2. インタビューごっこ

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇くんは、お友達と話してる時とか、授業の時とかに、うまく質問することできるかな？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうなんだね。じゃあ、友達から質問された時に、うまく答えられなかったことはあるかな？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうなんだね。じゃあ今から、お母さんとインタビューごっこで質問したり答える練習してみようか？



まず、質問して話が盛り上がるコツを覚えておくね。ポイントは2つあるよ。

1つ目は、質問は、相手のお話が終わった後で、手を上げて当てられてからすること。まだお話が終わってないうちに質問をしないように気をつけようね。

2つめのポイントは、「いつ、どこで、だれが・だれと、何を、なぜ、どうした」という言葉(5W1H)を質問に入れるといいよ。「いつ行ったのですか」とか「どうしてそこに行ったんですか」みたいな質問をすると話が盛り上がるよ。

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、上手に質問できてるか見ててね。
まずは1つ目をやります。



（手を上げて）はいはいはい、えっと、なんだっけ？（急に小声で）だれですか？



次に2つ目をやってみるよ。よく見ててね。

（手を上げて当てられてから）はい。
だれとそこに行ったんですか？

どっちが上手に質問できてたと思う？



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、どこが上手だったかわかるかな？



お子さんの回答③
（ワークシートに記入）



そうだよね、よく分かったね。よく見ててくれたんだね。



じゃあ次は、答え方もやってみようか。
答える時には、相手が何のことについて聞いているのかをよく考えて答えるといいよ。
聞こえなかったり、質問の意味がわからない時には「もう一度質問してください」って言えば大丈夫だよ。

じゃあ、まずお母さんからやってみるね。2回やるから、どっちが上手な答え方か教えてね。



どうしてそこに行ったんですか？



(下を見ながらもじもじと答える)
えっと…それは…あの…魚をみました。

じゃあ、2回目をやってみるから見ててね。



どうしてそこに行ったんですか？



はい、そこはお母さんが前から行きたいと思っていたところだったので行きました。

どっちが上手に質問できてたかな？



お子さんの答え
(2 番目!!など)

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、こんどは〇〇くんが質問してくれるかな？お母さんがお話しするから、知りたいことがあったら聞いてみてね。

お母さんは、食べ物の中で一番好きなのはカレーです。じゃあ、何かお母さんに質問してみてください。

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



(お子さんの質問に答えてから)
〇〇くん、すごく上手に質問できたね。
じゃあ今度は、答えるのをやってみようか。
お母さんが質問するから答えてみてね。
〇〇くんの好きなテレビ番組は何ですか？

お子さんの答え



上手に答えられたね。じゃあ、お母さんとインタビューごっこをやってみようか。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



じゃあ、いまからインタビューごっこをするよ。まずは、〇〇くんがお話して、それにお母さんが質問してみるね。
お話のテーマは『今はまっているもの』です。まずは〇〇くんが「今△△にはまっています」って教えてね。じゃあお願いします。



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



(うなづくなどのあいづちを入れながら)
〇〇くんは△△にはまってるんだね。
△△にはいつからはまってるんですか？



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



へえ、そうなんだね。
じゃあ、△△のどんなところが楽しいですか？



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



へえ、そういうところが楽しいんだね。じゃあ最後の質問です。△△を誰とやりたいですか？



お子さんの回答⑧
(ワークシートに記入)



はい、質問は終わりです。〇〇ちゃん、上手に答えられてたよ。お母さんも△△やりたくなっちゃった。



じゃあ次は、〇〇くんが質問してくれるかな？
お母さんのお話のテーマは、お母さんの
はまっているものについてです。
じゃあ始めるよ。

お母さんが今はまっているものは□□です。
じゃあ、質問をお願いします。



お子さんの質問

お子さんの質問に対して回答し、3回ほど繰り返す。
子どもがうまく質問できない時には、5W1Hのヒント
をあげるとよい。



はい、じゃあインタビューごっこ終わりです。
〇〇くんが質問上手だから、お母さんもいろ
いろお話できたよ。そして、〇〇くんのはまっ
てるものも知れたからうれしかったなあ。



今日やったみたいに、お話ししながらいろん
なことを質問していくと、相手のことがよくわ
かるようになるね。質問するとき、質問され
た時には、今日練習したことを思いだしてみ
てね。

応用

- ・質問の内容で難易度を調節しましょう。
- ・あいづちを入れると、より聞いていることが分かりやすいことを示し、あいづちの入れ方について教えてあげてもよいでしょう。

注意すること

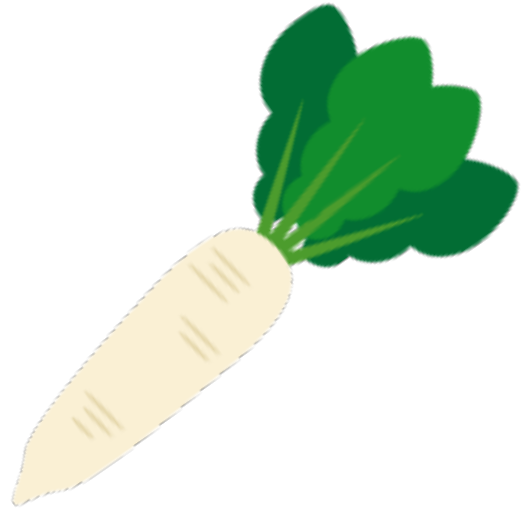
・質問や回答はいろんなソーシャルスキルの合わせ技ですので、お子さんだけの力ではうまくいかないことも多いです。質問・回答どちらの場合でも、相手になるお母さんがヒントをだしたり、回答しやすい質問をするなど、工夫して成功体験で終わらせるようにしましょう。

・会話のキャッチボールがうまくいくかどうかは、相手の質問・回答スキルによっても左右されます。何度か練習をしながら、お子さんのスキルレベルを見極め、レベルに応じた質問をしていきます。お子さんに負担をかけないようにしましょう。



私はだれでしょうカード

教材



{ ①インタビューごっこ/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。

人に何かを頼む (ロールプレイ)

目 標

- ・自分の要求（頼み事）を人にうまく伝えることができる
- ・頼みごとを受け入れてもらえた時、受け入れてもらえなかった時にどうすればいいか理解できる

目的とねらい

- ・子どもたちは、頼んだり頼まれたりなどのやりとりを通じて、人間関係を学んでいきます。
- ・発達凸凹のある子どもでは、自分の頼みたいことを相手にうまく伝えられず、協力を得ることができない場合が多くみられます。
- ・うまく要求を伝えられない理由は様々です。どう言って相手に頼んだらいいか分からない、相手が言わなくてもやってくれると思っている、不安が強く人に何かを頼むことを遠慮してしまう、などがあります。
- ・相手に上手に頼むコツとして、「相手を気遣う言葉」や「受け入れてくれた時のお礼の言葉」を伝えることがあります。頼みごとをする前と後にこれらの言葉を入れるだけで印象がずいぶん変わってくることを、ロールプレイを通じて理解できるとよいでしょう。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇くんは、お友達とか先生に、
こうしてほしいという頼み事を伝えるとき、
どういう風に言ってる？
(わからない場合は具体例を示す。例えば、机を
一緒に運んでほしい時はどう言ってる？など)



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうなんだね。誰かに何かを頼むとき、気を付
けることがあるんだけど、わかるかな。ヒント
は、お願い事をする前に言う言葉と、お願いを
聞いてもらった後に言う言葉です。



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)

*少し難しいので
わからない場合は答えを教える



ちょっと難しかったね。正解は、
お願い事をする前に「ちょっとお願いがあるん
だけど」って言うことと、お願い事を聞いても
らったら「ありがとう」って言うことでした。

難しかったけど、上手にお願いをするには大事
なことなんだよね。

じゃあ、お母さんと〇〇くんと一緒に、
上手にお願いをする練習をしてみようか？

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、お母さんがやってみるから見ててね。
2回やるから、どっちが上手にお願いできてたか教えてね。まずは1つ目です。



