

発達障害・グレーゾーン

小学生低学年の

学校での 困りごと 解消

BOOK

集団で困らない
ソーシャルスキルを
身につける!!

SST

(ソーシャルスキルトレーニング)

教材付



パステル総研

小冊子紹介

こんにちは！

子どもの発達グレーゾーンの悩みごとを、
大人に持ち越さないことを目指すリサーチ機関・パステル総研
です。

発達障害やグレーゾーンの正しい知識と対応を伝えることで、
子どもたちが生きやすい時代をつくるきっかけづくりをしています。

ゴールデンウィークが終わり梅雨の季節となりました。雨が多く
湿気が多いこの時期は、新年度スタートの疲れも出て、大人
も子どもも心身の調子を崩しがちです。

発達障害・グレーゾーンのお子さんの集団生活の困りごとも目
立ってくると思います。



さらに一部の地域では、緊急事態宣言発令下です。

今年は、新学年スタートの環境の変化に加え、コロナによるストレスや不安がプラスされてしまいました。

つまり、いつも以上に発達障害・グレーゾーンの子どもたちは集団生活での困りごとを抱えやすいんです。

そこで今回は「発達障害・グレーゾーンの子どもの集団生活での困りごと」を解消する方法を1冊にまとめました。

こちらで紹介しているものは全て、皆さんと同じように我が子に集団生活の困りごとがあるリサーチャーやトレーナーが実践している方法です。

ぜひ、お子さんの集団生活の困りごと対策に役立てていただければうれしいです。



はじめに



親子のコミュニケーションをスムーズにして
子どもの成長を加速する！

「発達科学コミュニケーション」代表の吉野加容子
です。

私の専門である**脳科学を生かしたコミュニケーション術**で、発達障害やグレーゾーンの子どもの発達を加速したい**凄腕ママを育成する**専門家です！

この小冊子では、発達障害・グレーゾーンの子どもの集団生活の困りごとへお家でできる対応方法をご紹介します。

また、トレーナー・リサーチャーに興味をもたれた方のために第8章で発達科学ラボの仕組みについて説明しています。

子育ての悩みを解決し、子どもの成長を引き上げるために
お母さんが学んだり働いたりできる場ですので、ぜひご覧くださいね！

この小冊子をご覧ください、子どもの成長にプラスになる働き方・生き方を考えるヒントにしていいただければとても嬉しいです^^

目次

はじめに	4
------	---

1. 発達障害・グレーゾーン小学生低学年の集団生活の困りごと徹底調査！	7
-------------------------------------	---

2. 第1位「感情的になると、気持ちが切り替えられない」への対応とは？	27
-------------------------------------	----

◆ 癇癢をおこす小学生の必須スキル！この先ずーっと役に立つ感情のコントロール方法を身に着けよう！

3. 第2位「一斉指示に従えない」への対応とは？	36
--------------------------	----

◆ 授業中に話を聞くのが苦手な発達障害・グレーゾーン小学生に絶対オススメ！「聞く力」を育てるキュンな方法

4. 第3位「自分の話を一方的にしてしまう」への対応とは？	44
-------------------------------	----

◆ 一方的にしゃべり続ける発達障害ADHDの子にテキメン！会話力をUPさせる秘訣

目 次

5. 第3位「自分から友達の輪に加われない」への 対応とは？ -----56

◆発達障害・グレーゾーンで、友だちとのコミュニケーションや集団が苦手な子どものためにやるべきこと

6. 第5位「次の活動にスムーズに切り替えることができない」への対応とは？ -----68

◆発達障害の子に効く！「行動の切り替えが苦手」を解消する秘訣とは？

7. ソーシャルスキルトレーニング教材 -----76

8. 発達科学ラボの仕組み -----97

- ◆ 発達科学コミュニケーションとは？
- ◆ トレーナー・リサーチャーとは？
- ◆ トレーナー・リサーチャーになるには？
- ◆ 起業したい、フリーで働きたいママへ

おわりに -----104

01

発達障害・グレーゾーン

小学生低学年の

集団生活の困りごと

徹底調査！



発達障害・グレーゾーン小学生低学年 の集団生活の困りごと徹底調査！

発達障害・グレーゾーンの小学生はその特性から集団生活で困りごとを抱えがち。今年4月に実施したデーターリサーチでは、低学年の困りごと1位は「気持ちの切り替えができない」でした。そこでお家ですぐでできる対応法と教材を小冊子にまとめました！

- ・調査期間：2021年4月14日～4月18日（4日間）
- ・回答者：パステル総研読者/メルマガ読者、Nicotto！塾生、
発達科学コミュニケーショントレーナー・リサーチャー
計187名のうち小学校低学年のお子さんを持つ89名
- ・調査方法：インターネット調査