（笑顔のない表情で、唐突に）
ねえ、これ運ぶの手伝って。



次に2つ目をやってみるよ。よく見ててね。

（笑顔で）ねえ、ちょっとお願いがあるんだけどいいかな。この箱を職員室まで運びたいんだけど、手伝ってくれるかな？

どっちが上手にお願いできてたかな？わかる？



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？

お子さんの答え
（2番目!!など）



お子さんの回答③
（ワークシートに記入）





ちょっとお願いがあるんだけどいいかな？って
始めに言ってたけど、これを言うのと言わない
のと、どう違うと思った？



お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうだよね、言った方がいい印象になるよね。
じゃあ質問です。このあと友達が箱を運ぶのを
手伝ってくれました。その後なんて言う？



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



正解！！「助かったよ、ありがとう」って言う
とお互い気持ちがいいよね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、こんどは〇〇くんがお願いするのを見せてくれるかな？

友達に、箱を職員室まで運ぶのを手伝ってほしい場合をお願いします。

じゃあ、やってみてください。



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



うん、いいよ。（箱と一緒に運ぶところまでやって、ありがとうまで子どもに言ってもらう。言えなかったら促す。）ばっちりだったね。

じゃあ、もしお友達に、お願いを断られたときにはどうしたらいいと思う？



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



そうだね。いつも頼みを聞いてくれるわけじゃないから、もう1回お願いしてみるか、他の人に頼んでみるといいね。

じゃあ、お母さんといろんな場面で練習してみようか。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



まずは、図書館で友達が読んでいる本を
〇〇くんも読みたくて、次に貸してほしい
って頼む場面です。

お母さんがお友達の役ね、じゃあお願いします。



お子さんの回答⑧
(ワークシートに記入)



うん、いいよ。じゃあ読み終わったら教えるね。



お子さんの回答⑨
(ワークシートに記入)



* ありがとうと言えない場合は促す

うん、ばっちりお願いできてたよ。じゃあ今度
は、お母さんが騒いでる〇〇くんに、静かにし
てほしいってお願いする場面をやります。



〇〇くん、お願いがあるんだけどいいかな。
わたし頭が痛いから、少し小さな声でしゃべっ
てもらってもいいかな？



お子さんの回答⑩
(ワークシートに記入)



ありがとう。うん、ばっちりできてたね。



じゃあ最後に、断られちゃう場合もやってみようか。〇〇くんが友達に、発売されたばかりのゲームのソフトを貸してほしいってお願いするところね。じゃあお願いします。



お子さんの回答⑪
(ワークシートに記入)



んー、私もまだやってる途中だから貸せないよ。ごめんね。



お子さんの回答12
(ワークシートに記入)



〇〇くん、上手にできたね。
お願いするのもされるのも上手になったね。
これからも人に頼み事をするときには、
こういう風に言ったらいいね。
お母さんも勉強になったよ。

応用

- ・場面選択は、お子さんが困った経験があれば、話し合っってその場面を再現してもよいでしょう。
- ・お願いする前に言う「人を気遣う言葉」については、いろんな場面で応用できます。「今ちょっといいかな」「忙しいところごめんなさい」など、バリエーションをお子さんと一緒に考えてみましょう。

注意すること

- ・断られる体験は、不安の強いお子さんでは嫌な記憶として残る場合もあります。そのような場合は、断られる場面は実施せず、お願いする→助けてもらえる、という成功体験をしっかり練習していきましょう。
- ・家庭の中では、つい要求だけをしてしまう場面が多いと思います。日常生活の中でも、何かを頼むときに、気遣いの言葉+お願いする+お礼を言う、という組み合わせを意識してやってみましょう。



②人に何かを頼む/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 「 | 」 |
| 11 「 | 」 |
| 12 「 | 」 |

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。

頼まれたことを断る (ロールプレイ)

目 標

- ・断る時にどのような言葉を使えばよいかわかる
- ・相手の気持ちと自分の気持ちをどちらも大切にする断り方ができる

上手に断るポイント

- ①相手の目を見て、聞こえるように言う
- ②断ることをはっきり伝える
- ③「ごめんね」という謝罪を伝える
- ④理由を説明する
- (⑤他の方法を提案する)

目的とねらい

・人から物を頼まれた時、断れずに無理をして相手に合わせてしまったり、相手に嫌な思いをさせる断り方をしてしまう場合があります。

・人には誰でも頼みごとや誘いを断る権利があることを理解し、自分の気持ちに合わない場合は断ってもいいことを教えていきましょう。

・ここでは、自分も相手も大切にし、相手を傷つけずに、しかし自分の主張をしっかりと相手に伝えるコミュニケーションスキル(アサーション)を学びます。

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、誰かに何かを頼まれた時、
上手に断ることができる？



お子さんの答え



じゃあ、例えば友達に、
「学校終わったら遊ぼう」って言われたけど、
「今日は出かける用事があるよ」っていう時は
なんて言う？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうなんだね。頼まれた時に断るのがって難しい
よね。お母さんも上手に断れない時あるよ。
じゃあ、今から上手に断る練習をしてみようか。

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てね。
2回やるから、どっちが上手に断れてるか教えてね。まずは1つ目です。



（友達役）今日学校終わったら一緒に遊ぼうよ。

え、遊べないよ。



えー、いいじゃん、遊ぼうよ。

（怒ったように）え、無理だって言ってるでしょ!!

次に2つ目をやってみるよ。よく見ててね。



今日学校終わったら一緒に遊ぼうよ。

あ、今日は遊べないんだ。帰ったらお母さんと用事があるから。ごめんね。

どっちが上手な断り方だったかわかる？



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？



そうだよね！よく見ててくれたんだね。
(答えが分からない場合は、お母さんはこういうところがよかったと思うと教えてあげる)

お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



じゃあ、もう一つやってみるね。
まずは1つ目です。

今日学校終わったら一緒に
遊ぼうよ。



えっとお、えっと…あ、でも…ごめんっ！！
(逃げる)

次に2つ目ね。

今日学校終わったら一緒に
遊ぼうよ。



あ、今日は遊べないんだ。ごめんね。今日は
習い事があるの。また明日遊ぼうね。

どっちが上手な断り方だったかわかる？

お子さんの答え
(2番目!!など)



そうだよね。じゃあ、1番目の断り方はどこが
よくな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)



リハーサル（くり返し練習する）



上手に断るにはいくつかポイントがあります。

- ①相手の目を見て、聞こえるように言う
- ②断ることをはっきり伝える
- ③「ごめんね」という
- ④理由を説明する

です。一緒に練習してみようか。
まず、相手の目を見てはっきり断る、だったね。
一緒に「ごめんね」を言ってもいいと思うよ。
「ごめんね、今日は遊べないんだ」ってやってみようか。



ごめんね、今日は
遊べないんだ。



そうそう、上手に言えてるよ。
じゃあ今度は、理由を説明する、だったね。
今日は□□だから遊べない、ってやってみようか。
じゃあ、〇〇くんが断る理由を考えてみてくれる？（少し考える時間をとる）



考えられたかな？じゃあ理由をお願いします。



お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



なるほどね、上手に考えて言えたね。それなら
お友達に伝わるよね。



*考えつかない場合は、先ほどモデリングでやった
「今日はお母さんと用事があるから」を練習させる。

じゃあ、上手に断れるか一緒に練習やってみようか？

ロールプレイ（役割を交代しながらやる）



じゃあ、お母さんがお友達の役をするね。
学校終わったら遊ぼうって誘うけど、〇〇くん
は用事があるから断る、っていう場面ね。
じゃあ始めます。
〇〇くん、今日学校終わったら一緒に遊ぼうよ。



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



おおっ、〇〇くん、上手に断れたね。
お母さん断られたけど嫌な気持ちがしなかった
よ。〇〇くんは嫌な気持ちしたかな？



お子さんの答え



そうだよね。上手に断れると、自分も相手も嫌
な気持ちがしないんだね。
断る時には、さっき言ったポイントを思い出し
てやってみてね。

応用

・上手に断ることができるようになったら、「明日なら遊べるよ」
などといった代替案を提案することも練習するといいでしょう。

注意すること

- ・断り方の例を説明するには、ドラえもんの登場人物を例えに使うとわかりやすいです。

（ジャイアン「攻撃的」、のび太「非主張的」、しずちゃん「自他尊重的（アサーション）」）

- ・不安が強い場合などは、断ること自体が苦手な場合も多いです。ごめんねと一緒に伝えたり、理由を説明すれば、相手が嫌な気持ちにならないことを伝えて安心させましょう。