1. 92%の小学生低学年が集団生活の困りごとあり！

小学校に入ると子どもが自分で登校するようになり、幼稚園・保育園時代とは違ってお母さんが実際に子どもの様子を見る機会や先生と話す機会がグッと減りますね。

発達障害・グレーゾーンの子どもたちは、人間関係やコミュニケーションに課題があり、集団生活がスムーズにいかないことが多くあります。

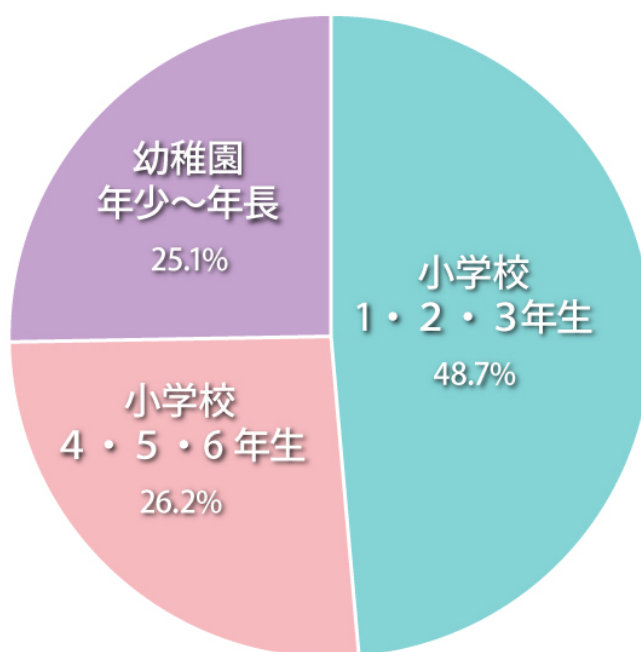


子どもはそれほど学校であったことを話してくれないものなので、トラブルがあってから先生や周りから連絡が入ることになりお母さんの大きな心配のタネになりがちです。

そこで今回パステル総研では、発達障害・グレーゾーン幼稚園・小学生の保護者を対象とした、子どもの集団生活の困りごとに関するデータリサーチを実施しました。

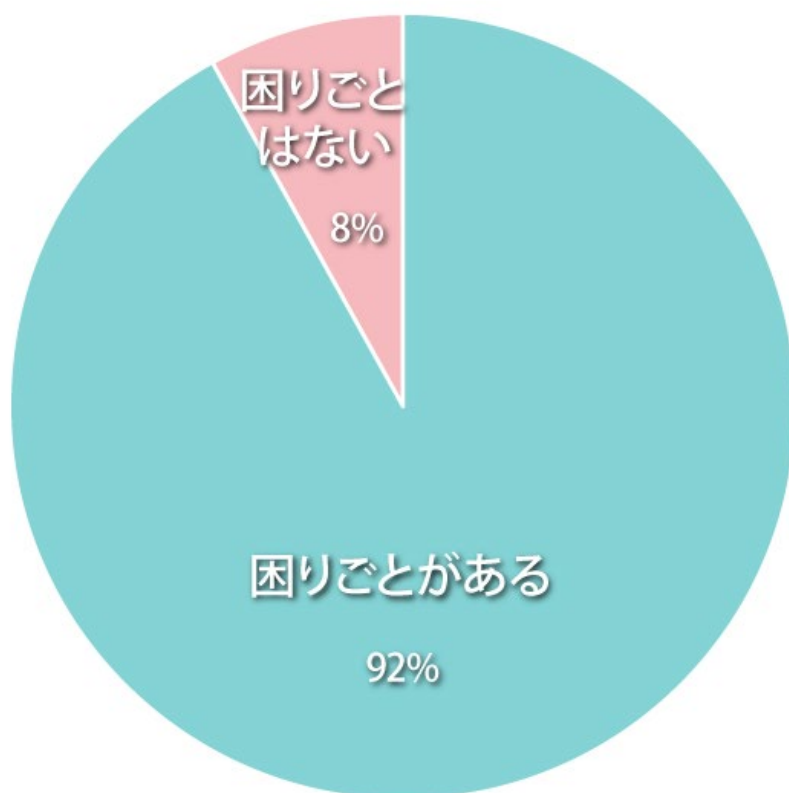
◆学年

今回データリサーチにご協力くださった方のお子さんに関するデータです。



今回は、そのうち小学校低学年（89名）のデータリサーチの結果について徹底解説をしますね。

◆小学校での集団生活で困りごとを抱えていますか。
（低学年のみ）

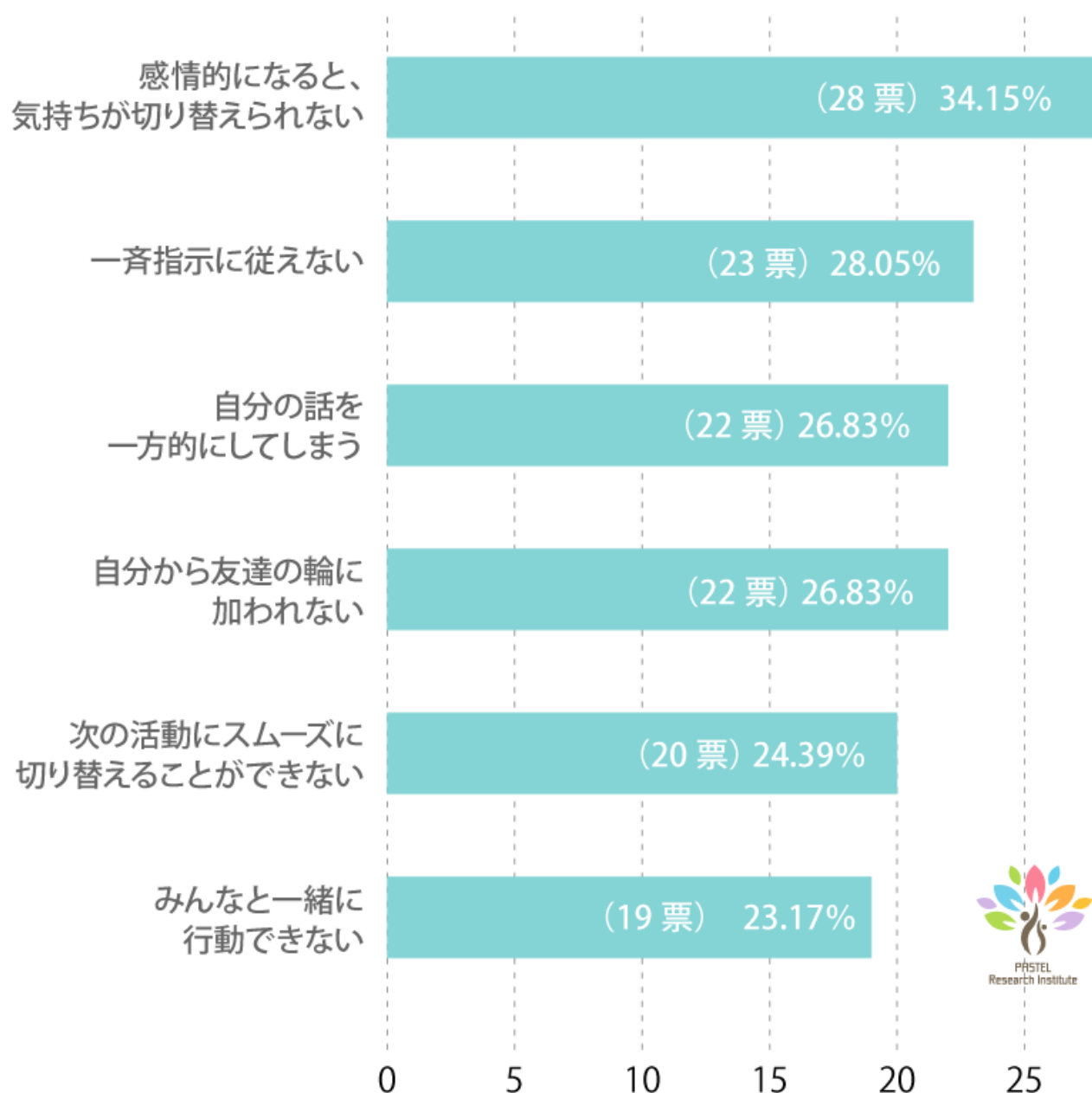


このように、**92%以上の回答者がお子さんが集団生活で困りごとがある**と回答しました。高学年でも同じような割合の回答者が集団生活で困りごとがあると回答していることから、低学年にありがちなものというわけではないことが伺えます。

2. 小学生低学年の集団生活の困りごとTOP10

「集団生活の困りごと」と言っても、友達と一緒に遊べないから、授業中に座ってられないなど様々な困りごとがあります。

具体的にどんな困りごとがあるのか、特に人とのかかわりについて当てはまるものを3つ答えていただきました。



第1位は「感情的になると、気持ちが切り替えられない」 34.15%

小学校に入ると、自分の感情を自分でコントロールして、気持ちの切り替えができるようになることが求められ、発達障害・グレーゾーンのお子さんたちの課題が目立ってきていることが伺える結果となりました。

第2位は「一斉指示に従えない」 28.05%

小学校の集団生活で、先生の一斉指示を聞き取り行動することが求められ、発達障害・グレーゾーンのお子さんたちの聞くこと、周りに合わせて行動することへの苦手さが目立っていることが伺えます。

第3位は「自分の話を一方的にしてしまう」

「自分から友達の輪に加われない」 26.83%

相手や周りの様子を見て、適切な関わりをすることへの課題が見受けられます。



**第5位は「次の活動にスムーズに切り替えることができない」
24.39%**

第6位は「みんなと一緒に行動できない」 23.17%

集団生活の中で、周りと同じように活動を切り替えたり、一緒に行動することが課題になっていることが伺えます。

その他の困りごとをご紹介します。

第7位「お友達が嫌がることを言ったり、やったりしてしまう」 19.51%

第8位「相手の話を最後まで聞けない」 18.29%

第9位「自分の意見が言えない」

「順序立てて説明できない」 15.85%

「分からないのに質問できない」

「感情的になると人を叩いたり、物にあたってしまう」

「挨拶ができない」

「遊びに誘えない」

「時間を守れない」

「当番や係の仕事ができない」

「困っている人を見て助けようとしない」

「学校に行けない・不登校」

「やめて・いやと言えない」

以上をまとめると、

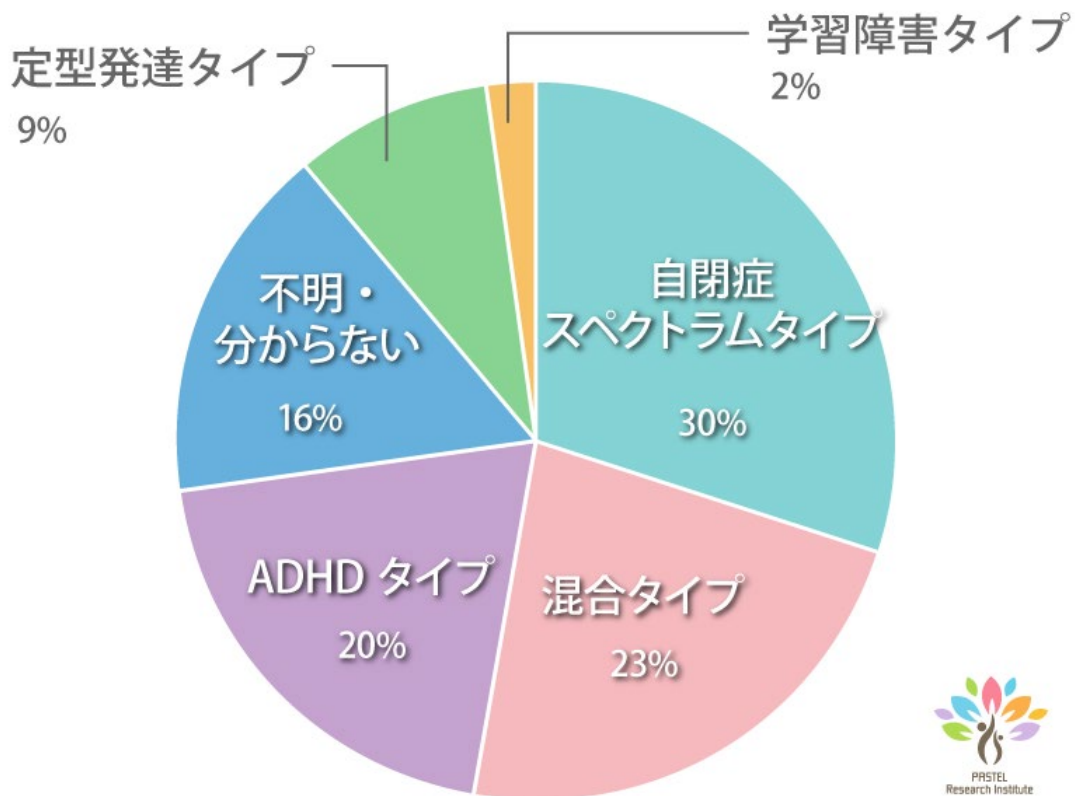
- ・ 自分の気持ちや思いを感じ適切に行動する力
- ・ 他の人の気持ちに配慮して行動する力
- ・ 指示を聞いたりして周りに合わせて行動する力

の大きく分けて3種類の困りごとが低学年では特に目立っているようです。これらの力が小学校低学年で期待されていることができますが、発達障害・グレーゾーンのお子さんにとっては、その**特性から苦手なこと**と言えます。



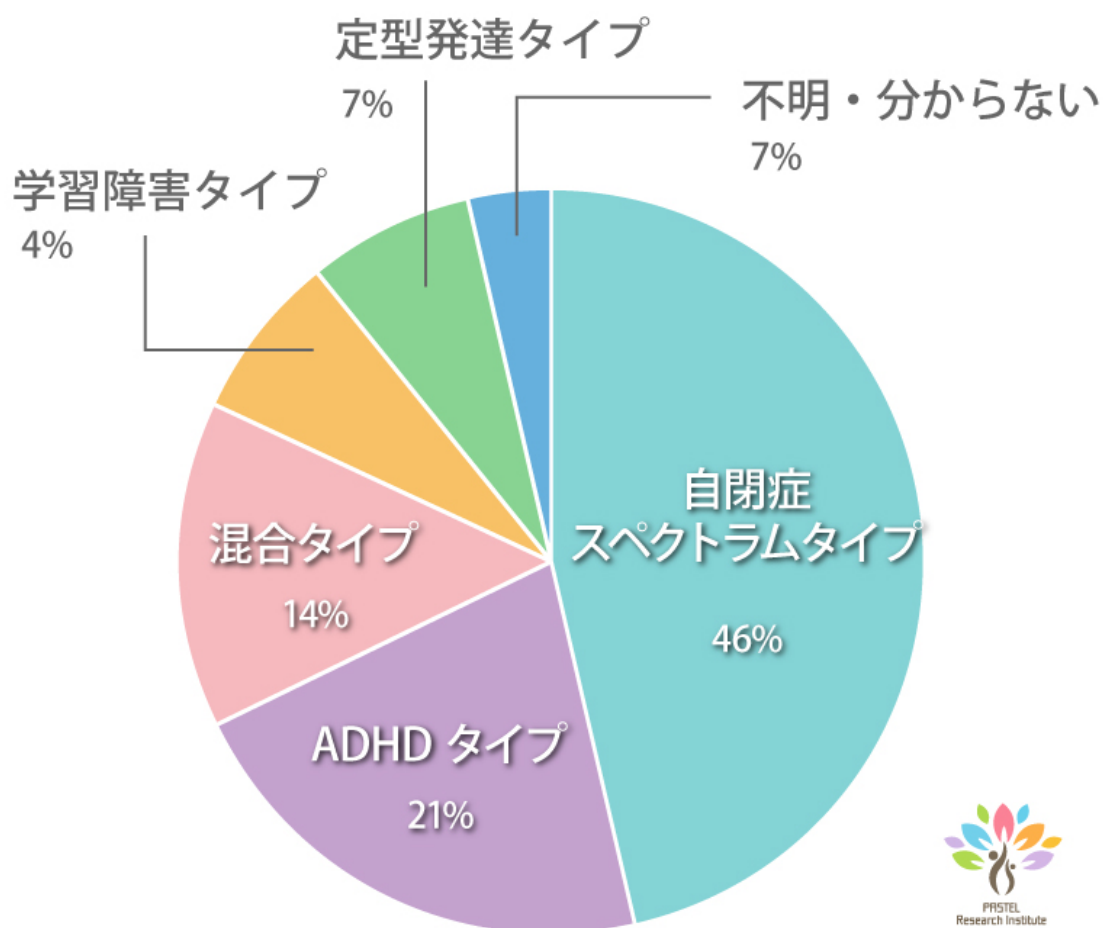
◆困りごととは発達タイプによる？

さらに、それぞれの困りごとをお子さんの発達タイプ別で詳しく見てみました。まず、回答者のお子さんの発達タイプの全体の内訳はこちらの通りです。



自閉症スペクトラム（ASD）タイプが30%、
次いで混合タイプが23%、
注意欠陥多動性障害（ADHD）タイプが20%、
定型発達タイプが9%、
学習障害タイプが2%、
不明が16%でした。