- ・ロールプレイでは、断る側と断られる側の両方を体験させて、どのように断られたらどんな気持ちができるのかを話しあってもよいでしょう。



{ ③頼まれたことを断る/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 「 | 」 |

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。

「できません」って伝えよう (ロールプレイ)

目 標

- ・自分ができないことがある、と認めることができる
- ・できない時・わからない時は援助を要請することができる
- ・援助を求めることが成功体験につながるという認識を持たせる

目的とねらい

- ・できないこと・わからないことがあった時、友達や先生に「できません」「手伝って」と言って援助を求めるスキルは、学校生活だけでなく、社会に出てからも必要なサバイバルスキルです。
- ・発達凸凹を持つ子どもの中には、どうやって人に頼めばいいかわからない、一人ですべて完璧にやり遂げることへのこだわりを持っている、人に助けを求めることで、「こんなことも一人でできないのか」と思われてしまうかもしれないといった不安が生じるなど、様々な理由でうまく援助を要請することができないことがあります。
- ・援助を求める時には、適切な相手に、適切なタイミングで頼む必要があり、発達凸凹のお子さんではそれを見極めることが難しい場合もあります。
- ・できないことを人に助けてもらうことで、最終的には成功体験につながる、という実感を持たせることが必要です。
- ・まずは気心しれたお母さんや家族を相手に、おうちで練習してみてください。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇くんは、学校とかで問題が分からなかったり、できないことがあったらどうする？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうだね。できないことがあったら「できません」って言って、だれかにお手伝いを頼むといいんだよね。

例えば自分でできないことがあっても、誰か他の人に頼んで、力を貸してもらってそれができたらOKだとお母さんは思うんだけど、

〇〇くんは手伝ってもらうのが嫌って思ったり、できませんって言うのが嫌だとかあるかな？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうなんだね。じゃあ、「できません」って言って誰かにお手伝いを頼む練習を、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。
2回やるから、どっちがよかったか教えてね。
授業中に算数のプリントをやってて、問題が
分からなくて困る、という場面だよ。
まずは1つ目です。



(問題を見て) ああ、わからないなあ…もう！
(怒ってプリントをぐしゃぐしゃに丸める)



次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。

(問題を見て) ああ、わからないなあ…よし、
先生！わからないので教えてください。

どっちの対応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番目と2番目はどこがどう違ったか
わかるかな？



お子さんの回答③
(ワークシートに記入)



そうだね、よく違いがわかったね！

* うまく答えられなかった場合は以下のように話す



1番目の場合は、問題がわからなくて困っちゃったんだけど、先生に頼れずにプリントをぐじゃぐじゃにしちゃったんだよね。

そういう気持ち、わからなくもないよね。でも、ぐじゃぐじゃにしちゃっても結局問題は解けないままだもんね。

できないことを認めて、人に教えてもらったら、問題は解けるから、そっちの方がいいかな、とお母さんは思うよ。



何かがうまくできないときに、泣いたり騒いだり、逃げたり、他の人の邪魔をしたり、隠したりごまかしたり、めちゃくちゃにしたり、人や物に八つ当たりしたくなることもあるけど、それよりは、誰かにお手伝いを頼んだ方がいいよね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、今度は〇〇くんがやって見せてくれるかな？
まずは、さっきと同じで、授業中プリントの問題が分からなくて困る、という場面をやってみようか。お母さんが先生役ね。
じゃあお願いします。



お子さんの回答④
(ワークシートに記入)

*先生に「教えてください」と頼む



はい、いいですよ。問題のやり方を教えるね。

〇〇くん、上手に先生に手伝いをお願いできたから助けてもらえたね。



じゃあ次は縄跳びの練習で、自分が上手に飛べなくて、お友達が上手に飛んでいる場面でやってみようか。お母さんは友達役ね。
お願いします。



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)

*友達に「教えて」と頼む



いいよ、こうやってやるとうまく飛べるんだ。

〇〇ちゃん、上手に頼めてたね。ちゃんと伝わったよ。

ここで一つ、助けを頼む時に気を付けることがあるんだけど、例えば、授業中に問題が分からない場面で、先生とお友達がいたら、どっちにお手伝いを頼めばいいかわかる？



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



そうだよね、先生だね。
じゃあ、休み時間に分からないことがあって、先生は忙しそうにしてる場合は、誰に聞いたらいいかわかる？



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



そうだね。手助けを頼む時には、誰に頼めばいいか、どんなタイミングで頼めばいいか、を考えるとうまくいきやすいね。

じゃあ今度は、お母さんと一緒に、相手にお手伝いを頼む練習をしてみようね。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



まずは教室で、〇〇くんがお昼休みにおなか
痛くなっちゃった場面をやってみようか。
お母さんが友達役をするね。じゃあお願いします。



お子さんの回答⑧
(ワークシートに記入)



〇〇くん、大丈夫？一緒に保健室行こうか？

〇〇くん上手にお願いできてお友達に伝わったね。
じゃあ今度は、〇〇くんが授業中にお腹が痛く
なった場面をやってみるね。先生も友達もいるか
ら、〇〇くんが呼んでくれたらお母さんどっちか
の役をやるね。じゃあお願いします。



お子さんの回答⑨
(ワークシートに記入)



おっ、〇〇くん大丈夫かい？だれか保健室に
ついて行ってあげてくれるかな？

〇〇くん、頼むのうまくなったね。授業中ならまず
は先生にお願いする方がいいよね。ちゃんと考えて
上手にできてたよ。
こんな感じで家でも学校でも、困ったとき、自分で
できないときは人を頼ることも考えるといいね。

家でも学校でも、自分でできないことがあったら
他の人に助けてもらえるようにお願いするのって、
大人になっても大事なんだよねー。
それが上手にできるように、おうちでは困ったこ
とはお母さんに頼ってね。

応用

- ・場面設定は、お子さんが実際に困ったことなどを取り入れるとより実践的なトレーニングになります。

注意すること

・ 普段の生活の中で、できないときに泣く・騒ぐ・逃げる・わめく・邪魔をする・やろうとしないで固まる・隠す・ごまかす・めちゃくちゃにする・物や人に当たる、といった場面を見かけたら、「もしかしたらこの子は、できないという苛立ちを他者にうまく伝えるスキルが未形成な子かもしれない」という見方でお子さんを見てあげてください。

・ 発達凸凹のある子どもは、人に頼ることを「悪いこと」と認識している場合があります。人に頼るということは、自分の力ではできないということを認める必要があるからです。でも、人は誰もひとりでは生きていけません。周りの大人が、「できないときに助けを求められる」という行動の大切さを知り、「ちゃんとできないことは人に頼って解決できたね」、と肯定的に認めてあげることを繰り返すことで、お子さんは人の力を借りて問題を解決することにも価値を見出すことができるようになります。

・とはいえ、なんでも人に頼りっぱなしというのも問題です。自分でできることは自分でまずやってみる、その上でできないことは人にお願いする、という習慣をつけていくために、日常生活でも、あれもこれもと頼んでくる場合は、まずは自分の力でできないか、声かけをしてみましよう。

・お子さんの中には、困った場面で何と言ってお願いしたらいいかわからない場合もあります。「わからないので教えてください。」「難しいので手伝ってください。」「聞き逃してしまったので、もう一度言ってください。」など、「理由+お願い」という質問の型を教えてあげるとわかりやすいでしょう。



{ ④ 「できません」 って伝えよう/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 「 | 」 |

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。

自分で買い物をしてみよう

目 標

- ・ お金の扱いに慣れ実際のお店で買い物ができる
- ・ 店員さんとやりとりができ、
困ったことは助けてもらうことができる

目的とねらい

- ・ 将来の自立に向けて、買い物をするスキルは必須です。
- ・ 買い物をするという行動には、何を買うか考える、忘れないようにメモをする、店員さんに売り場について尋ねる、指示された額のお金を正確に選び取りお金を払うなど、いろんなスキルが必要になります。