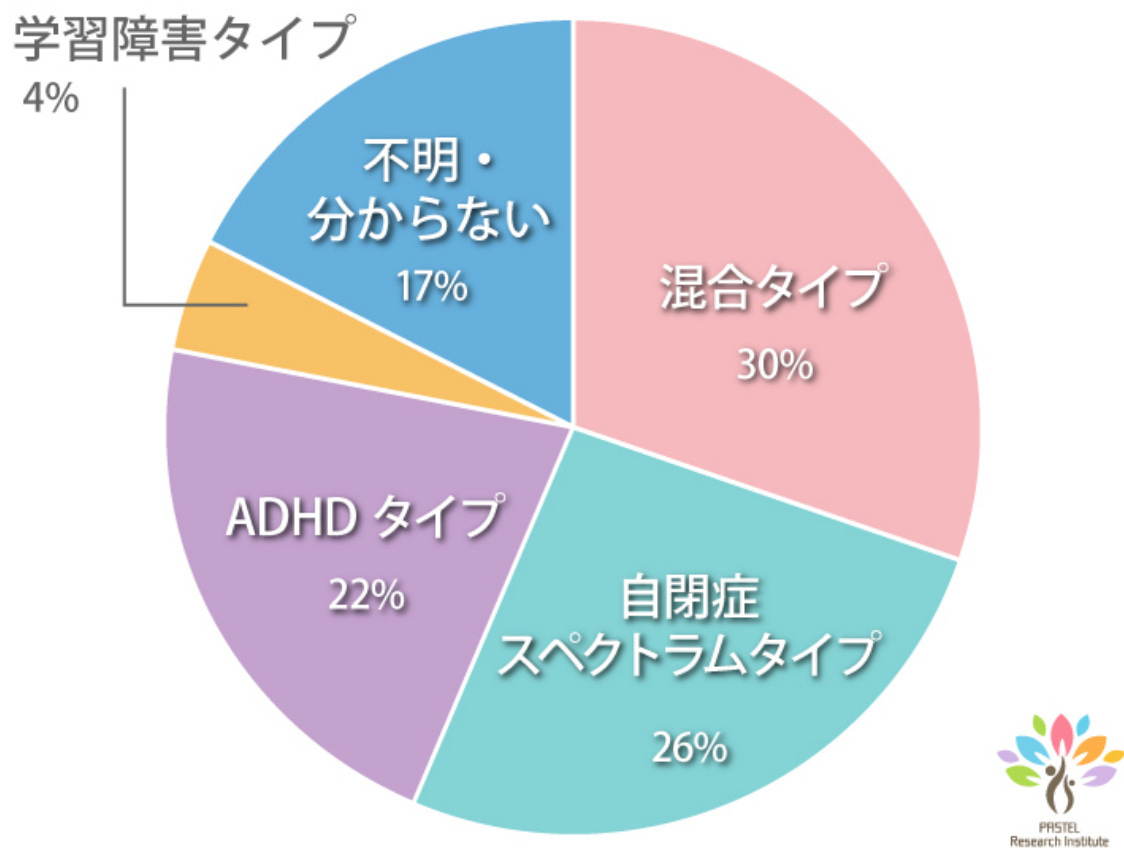
次に第1位からそれぞれの困りごとをお子さんの発達タイプ別でご紹介します。



第1位「感情的になると、気持ちが切り替えられない」は、ASDタイプが46%、次いでADHDタイプが21%、混合タイプが14%、学習障害タイプは4%、定型発達と不明がそれぞれ7%という内訳でした。**ASDタイプと混合タイプのお子さんを合わせると60%**と多くを占める結果となりました。

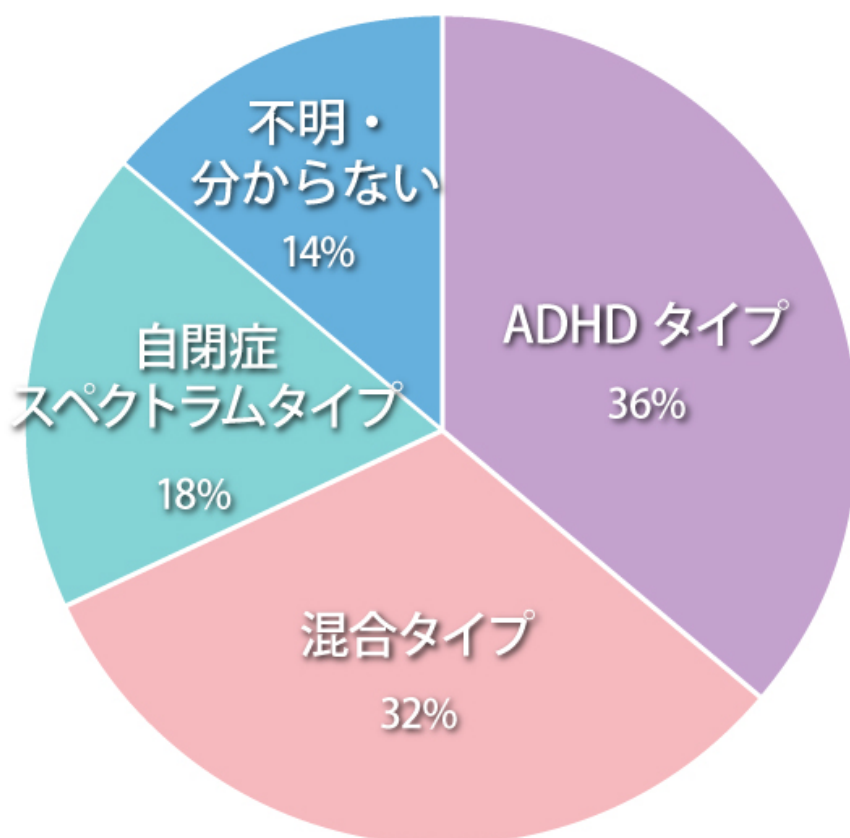
困りごとがあると回答された方のうちASDタイプの50.0%、混合タイプの21.05%、ADHDタイプの35.29%が選択した結果となりました。

混合タイプは、ASDタイプやADHDタイプの特性を持っていることで、コミュニケーションに苦手さのあるASDタイプの特性を持つお子さんに比較的に目立つ困りごとということが伺えます。



第2位「一斉指示に従えない」は、混合タイプが30%、ASDタイプが26%、ADHDタイプが22%、学習障害タイプが4%、不明は17%という内訳でした。

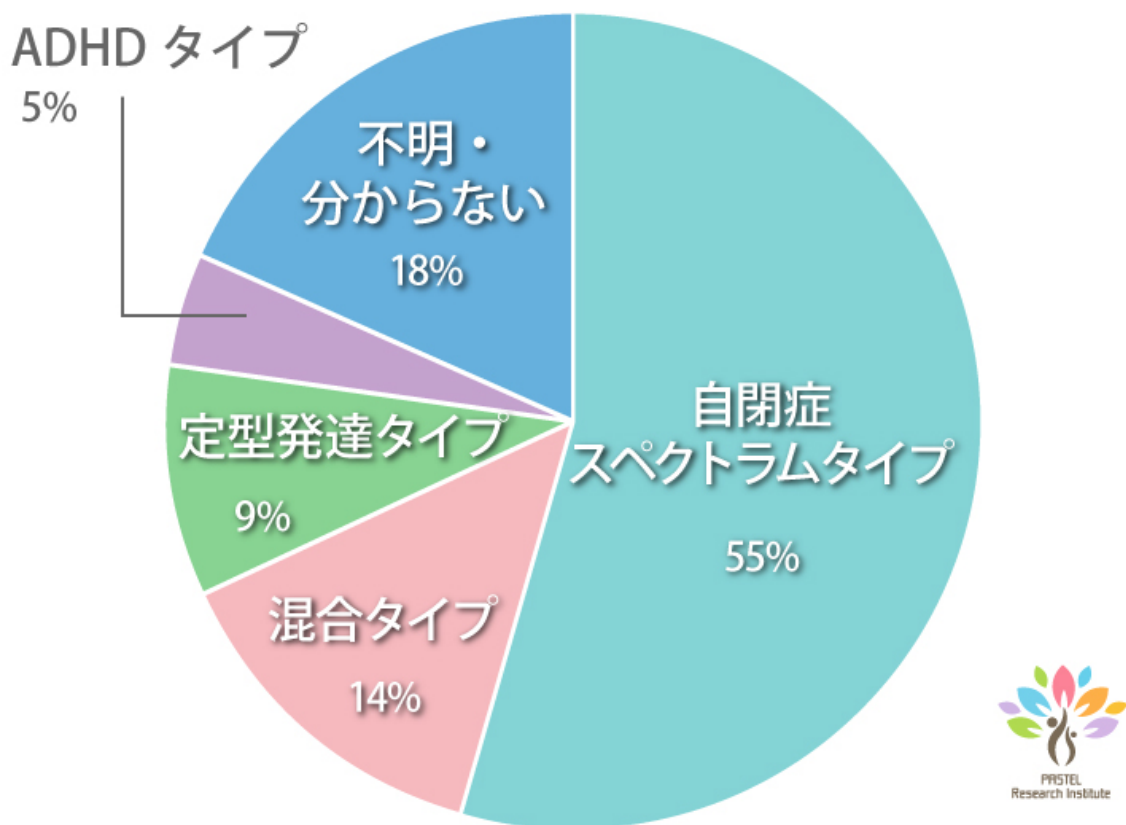
困りごとがあると回答された方のうちASDタイプの23%、混合タイプの37%、ADHDタイプの29%が選択した結果となりました。**ASDタイプ、ADHDタイプ、両方の特性を併せ持つ混合タイプそれぞれ**に一斉指示に従い行動することが課題となっていることが伺えます。



第3位「自分の話を一方的にしてしまう」は、ADHDタイプが36%、混合タイプ32%、ASDタイプ18%、不明が14%という内訳でした。**ADHDタイプと混合タイプを合わせると、68%と多くを占めています。**

困りごとがあると回答された方のうちADHDタイプの47%、混合タイプの37%、ASDタイプの15%が選択した結果となりました。

これらの結果から、**ADHDタイプの特性による衝動性や多動性から**、相手の感情や様子に気をつけながら伝えることへの課題が目立っていることが伺えます。

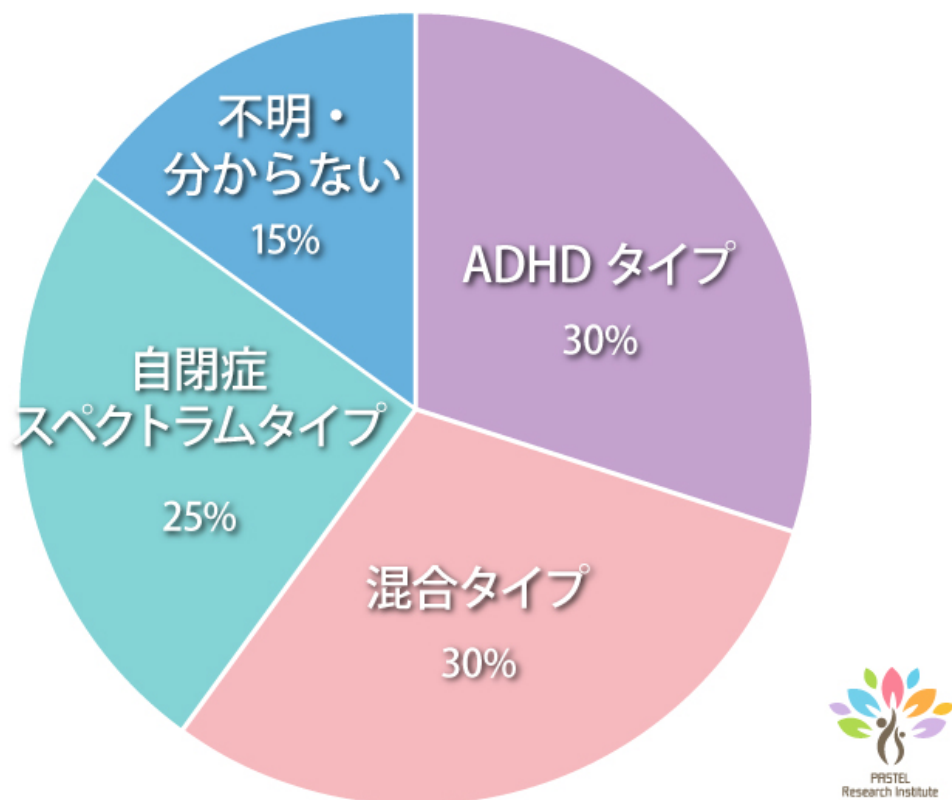


第3位「自分から友達の輪に加われない」は、ASDタイプが55%、次いで混合タイプが14%、定型発達タイプが9%、ADHDタイプが5%、不明が18%という内訳でした。