SSTの実際

①買い物の場面を決める。

はじめは、「おつかい」のように、あらかじめ買うものを決めておいて買ってきてもらう方が簡単にできます。

慣れてきたら、自分の欲しいものを選んで買わせる、お題を与えて（カレーライス材料など）それに必要なものを考え、メモして、買ってくる、という方法にしていくと難易度があがります。

②買い物に行く前に買うものをメモします。お母さんが読み上げても良いですし、メモするのが嫌なお子さんではお母さんがメモしてもよいでしょう。

③はじめは一緒にお店に行き、子どもが買いものをするのを黙って見ておきます。子どもが助けを求めてきたときだけアドバイスをしましょう。

④慣れてきたら、買い物してくるのを車で待っている、実際に一人でおつかいにいかせるなど、どんどん独り立ちさせてみましょう。

⑤スーパーマーケットであれば、野菜や肉などと言
で言ってもたくさんの種類があります。肉であれば
「豚のひき肉」など、ある程度わかりやすくメモ
しましょう。



また、一緒に買い物をしている時に、
野菜や肉の選び方なども教えてあげるとよいですね。

⑥売り場などがわからない時に店員さんに質問する
方法も教えておきます。「すみません」と話しかけ、
「〇〇はどこにありますか」と、丁寧語を使って尋ね
る、教えてもらったら「ありがとうございました」と
言う、などのことはあらかじめ練習しておきましょう。

⑦お金をうまく使えるようになることが目的の一つで
あるため、お金の支払いは、はじめのうちは現金の方
が良いでしょう。

最近はキャッシュレス決済の機会も増えているので、
電子マネーでの買い物も経験させておくとういでしょう。
その場合、支払いのシステムがどのようなになって
いるのか（あらかじめチャージしていること、クレ
ジットは建て替え払いであることなど）をきちんと説
明しておきましょう。

注意すること

・ 買い物はいろんなスキルを総動員して行う必要があります。実際に一人で買い物をする姿を見て、お子さんの課題がわかる場合も多いです。焦らず、一つずつ課題をクリアしていきましょう。

・ お子さんが買い物を嫌がる場合は、お子さんの好きなもの・買いたいものを買いに行く経験から始めましょう。「買い物=楽しいこと」とまずはインプットしていくとよいでしょう。



1日・1週間のスケジュールを立てよう

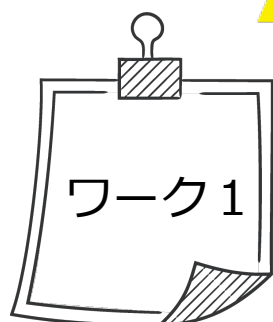
目 標

- ・ 1日、1週間といった時間の流れを理解できる
- ・ 自分の予定を自分でたて、それを実行できる

目的とねらい

- ・ 生活習慣が身についてきたら、1日24時間を1時間単位で示し、やることの予定を立ててそれを実行する練習をしましょう。
- ・ 予定を立てることで、今何をすればいいのかがわかり、時間の見通しがつけられるようになります。さらに、予定に向かって計画を立てる必要があるため、ダンドリ力が身につきます。
- ・ 予定をその通り実行することで達成感が得られ、自信がつきます。また、楽しみなイベントなどを書き込んでおくと、それを励みに頑張ることができます。
- ・ 予定を立てることは、大人になってからのバランスのとれた生活につながります。

SSTの実際



1日の予定を立てる

準備するもの：

教材「1日のスケジュール」、
筆記具（あれば色付きのペンも）

- ①まず、「1日のスケジュール」を準備します。学校がある日とお休みの日、習い事があれば曜日ごとなど、必要に応じて印刷してください。寝ている時間を書き込む必要がない場合は日中のみのスケジュールを使用しましょう。
- ②お子さんと話し合って1つずつ予定を書き込んでいきます。ここで大切なのは、まずはお子さんが考えること。お母さんの希望に沿わない場合もあるでしょうが、まずはお子さんに決めてもらいましょう。
- ③まずは朝起きる時間と寝る時間を決め、眠っている時間を書き込みます。1日は24時間あるけど、使える時間は決まっているということを理解できます。

④平日であれば登校時間、下校時間を書き入れます。学校に行っている時間も、自分で自由には使えない時間だということを理解できます。

⑤次に、時間が決まっていて必ずやらなければいけない予定を書き込みます。習い事や、どうしても見たいテレビ、予約した病院受診などを書きましょう。

⑥それ以外の時間は、自分で使い道を決めることができる時間になります。まずはお子さんの希望に合わせて書き込みます。

⑦実際に書き込む前に、ふせんやホワイトボードに、宿題・ゲーム・ご飯などやることを箇条書きして、そこから選んで貼ったり書き込むと良いでしょう。

⑧朝の身支度など、ルーティンでできることは、細かく書かずに「朝の準備」「みじたく」などと、まとめても良いでしょう。

⑨毎日、夕飯の後や寝る前などに今日の予定を振り返り、その後に翌日の予定を立ててみましょう。



⑩これを繰り返していくと、徐々に予定通りにできることが増えていきます。

⑪予定表を2枚準備して、1枚には自分の立てた予定、2枚目には実際どのように時間を過ごしたかを記入し、両方を見比べてみることで、無理な予定を立てていなかったか、予定をどのように修正したらいいかを考えることができます。予定を立てることに慣れてきたらやってみてもよいでしょう。



1日のスケジュール

教材

月 日 曜日

時間		予定
午前	0:00	
	1:00	
	2:00	
	3:00	
	4:00	
	5:00	
	6:00	
	7:00	
	8:00	
	9:00	
	10:00	
	11:00	
午後	12:00	
	1:00	
	2:00	
	3:00	
	4:00	
	5:00	
	6:00	
	7:00	
	8:00	
	9:00	
	10:00	
	11:00	

夕食後に今日のスケジュールをふりかえりましょう（どちらかに✓をしましょう）

今日のスケジュールは、
☐ うまくいった
☐ うまくいかなかった

1日のスケジュール

教材

月		日	曜日
時間		予定	
午前	6:00		
	7:00		
	8:00		
	9:00		
	10:00		
	11:00		
午後	12:00		
	1:00		
	2:00		
	3:00		
	4:00		
	5:00		
	6:00		
	7:00		
	8:00		
	9:00		
	10:00		
	11:00		

夕食後に今日のスケジュールをふりかえりましょう（どちらかに✓をしましょう）

今日のスケジュールは、
☐ うまくいった
☐ うまくいかなかった



1週間の予定を立てる

準備するもの：

教材「1週間のスケジュール」

- ①教材「1週間のスケジュール」を印刷します。毎週日曜日に、その週のスケジュールを書き込むと良いでしょう。
- ②曜日の下の欄に日付を書き込みます。その週に祝祭日があれば、日付を赤丸で囲むか日付欄を赤く塗りましょう。
- ③1週間のスケジュールでは、習い事など曜日ごとの決まった予定を書き込むことで、1週間の過ごし方の見通しが立てやすくなります。
- ④記入欄が小さくなるので、細かな予定は書けません。「目的」「場所」など、主要な予定のみを記入しましょう。ふせんに書いて貼ってもよいでしょう。

⑤ 1 週間のスケジュールを見て、1 週間は月曜日から日曜日までであること、祝日というイレギュラーなお休みがあること、午前・午後という時間の区別があること、などを学ぶことができます。

⑥ 1 週間のスケジュールでは、少し先の予定も一度に見ることができます。週末のイベントなど、楽しみにしている予定は、色付きペンやシールなどを利用して目立たせ、1 週間を過ごす励みにしてもよいでしょう。

注意すること



- ・発達凸凹のお子さんでは、「予定」という目に見えないものが理解しにくいことがあります。やることが決まっていること＝予定という認識をつけていきましょう。

- ・学校がイレギュラーに早く終わったりお休みになることも「予定」です。スケジュールに書き込んでおくとうわかりやすいです。

- ・スケジュールが埋まらなくて不安になる場合もあります。そんな日は、「何も予定がない日」ではなく、「なんでも好きなことができる日」と捉えられると、大人になってから、ゆっくり休養日を作ることにつながります。