こちらでも**ASDタイプと混合タイプのお子さんを合わせると68%と多く**を占める結果となりました。

困りごとがあると回答された方のうちASDタイプの46%、混合タイプの16%、定型発達タイプの40%、ADHDタイプの6%が選択した結果となりました。

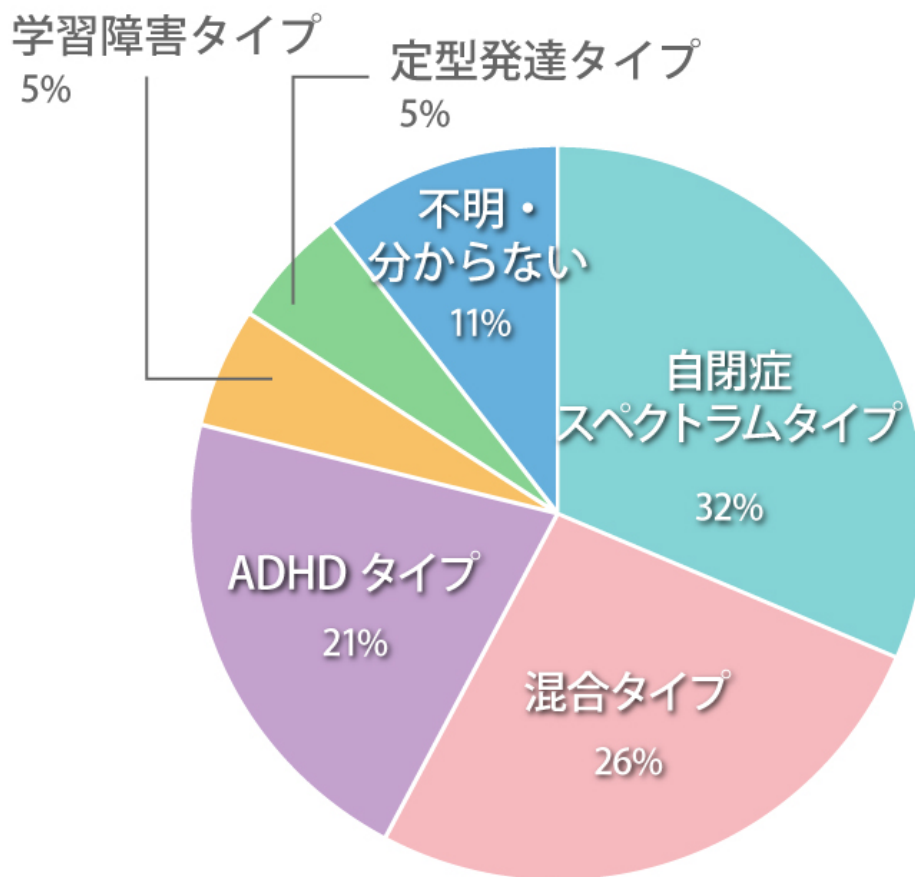
コミュニケーションに苦手さのあるASDタイプが自分から友達の輪に加われない様子が目立っているということが伺えます。



第5位「次の活動にスムーズに切り替えることができない」は、ADHDタイプと混合タイプが30%、ASDタイプが25%、不明は15%という内訳でした。

困りごとがあると回答された方のうち**ADHDタイプの33%、混合タイプの30%**、ASDタイプの19%が選択した結果となりました。

ADHDタイプと混合タイプに見られがちな**過集中、切り替えの難しさ、時間感覚の弱さ**などから、このような困りごととして目立ちやすくなっていることが伺えます。



第6位「みんなと一緒に行動できない」は、は、ASDタイプが32%、次いで混合タイプが26%、ADHDタイプが21%、学習障害タイプと定型発達タイプが5%、不明が11%という内訳でした。

困りごとがあると回答された方のうち混合タイプの25%、ASDタイプの22%、ADHDタイプの22%、学習障害タイプの50%、定型発達タイプの13%が選択した結果となりました。

ASDタイプ、ADHDタイプ、両方の特性を併せ持つ混合タイプ
それぞれにみんなと一緒に行動できないという困りごとが目
立っていることが伺えます。

3. お家でできる低学年の集団生活の困りごとへの対応

今回、アンケート結果で、**低学年の発達障害・グレーゾーンの**
子どもの集団生活に関して92%以上のママ達が困りごとがある
と感じていることがあることがわかりました。

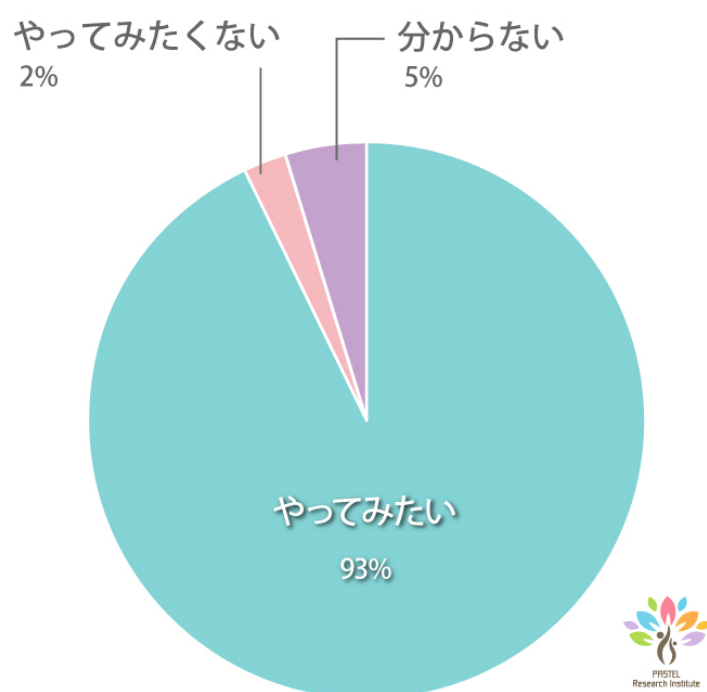
特に、**自分の気持ちや思いを感じ適切に行動すること、指示を**
聞いたりして周りに合わせて行動すること、他の人の気持ちに
配慮して行動することに課題を感じていることが明らかになりました。

学校というお母さんの目が届きにくい集団生活の中で起こる困りごとで、発達障害・グレーゾーンの子どもたちが、特性によってうまくできなかったり、勝手にできるようにならないことのため、心配されている状況だと言えます。

特性が関係していることとはいっても、できるようにならないことではなくて、お子さんにあった対応で少しずつ力を育てていくことができるのです！集団生活での困りごとは、実は、**お家でお母さんがお子さんとコミュニケーションをとりながら対応**していくことができるのです。