1週間のスケジュール

教材

		月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日	土よう日	日よう日
	月/日	/	/	/	/	/	/	/
午前	6:00							
	7:00							
	8:00							
	9:00							
	10:00							
	11:00							
午後	12:00							
	1:00							
	2:00							
	3:00							
	4:00							
	5:00							
	6:00							
	7:00							
	8:00							
	9:00							
	10:00							
	11:00							

- ・お子さんまたはお母さんがふせんに予定を書き込み、スケジュール表に貼りつけましょう。
- ・学校・習い事・プライベートなど、予定の種類によってふせんの色を変えてもいいですね。

自分の気持ちを知ろう (ワーク)

目 標

- ・自分の気持ちを客観的に知ることができる
- ・自分の気持ちを言語化・数値化することができる

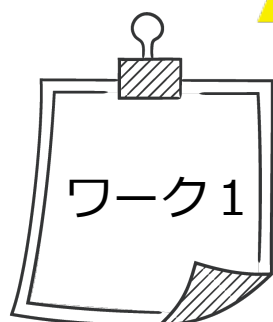
目的とねらい

・発達凸凹を持つ子どもは、自分の細かな感情を相手に伝えるのが苦手なため、「快」か「不快」か、という極端な表現になってしまったり、「疲れている」「恥ずかしい」などのネガティブな感情をすべて「怒り」として表してしまうことがあります。

・自分が今どんな気持ちなのかを相手に理解してもらうには、自分の気持ちを知り、それを言語化・数値化して分かりやすくして、相手に伝える、というステップを踏む必要があります。

・まずはお母さんと、自分の気持ちを表現する練習をしてみましょう。

SSTの実際



自分の気持ちを 客観的に知る ～きもち5(ファイブ)～

準備するもの：

付録「きもち5」（A4縦で印刷したもの）、筆記具

・きもち5は、自分の気持ちを表すカードです。
数字が少ないほど「不快」、数字が多いほど「快」
の状態であることを示します。

・まず、お子さんに『きもち5』を見せて、お子さん自身が1から5までの表情になるようなときが、
どんな気持ちの時か考えます。それぞれの数字の横
にその気持ちを表す言葉を記入させます。

例) うれしい、はずかしい、ねむい、イライラ、
ほっこり、ムカムカなど「うれしい」などのような
形容詞でもOKですし、「ムカムカ」など気持ちを表
すオノマトペなどでもよいです。

- ・気持ちを表す言葉が思いつかない場合は、具体的に「宿題している時」「友達と遊んでいる時」などの状況を書いてもOKです。

- ・書くことが苦手なお子さんの場合、お母さんが書いてあげてもOKです。

- ・『きもち5』の紙を貼りだし、日常生活で「今の気持ちは何番？」と問いかけてみて、それを言葉にする練習をします。

例えば、「今は5番で最高にうれしい！！」とか、「眠くて仕方ないから2番」などです。

書き出していない感情に気づいたら、そのつど書き入れていきましょう。



きもち5(ファイブ)

ワーク

どんな気持ち？どんなとき？

5



4



3



2



1





自分の気持ちを 数値化する ～気持ちの温度計～

準備するもの：

付録「気持ちの温度計」（A4縦で印刷したもの）、筆記具

- ・『気持ちの温度計』の上にタイトルをつける。
「うれしい気持ち」「怒った気持ち」「悲しい気持ち」など。
- ・温度計の数字は、それぞれの気持ちのレベルを表していて、0はその気持ちがまったくない状態、10はその気持ちが最大にある状態です。0から10までの数字の横に、それぞれのレベルの時はどんな気持ちかを書き入れていきます。

例）タイトル「怒った気持ち」の温度計

レベル0：おだやか、1：ちょっとカチン、2：ちょっとイラッ、3：ちょっとムカツ、4：イラッ、5：ムカツ、6：かなりイラッ、7：かなりムカツ、8：あたまにきた！、9：すごく怒った、10：キれる！！

- ・できるだけお子さんの言葉で書きましょう。10まで思いつかない場合は、「ちょっと〇〇」「すごく〇〇」などを使ってもよいでしょう。

- ・ 温度計が完成したら、最近お子さんがその気持ちになった時の状況をいくつか書き出し、それが温度計で何度だったかを考えさせます。

例) お店で並んでいたら知らない人に割り込まれた：4度
 友達に消しゴムを貸したら小さく割れてかえってきた：3度
 自分がやっていないのに自分のせいにされた：8度、など

- ・ 温度計が完成したら、日常生活でお子さんがいろんな気持ちになった時に「その気持ちは何度くらいかな？」と声かけしましょう。



応用

- ・ 同じ出来事でも、された相手によって怒りの温度が変わることもあります。そこに気づかせてあげましょう。

注意すること

- ・ いやな出来事を思い返すのが苦手なお子さんもあります。まずはポジティブな感情から練習するとよいでしょう。
- ・ このトレーニングで、自分の気持ちを客観的にみて、数値化することで、自分の感情をコントロールできるようになっていきます。

気持ちの温度計（例）

ワーク

< 怒った気持ち > の温度計

10：キレル！！

10

9：すごく怒った

9

8：あたまにきた！

8

7：かなりムカツ

7

6：かなりイラッ

6

5：ムカツ

5

4：イラッ

4

3：ちょっとムカツ

3

2：ちょっとイラッ

2

1：ちょっとカチン

1

0：おだやか

0

できごと

本屋で知らない人に
わりこみされた

温度 4 度

できごと

消しゴムを貸したら
小さく割れて返ってきた

温度 3 度

できごと

自分がやってないのに
自分のせいにされた

温度 8 度

気持ちの温度計

ワーク

<

> の温度計

10:

10

9:

9

8:

8

7:

7

6:

6

5:

5

4:

4

3:

3

2:

2

1:

1

0:

0

できごと

温度

度

できごと

温度

度

できごと

温度

度

嫌なことがあったときどうする？ (ロールプレイ)

目 標

- ・嫌なことをされたとき、自分の気持ちを伝えて、相手に分かってもらうことができる
- ・怒る時のルールを理解し、実行できる

目的とねらい

・何かをされて嫌な気持ちがしたとき、自分の気持ちを表現できなかったり、相手にうまく伝わらないと、「やめてほしいのにやめてくれない」といったトラブルに発展することがあります。

・発達凸凹のお子さんでは、「嫌だな」と感じてもうまく言葉にできずに、パニックになったり手が出てしまったりすることも多いのです。

・友達との間でトラブルが起こった際に、我慢できず怒ってしまうことは誰しもあることですが、怒って人や自分を傷つけてしまう・物にあたってしまう、といった怒り方をしていると、人間関係をうまく築けなくなってしまう。

・ここでは、自分がしてほしいくないこと、嫌だと思っていることを相手にうまく伝えられるような練習をしていきます。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇くんは、お友達に
自分が嫌なことを言われたらどうする？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうだね、自分が嫌だなって思うことを伝える
のは難しい時もあるよね。お母さんもうまく言
えない時あるもん。

じゃあ、もし自分の気持ちをうまく相手に伝え
られたら、どんな気持ちになるかな？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうだね。じゃあ、自分の気持ちを上手に相手
に伝えられるように、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てね。
2回やるから、どっちがいいか教えてね。
お友達と遊んでいて、自分が失敗してゲームに
負けちゃう場面だよ。まずは1つ目です。

（友達役）あーあ、お母さん下手だからすぐ
負けちゃったよ。もう一緒に遊びたくないなあ。



（下を向いて怒った顔で、小さい声でつぶやく）
…ごめん

次に2つ目をやってみるよ。よく見ててね。

あーあ、お母さん下手だからすぐ負け
ちゃったよ。もう一緒に遊びたくないなあ。



負けちゃってごめんね。でも、そんな風に言わ
れたら私は悲しい気持ちがするよ。

そうだよね。言い過ぎた、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③
(ワークシートに記入)



そうだね。ちゃんと自分の気持ちを言葉で
伝えて、お友達もわかってくれてたよね。

じゃあ、もう一つやってみるね。
まずは1 回目です。

あーあ、お母さん下手だからすぐ負け
ちゃったよ。もう一緒に遊びたくないなあ。



負けちゃってごめんね。でも、そんな風に言わ
れたら私は悲しい気持ちがするよ。



そうだね。言い過ぎた、ごめんね。



次は2 回目をやってみるよ。よく見ててね。



あーあ、お母さん下手だからすぐ負け
ちゃったよ。もう一緒に遊びたくないなあ。



(怒った顔で) うるさいなー!!ちょっと失敗した
ぐらいでそこまで言うことないじゃない!
私だってもう一緒に遊ばない!!



どっちがよかったかわかる？



お子さんの答え
(1 番目!!など)



そうだよね。じゃあ2 番目はどこがよくなかつ
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、こんどは〇〇くんに行ってもらおうかな。何か言われて嫌な気持ちになったとき、どういう風に言ったらいいかな？



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)

*何と言っていいかわからない場合は「そんなこと言われるの、僕（私）、嫌だからやめてほしい」と言えるよう促す。



上手に「いやだよ」って言えたね。そういう風に口で言って〇〇くんの気持ちを教えてくれると、相手にも伝わるね。
でも、どうしても許せない時、ひどい時には怒ってもいいんだよ。



怒る時にはルールがあるから今から教えるね。

1つ目、気持ちを爆発させすぎて人を傷つけないこと。暴力だけじゃなくて、人を傷つける言葉もよくないよ。

2つ目は、自分を傷つけないこと。自分が悪いって責めすぎないようにしようね。

そして3つ目は、モノに当たらないこと。モノを壊してすっきりする方法じゃなくて、他の落ち着く方法を考えた方がいいよね。

じゃあ今度はお母さんと一緒に、練習やってみようか。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



じゃあ、まずはお友達が嫌なことを言ってきて、やめてくれない場面をやってみるよ。お母さんがお友達の役ね。

やーい、〇〇くん、先生に怒られてたよね～。いつも悪いことばかりしてるから怒られるんだよねー。



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



あっ、〇〇くん、ごめんね。
上手にできたね。ちゃんといやだよって言えたからよくわかったよ。

じゃあ今度は、お友達が、〇〇くん「用事がある」って嘘を言って他の子と遊んでる場面ね。

〇〇ちゃんじゃなくて、他の友達と遊びたかったから嘘ついたんだ。



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



嫌な気持ちにさせちゃってごめん…

そうそう、〇〇くん、いやな場面だったのに上手にできたね。
そうやって言葉で嫌な気持ちを伝えられると、お友達との関係がスムーズにいくようになるね。これからも落ち着いて自分の気持ちを伝えてみようね。

応用

・実際のお子さんの体験・よく見られる場面をもとに
ロールプレイをやってみるのもいいでしょう。

注意すること

- ・スキルを練習していくと、自分の気持ちを相手に伝えることのハードルが下がり、きちんと自分の気持ちを伝えることができるようになります。
- ・不安が強くて難しい場合は、スモールステップで、まずは決まったセリフを準備してあげたり、「それはいやだよ」といった短い文で気持ちを伝えられるようにしてあげましょう。
- ・日常生活の中で、お子さんに嫌なことを言われたりされたりしたら、お母さんや家族が「今の〇〇は、お母さん嫌な気持ちだったよ」ときちんと伝えてあげるようにしましょう。相手の嫌な気持ちをきちんと受け止めるという練習になります。
- ・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、お子さんの気持ちに乗らない場合は無理に進めなくても大丈夫です。

{ ⑧嫌なことがあったときどうする？/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。

あいさつが届かなかったら？ (ロールプレイ)

目 標

あいさつをしたときに
反応がなかった場合の対応ができる

目的とねらい

- ・ あいさつをしたのに返事がもらえなかったなど、うまくいかない時がありますが、それを「無視された」と感じてしまうとトラブルに発展する場合があります。
- ・ あいさつがうまくいかなかった要因を、自分側・相手側に分けて考えるようにすることで、自分で納得したり、修正したりできるようになります。
- ・ あいさつをする側・される側両方にとって気持ちのいいあいさつを考えることを目指しましょう。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇くんは、学校へ行くときにお友達に会った
らなんていう？

お子さんの答え
(おはよう!など)



そうだよな。じゃあ、自分が「おはよう」で
言ったのに、相手が返事してくれなかったこ
とってある？

お子さんの答え
(ある!など)



そういう時、どんな気持ちがしたかな？

*そのことが原因でトラブルに
なったことがないかも聞いてみる

お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そんなときは、あいさつが届かなかったのか
なって考えてみるといいね。
じゃあ、なんで届かなかったんだと思う？

*わからない場合は助け舟を
出しながら子どもに考えてもらう。

*答えにくい場合は、相手側・
自分側の要因に分けて答えさせる。

*答えの例：相手側だと、他のことに集中していた、機嫌
が悪かった、自分が言われていると思わなかった。自分側
だと、声が小さかった、視界に入らなかった、言い方が
悪かった、など。

お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうだね、よく考えられたね。じゃあ、どう
やってあいさつしたらうまく相手に届くのか、
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、どっちいいか教えてね。
まずは1つ目です。



（相手の後ろから小声で）…おはよう。



次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。



（まず後ろからおはようとあいさつしてみるが返事がない。その後相手を追い越してふり向いて、笑顔で名前を呼び）△△、おはよう！！



どっちのおはようが相手に届くかわかる？

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③
（ワークシートに記入）



そうだよね、よくわかったね！1回あいさつしてみても相手に届かなかったら、何でかな？って考えてもう1回やってみるといいよね。
でも、2回目やってもうまくいかないときは、お友達の調子が悪いのかな？って考えて、何度もやらないでもいいよね。朝は調子悪い時もあるからね。○○くんができてないわけじゃないから、気にしなくていいと思うよ。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、今度は〇〇くんがやって見せてくれるかな？

おはようを言うときには、その人の顔を見て、名前を読んで、大きな声でニコニコしながら言うといいね。

じゃあ、お母さんにやってみてください。



お母さん、
おはよう！



すごく上手にできたね。じゃあ今度は、お母さんと交代しながらやってみようね。

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あいさつするね。
(しっかり子どもの方を見て笑顔で)
〇〇くん、おはよう！！



おはよう

じゃあ今度は、あいさつがうまくいかない場合
をやるよ。〇〇くんはあいさつされても返事し
ないでね。2回目はやり直すから、上手にでき
てたらお返事してください。



(相手の後ろから小声で) …おはよう。



...



(追い越して顔を見ながら)
〇〇くん、おはよう！！



おはよう

お返事くれてありがとう。実際やってみてどう
思った？



お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうだね。あいさつがうまく届かないとき、
お友達はそういう風に思ってるのかもね。
じゃあ次は〇〇くんがあいさつする側ね。



...