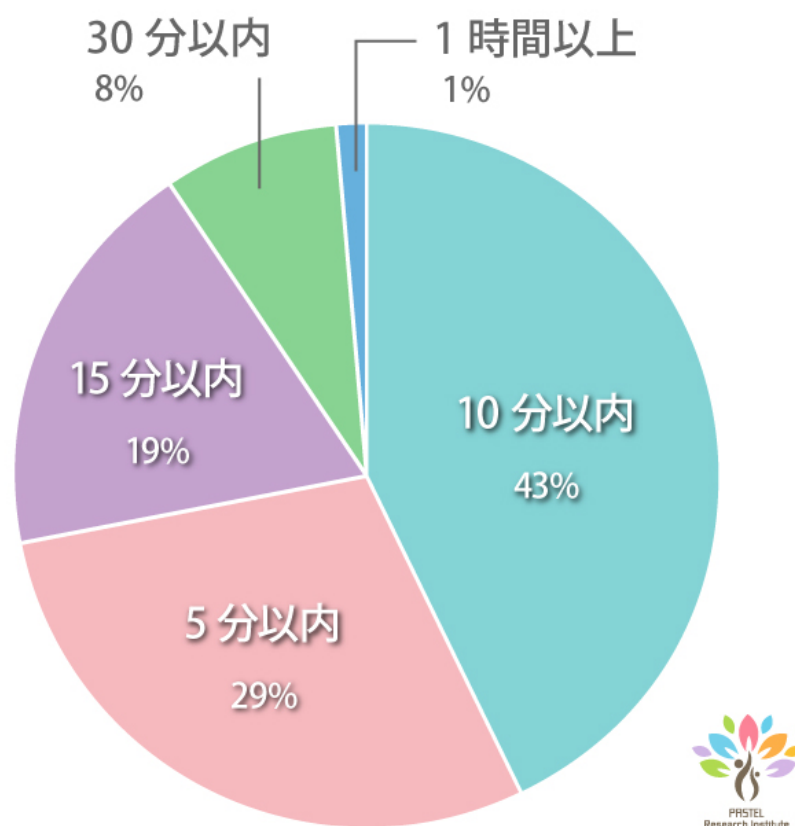
発達障害・グレーゾーンのお子さんは、**集団生活の中で辛い思いをしながら学ぶ**よりも、**安心できるお母さんとのやり取りの中から学ぶ方が身につけやすい**といえます。

「回答された困りごとの解決につながるトレーニングがうちでできるとしたら、やってみたいと思いますか？」という質問には、93%が「やってみたい」と回答されています。



お母さんたちの**お子さんの困りごとのためにやれることはやってみたい**という熱い想いが感じられます。

さらに、「**もしおうちでトレーニングをやってみるとしたら、1日にどれくらい時間が取れそうですか？**」という質問への回答は、10分以内が43%、次いで5分以内が29%、15分以内が19%、30分以内が8%、1時間以上が8%でした。



72%が10分以内、**91%が15分よりも短い時間**での取り組みを望まれていることが見えてきました。

そこで、今回、小学校低学年の集団生活の困りごとに短い時間で、お母さんがお子さんとコミュニケーションをしながら対応できる方法をこちらの小冊子に完全保存版としてまとめました！

7章では**集団生活で必要とされるスキル**の「ソーシャルスキル」をお家で身につけるためのソーシャルスキルトレーニング教材の一部

- ・『人の気持ち・自分の気持ち』
- ・『自分の気持ちを知ろう』

を特別におつけしていますのでぜひ使ってみて下さいね。

執筆者：山田ちあき
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

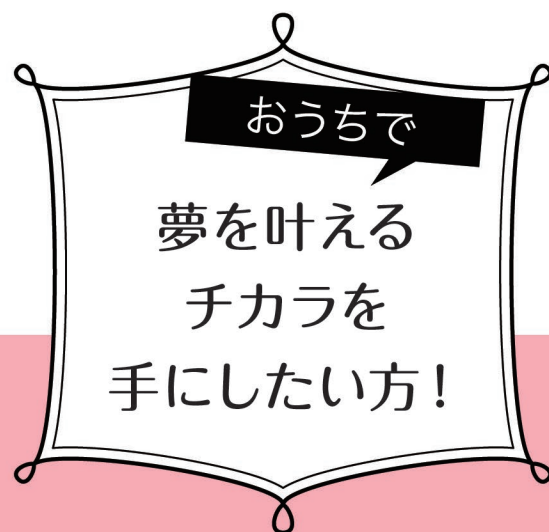
自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

オンライン個別相談

90分
無料

発達科学の専門家となって
自分にしかできない
子育てと仕事をスタートさせる

個別相談



パソコン スマホ タブレット があればお家から相談できます
お申し込みはこちらから

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/4746/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

02

第1位

「感情的になると、気持ちが
切り替えられない」
への対応とは？



癇癢をおこす小学生の必須スキル！この先ずーっと役に立つ感情のコントロール方法を身に着けよう！

子どもの癇癢が小学生になってもおさまらない、と悩んでいるお母さんはいませんか？発達障害・グレーゾーンの感情を抑えるのが苦手な子どもが、大人になっても使える感情をコントロールする具体的な方法をお伝えします。ぜひ親子で練習してみてくださいね。

1. 小学生になってもすぐに癇癢をおこしてしまう
2. 癇癢をおこす原因から対処方法を考えてみましょう
3. 身に着けたい「セルフクールダウン」
4. 親子で一緒に練習してみよう！

1. 小学生になってもすぐに癇癢をおこしてしまう

学校や家で手が付けられないほど**暴れる、泣きじゃくる、暴言を吐く**など。幼児ならともかく、**小学生にもなってまで癇癢**なんて…と悩んでいるお母さんもいらっしゃるかもしれません。

癇癢をおこされるとどう対応していいかお母さんも困ってしまいますね。でも、実は**一番困っているのはお子さん自身**かもしれません。

どうして癇癢をおこしているのか、**癇癢をおこしている原因から考えると対処方法のヒントが得られます。**

2. 癇癢をおこす原因から対処方法を考えてみましょう

お子さんの癇癢にはきっかけになる何らかの原因があります。**行動をよく観察**して原因から対処方法を探ってみましょう。

◆自分にとっての不都合を避けたい場合

自分にとって不都合を避けたい気持ちが原因のことがあります。例えば、遊んでいるゲームを取り上げられて癇癢をおこしてしまうことがあります。

このように**いきなりゲームを取り上げてしまう**のは、お子さんの癇癢を助長しますから、もちろんよくない対応です。

しかし、癇癢をおこしたからといって子どもの言うなりになってしまうと、**癇癢をおこせばお母さんが言うことを聞いてくれると誤学習**してしまいます。

その結果、何度も癇癢をおこすことになり**脳に癇癢をおこすくせがついてしまいます。**

これは避けたいので、**どうしたらお子さんが癇癢をおこさないで済むか、あらかじめ癇癢を予防する**にはどうしたらいいかを考えておきましょう。

このケースでは**あらかじめルールを作って、お子さんに先の見通しを持たせてあげます。**

例えば、ゲームをやめなくてはいけないときに癇癢をおこすなら、あらかじめ「1回30分だけゲームをする」とお子さんと二人でルールを作っておきます。

ポイントは、お母さんが一方的にルールを作るのではなく、**お子さんと一緒に納得できるルール**にすることです。



また、ゲーム機に30分で電源が切れるように設定しておくで「あと〇〇分で切れます」と文字が出てくるので、ゲームをしながら終わることへの**心の準備**ができます。

お母さんと決めたルールが守れなかったときにどうするかも、お子さんと一緒に決めておくといいでしょう。

お子さんがゲームをやめられたら、**しっかりほめてあげる**のもお忘れなく！

◆発達障害・グレーゾーンの特性から感情のコントロールができない場合

発達障害・グレーゾーンのお子さんはその特性から感情をコントロールすることが苦手なことがあります。この場合、本人は感情を抑えたくても抑えられないのです。

こんなときはお子さん自身が自分の怒りの感情を持て余して、どうにもできずとても困っていると考えていいでしょう。

お子さん自身が困っているケースではセルフクールダウンの方法があることを教えてあげてください。

3. 身に着きたい「セルフクールダウン」

セルフクールダウンとは、自分で自分の気持ちを落ち着ける方法です。テンションの盛り上がりや怒りの感情を、自分自身で落ち着けたり、切り替えることができるようになることです。