おはよう



(上手に修正して)
お母さん、おはよう



あ、〇〇くん、おはよう！！

ばっちりできたね。今度は実際にあいさつする側をやってみてどう思った？



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



ちゃんとうまくいかなかった原因を考えて、あいさつできたね。

あいさつが届かないときには、少し嫌な気持ちがするときもあるけど、相手の側に立って考えて、理由が分かって修正できるといいよね。

〇〇くん、よく考えて上手にできてたと思うよ。

今日からあいさつするときは、あいさつが相手に届くように工夫してやってみるといいね。

注意すること



- ・ あいさつが届かない原因が自分にも相手にもあるということを知り、うまくいかなかったら、次はうまくいくようにと修正することが大切。あいさつひとつとっても、相手の側にたって考える、という練習にもなりますね。
- ・ 普段の生活で練習してみる場合は、お子さんのあいさつが相手に届くあいさつではなかった場合は、気づかないふりをするなど、お母さんが調整してあげてください。この場合、あまり厳密になりすぎるとただの「無視」になってしまうので、お子さんの状況を見ながら日々の生活で練習してみましょう。
- ・ 可能であれば、お子さんの前で、ご両親がロールプレイにでてくるようなあいさつの修正をやって見せるのもよいでしょう。

お父さんがあいさつする→お母さんに届かない→お父さんは修正する→お母さんに届く、といった具合にお子さんの目の前でやって見せる機会を時々作ると、お子さんにも届きやすいと思います。

{ ⑨あいさつが届かなかったら？/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 「 | 」 |

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。

自己紹介をしよう (ロールプレイ)

目 標

自分のことを知る
相手に自分のことを伝えて、知ってもらえることができる

目的とねらい

- ・クラス替えや転校・転入、新しい習い事を始めるなど、対人関係を新たにスタートする際には、自分のことを知ってもらえるための自己紹介が必要です。
- ・自己紹介をきっかけにお互いのことを知りあうことで、仲間関係を開始・維持していくことができます。
- ・発達凸凹を持つお子さんでは、対人意識が低かったり、どう話していいのかわからないなどの理由で、自己紹介がうまくできないことがあります。
- ・自分のことをうまく伝えるスキルを身に付けられるよう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）



〇〇くんは、自己紹介ってやったことある？



お子さんの答え



そうなんだね。自己紹介って何のためにやるんだと思う？



お子さんの回答①
(ワークシートに記入)



そうだよね。でも自己紹介って結構難しいよね。今後やることもあると思うから、今からお母さんと一緒に自己紹介の練習してみようか。

じゃあはじめに問題です。自己紹介って、どういことを話したらいいと思う？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



そうだね。自己紹介は、まず自分の名前を言って、その後に自分のことを紹介できる内容を話すんだよね。

例えば、自分が好きなことや得意なこと、自分が今頑張っていることを入れると自分のことを相手に知ってもらえるようになるね。

あと、自己紹介の最後に言ったらいい言葉があるんだけど何かわかる？

お子さんの回答③
(ワークシートに記入)



*正解は「よろしくお願いします」



(合っていたら) 正解です！
じゃあ、〇〇くんの場合で考えてみようか。
名前の後に話すことは何がいいかな？
自分の好きなものや得意なもの？
それとも今頑張ってることを話す？

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



それでOKだね。

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。一人しかない場合は、ぬいぐるみやパペットを使ってもOK。



ずは、お母さんが自己紹介をやるから見ててね。2回やるから、どっちがいい自己紹介だったか教えてね。まずは1つ目です。



(別の方向を向いて小声で)
...〇〇〇〇（名前）です。どうも。

次に2つ目をやるよ。よく見ててね。



(笑顔で) 私の名前は〇〇〇〇です。好きな食べ物は□□です。今、△△の遊びにハマっています。どうぞよろしくお願いします。



どっちの自己紹介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⑤
(ワークシートに記入)



そうだよね。2番目みたいに話すと、自分のことわかってもらえるよね。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、今度は〇〇くんの自己紹介を見せてくれるかな？

自己紹介のときには、その人の方をしっかり向いて、大きな声で笑顔でやるといいよね。

じゃあ、やってみてください。



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



おお、上手に自己紹介できたねー！！
じゃあ今度は、お母さんと、お互いに自己紹介
やってみようね。

ロールプレイ（役割を交代しながらやる）



まずはお母さんから自己紹介するから、
しっかり聞いててね。！

私の名前は〇〇〇〇です。私の好きな食べ物は
△△です。今はまっている遊びは□□です。
よろしくお願いします。

どうかな、うまくできてたかな？じゃあ次は、
〇〇くんやってみてね。



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



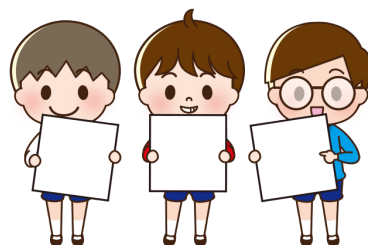
〇〇くん、上手に自己紹介できたね。
お母さん〇〇くんのことよくわかったし、新しい
発見があったよ。

自己紹介すると、相手のことをよくわかるから
いいよね。自己紹介をする機会があったら、今
の内容を思い出してやってみてね。

注意すること

・自己紹介というものが何か、何のためにするのか、分からない場合もあるので、練習をする前に自己紹介について少し考えさせてあげるとよいでしょう。

・何を話したらいいかわからない場合、あらかじめ自己紹介カード（自分の名前、好きなこと、得意なこと、今はまっていること、やりたいことなどを1枚の紙にまとめる）を作っておくとよいでしょう。



・不安の強いお子さんでは、よく知らない人の前で発表することに苦手を感じる場合もあります。言い方の型を知っておくと、だれでも自己紹介ができます。このトレーニングを通じて、自己紹介のリハーサルをするつもりでいるとよいでしょう。

・親や家族へ改めて自己紹介をする機会はないため、日常生活で繰り返し練習するには難しいスキルです。例えば祖父母や親せきの家に行く前に、練習しておくことで役に立つ場合もあります。時々、練習として家で取り入れるとよいでしょう。

{ ⑩自己紹介をしよう/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 「 | 」 |

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。

仲間に入る (ロールプレイ)

目 標

- ・すでにある仲間関係に入っていくためのスキルを身に着ける
- ・友達と一緒に活動したいという意思を上手に伝えられる
- ・仲間に入れてもらえなかったときの対処行動を知る

目的とねらい

- ・「仲間に入る」という行動は、言葉を使って許可を得る、会話を
する、質問をする、自分の希望する遊びを提案するなど、さまざま
なソーシャルスキルを必要とするため、発達凸凹を持つお子さんには
難しいことがあります。
- ・仲間に入りたいときにどうしてよいかわからず、友達の遊びの妨
害をしたり、友達の周りをうろうろして気づいてもらおうとする、
といった不適切な行動を繰り返すと、仲間に入れてもらうどころか
拒否されてしまう場合もあります。
- ・「入れて」と言って仲間に加わるスキルを身に着けるトレーニン
グを紹介します。
- ・仲間に入れてもらえないこともあります。その場合の対処行動を
知っておくと不必要に傷つくことを避けることができます。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇くん、お友達が楽しそうに遊んだり話したりしてる時、仲間に入りたいな一って思ったら、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)



そうかあ、そうだね。
「入れて～」とか「一緒に遊ぼう」って言えばいいんだよね。

お母さんが子どもの時、勇気がでなくて声をかけられなかったことがあったんだけど、〇〇くんはどう？そういう時ない？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)

そうなんだね。お母さん、大人になった今でも、緊張して声をかけられないことがあるんだよね。

じゃあ、〇〇くんとお母さんとで、上手に仲間に入るにはどうしたらいいか練習してみようか？

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、お母さんが仲間に誘ってみるね。
上手に言えてるか見ててね。

2回やるから、どっちが上手に言えてたか教えてくれる？まずは1つ目です。



(友達の周りをうろうろしながら) ああ、一緒に遊びたいなあ、気づいてくれないかなあ…
(小さい声で) あの一、あの一…



次に2つ目をやってみるよ。よく見ててね。

(友達の近くに行って、顔を見て笑顔で)
一緒に遊びたいな。入れてくれる？

どっちが上手に言えてたでしょうか？

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、どこがよ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！よく見ててくれたんだね。



じゃあ、もう1つやってみるよ？
どっちが上手に言えてたか教えてね。
まずは1つ目です。



(友達に近づき、笑顔で)
私もボール遊びやりたいな、入れて～。

次に2つ目をやってみるよ。よく見ててね。

(友達に近づき) ああ、私もボール遊びやりたいな。よしっ、ボールとってあっちに投げたら入れてもらえるかも、えいっ。

どっちが上手にできてたかな？

お子さんの答え
(1 番目!!など)



そうだよね、1 番目がちゃんとできてたよね。
じゃあ2 番目は、どこができてなかったかわかる？

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうだよね、よくわかったね！

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ、今度は〇〇くんが仲間に入れてもらいたい時をやってみてくれるかな？

お母さんがボール遊びしてて、〇〇くんが声かけてね。



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



(上手に声かけできていたら)
いいよー、一緒に遊ぼう。



〇〇くん、上手に言えてたね。すごいね。

じゃあ、「入れて」って言ったのに「だめだよ」って断られたらどうする？



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



そうだよな。断られちゃうと悲しい気持ちがするけど、いつでも一緒に遊べるわけじゃないもんね。

でも、もしかすると〇〇くんが一緒に遊びたいって言う気持ちが伝わらなかっただけかもしれないし、断られたからって〇〇くんが悪いわけじゃないから、相手に近づいて「もう1回入れて」って言ってみて、それでもだめなら他のお友達と遊んだらいいかな、ってお母さんは思うよ。

じゃあ今度は、お母さんと一緒に誘ったり誘われたりの練習をやってみようか。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



まずは〇〇くんが遊んでるところに、お母さんが一緒に遊びたいと言ってくるところをやるね。

（子どもが遊んでいるところにお母さんが来て）
ねえねえ、一緒に遊びたいからいーれーて。



お子さんの答え
（いいよ!など）



〇〇くん、ありがとう。入れてもらえてお母さんうれしかったよ。
じゃあ今度は、〇〇くんが入れてもらいたいときね。



いーれーてー



いーいーよー。一緒に遊ぼう。

〇〇くん、上手に言えてたね。
じゃあ次は、「だめだよ」って言われたときの練習をしてみるね。
また〇〇くんが「いれて」って言ってみて。



いーれーてー



えー、いまちょっとダメかも。



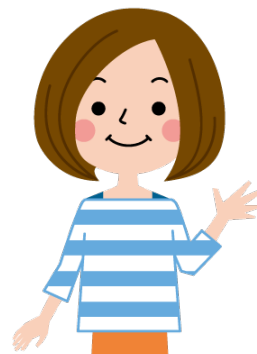
お子さんの回答⑦
（ワークシートに記入）



上手に気持ち切り替えられたね。断られても、
〇〇くんが傷つく必要はないんだよ。
断られる場合もあるって覚えとくといいね。

注意すること

- ・ 仲間に入りたい時の言い方は、お子さんに合った言い方でかまいません。
- ・ 相手に断られるロールプレイは、本人が嫌がるようなら無理にしないようにしましょう。その場合は、言葉でこういう時はこうしたらいいね、とアドバイスをするにとどめておくといよいでしょう。



11.仲間に入る/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。

会話で嫌な気持ちにさせない工夫 (ロールプレイ)

目 標

- ・会話の中で、人をいい気持ちにする言葉・嫌な気持ちにする言葉を理解して使い分けができる
- ・人の気持ちに配慮した言葉をつかえるようにする

目的とねらい

- ・言葉や言い方には、人をあたたかな気持ちにさせるものと、傷つけるものがあります。
- ・発達凸凹の子どもでは、衝動性から行動コントロールがきかず、反射的に乱暴な言葉がでる、相手の視点に立つことが苦手でひどい言葉を使ってしまう、怒られてばかりで情緒が不安定になる、人の過ちを見つけて注意してばかりになるなど、様々な原因で人と穏和に関われないことがあります。
- ・こういった不適切な子どもの態度に対し、大人は「だめでしょ」「やめなさい」「人の気持ちを考えなさい」と感情的に対応してしまうのではなく、原因を分析し、トレーニングで適切な対応を教えていく必要があります。

SSTの実際

インストラクション（わかりやすく説明する）



〇〇くんは、あったか言葉とチクチク言葉、
って聞いたことがある？



お子さんの答え
(あるよ!など)



あったか言葉っていうのは、人から言われて
いい気持ちになる言葉のことだよ。ね。
例えば「ありがとう」って言われるとうれしい
よね。そういう言葉のことを言います。
じゃあ他にあったか言葉はどんなのがあるか
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、そういうのがあったか言葉だよ。ね。
じゃあチクチク言葉はその反対。人から言われ
て、傷ついたり、いやな気持ちになる言葉のこ
とだね。チクチク言葉はどんなのがあるかわか
るかな？



お子さんの回答②
(ワークシートに記入)



なるほど、そうだね。じゃあ、あったか言葉と
チクチク言葉、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、どっちがあったか言葉・チク
ク言葉か教えてね。まずは1つ目です。



二人でボール投げをやっていて、相手がボール
を受けそこない、「ごめんね」という。

いいよ、どんまい。

次に2つ目をやってみるよ。よく見てね。

二人でボール投げをやっていて、相手がボール
を受けそこない、「ごめんね」という。



なんだよ、へたくそ！！

〇〇くん、どっちがあったか言葉だったか
わかる？

お子さんの答え
(1 番目!!など)





そうだよ。1番目の方があったか言葉だね。
じゃあ、あったか言葉のどんまい！！って声を
かけられた人はどういう気持ちになると思う？

お子さんの回答③
(ワークシートに記入)



そうだよ。よくわかったね！
じゃあ反対に、へたくそ！！って声をかけられた
人はどういう気持ちになると思う？

お子さんの回答④
(ワークシートに記入)



そうだよ。じゃあ、今度はいろんな場面でど
んなあったか言葉をかけたらいいか、〇〇くん
が練習してみようか。

リハーサル（くり返し練習する）



じゃあ問題第1問。
お友達が算数のテストで合格できず、がっかり
しています。〇〇くんは何て声をかけるかな？



お子さんの回答⑤
(ワークシートに記入)



そうだね。そういう風に言うとお友達も元気が
でるよね。

じゃあ第2問。
2チームに分かれてドッジボールをしていまし
たが、お友達がミスしたことで自分のチームが
負けてしまいました。〇〇くんはお友達になん
て言うことかな？



お子さんの回答⑥
(ワークシートに記入)



おー、そういう風に言ってあげるんだね。いい
と思うよ。

じゃあ最後の問題第3問です。
お友達が難しいゲームをクリアしたことを、
みんなの前で話しています。〇〇くんも他のお
友達も、難しくてまだクリアできていません。
〇〇くんはそのお友達になんて言うかな？



お子さんの回答⑦
(ワークシートに記入)



おお、そう言ってあげるんだね。ばっちりです。
じゃあ、次はお母さんと一緒に練習してみよう
か。

ロールプレイ（役割を交代しながらやってみる）



じゃあまずは〇〇くんが失敗してゲームに負けた場面をやるよ。〇〇くんは、「僕のせいでごめんね」って言ってね。じゃあお願いします。



僕のせいでごめんね



大丈夫大丈夫！頑張ったけど負けちゃったから仕方ないよ。ドンマイ！

〇〇くん、今どんな気持ちになったかな？



お子さんの回答⑧
(ワークシートに記入)



じゃあ次は、お母さんが、自分がやったことを自慢してみるから、〇〇くん声かけしてね。

昨日、私一番にドラえものの映画見に行ったんだ！すごいでしょう？



お子さんの回答⑨
(ワークシートに記入)



〇〇くん、上手に声かけできたね。お母さん、あったかい気持ちになってうれしかったよ

応用

- ・お子さんの体験に基づいてロールプレイをやってみてもOKです。
- ・あったか言葉・チクチク言葉を実際書き出してみてもよいでしょう。

注意すること



- ・ あったか言葉・チクチク言葉は抽象的な言葉なので、イメージがつかめないお子さんもいます。その場合は、具体例をたくさん挙げて、お子さんに分けさせてみるのもよいでしょう。小学1年生のSST「自分の気持ち、人の気持ち」も参考にしてください。
- ・ 子どもさんの情緒面の発達や特性・性格傾向から、あったか言葉を言いたがらない場合もあります。そのような場合は、チクチク言葉を言わないようにするだけでもよいでしょう。
- ・ 日常生活でも、あったか言葉を言えた時・チクチク言葉を我慢したときに、しっかりほめてあげると更に意識が高まります。
- ・ 家庭内で、自分の行動は棚に上げて、下のきょうだい（弟・妹）の過ちを指摘したり責めたりする場合があります。これが発展すると、園や学校でもお友達に批判的に関わってしまいます。「家の中では、子ども同士で注意はしない」という約束事を決めておくともよいでしょう。

{ 12.会話で嫌な気持ちにさせない工夫/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 「 」

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