練習が必要ですが、自分でできるようになると、癇癪や学校でのお友達とのトラブルが格段に減ることでしょう。



練習は、初めは大人と一緒にするのが理想的です。練習がうまくいったら褒めて「こうすればいいんだ！」という経験をさせてあげてください。

その結果、感情が高ぶって「**困った行動**」として現れていたことが、セルフクールダウンすることで「**ほめられる行動**」へと変わっていきます。

初めは大人と一緒に練習してほめられ、それが**習慣化**していくことが目的です。このセルフクールダウンができるということは、**大人になってからもストレスが上手に処理**できるということ。

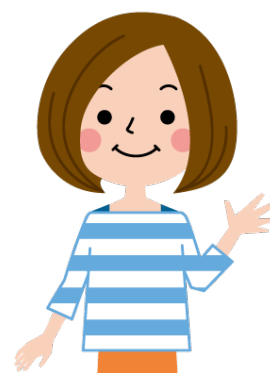
これは、練習してでもぜひ身につけたいスキルですね。

4. 親子で一緒に練習してみよう！

では、セルフクールダウンの具体的な方法をご紹介します。

◆6秒カウント

カッとなったときには目をつぶります。
そして同時に「1、2、3、4、5、6」と
ゆっくり数えるのです。



怒りの感情は6秒後にはなくなると言われてしています。衝動的な行動を抑えるために6秒待つのが効果的です。

さらに、**数を数えることに集中**することで、**頭の中の怒りの感情が消えていきます**。

また、目をつぶり視覚刺激を遮断するだけでも効果がありますが、目を開けたままで6秒カウントしても気持ちを落ち着かせる効果があります。

初めは大人の方も一緒に声に出して数え、それができるようになったら心の中で数える練習をしていきます。

数え終わりで目を開けたときに**落ち着いていたら、ほめてあげてください**。

◆両手を力いっぱい握る

カッとなったときのエネルギーが強いお子さんにはこちらもおすすめです。

ケンカになりそうときや、怒りで物に当たってしまいそうな場面でぐっとこぶしに力を入れることで、**気持ちを落ち着かせる効果**があります。

◆タイムアウト

一定時間、**落ち着くまでその場を離れる**ことも効果的です。

ただし、この方法はその場の状況によっては使えない場合がありますので、**どんな場面なら使えるか、あらかじめお子さんとよく話合ってみて**くださいね。

いかがでしょうか？

発達障害・グレーゾーンの子どもに限らず、親の私たちもカッとなってしまうことはありますね。その感情を否定するのではなく、コントロールするということに視点を置いていきましょう。

気持ちのコントロールができると、本人も周囲も、とても楽になりますよ。ぜひ親子でセルフクールダウンのスキルを身に付けていきましょう！



執筆者：葉山めぐみ
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

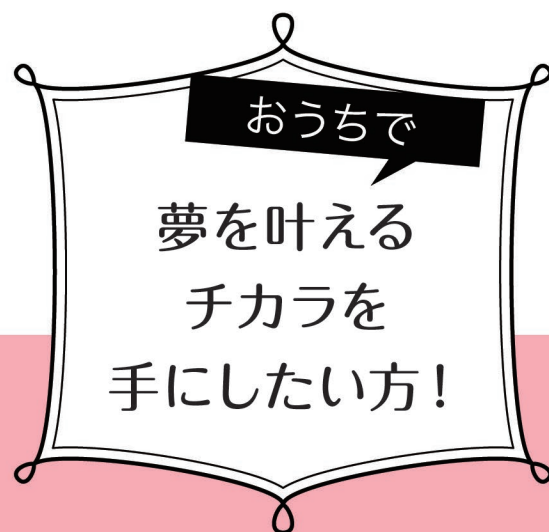
自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

オンライン個別相談

90分
無料

発達科学の専門家となって
自分にしかできない
子育てと仕事をスタートさせる

個別相談



パソコン スマホ タブレット があればお家から相談できます
お申し込みはこちらから

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/4746/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

03

2 位

「一斉指示に従えない」

への対応とは？



授業中に話を聞くのが苦手な発達障害・グレーゾーン小学生に絶対オススメ！「聞く力」を育てるキュンな方法

発達障害・グレーゾーンのお子さんが授業中に先生の話聞くのが苦手なのは「聞く力」の弱さが関係します。宿題だけでは伸ばしにくい「聞く力」を、小学生に人気のあの音楽で楽しく伸ばす方法を音楽療法士の立場からお伝えしています。

1. 授業中に話を聞くのが苦手な理由
 2. 児童発達支援事業所での音楽療法
 3. 「ポケットからきゅんです！」で聴く力を楽しく育てる
- ◆初級編
 - ◆中級編
 - ◆上級編
 - ◆答え合わせと番外編～聴くだけでは難しい時～



1. 授業中に話を聞くのが苦手な理由

発達障害・グレーゾーンのお子さんで授業中に話を聞くのが苦手
で、集中できずによそ見したり、違うことをしてしまい、先
生から注意されてしまうことはないでしょうか。

「授業中は先生の話聞いて欲しい！」というのが親心ですね。
とはいえ、お子さんが授業中に先生の話聞くのが苦手、よそ
見をしたり違うことをしてしまうには、理由があります。

先生話を聞け続けられず、
退屈してしまい、**脳が働かなくなっている**のです。



発達障害・グレーゾーンのお子さんで、プリントなどを**見て解く**
問題は集中できるのに、先生の話聞く時間になると集中できず
に途端にキョロキョロとよそ見をしてしまうなんてことも多くあ
ります。

これは「**見る力**」が強い一方で、「**聞く力**」が弱いからです。

聞くことが苦手なため、授業で聞かなければならない時間が長
くなると、**得意な見る力**で刺激を入れようとし授業中よそ見ばかり
したり、他のことを始めてしまうのです。

また小学校の宿題はプリントやドリルなどほとんど見る力を使うものばかりです。授業では耳で聞く力を求められますが、「聞く力」を宿題で育てる機会は少ないです。

ですので、授業中に話を聞くのが苦手だとお母さんが心配されている発達障害・グレーゾーンのお子さんには、家で「聞く力」を育てる意識がカギとなります！

お家でも楽しみながらお子さんの「聞く力」を伸ばすことができます。その方法をお伝えしますね。



2. 児童発達支援事業所での音楽療法

私は児童発達支援事業所で、音楽療法士と臨床心理士として支援をしていました。

「聞く力をしっかりと伸ばそう」という支援計画のもと音楽療法を受けるお子さんもたくさんいました。子どもがあまり興味を持てない話を一生懸命聞かせるよりも、音楽で楽しく聞く力を育てる方が効果的なのです。

聞く力は訓練するとしないとでは差が出てきます。半年も訓練すると聞く力が育ってきます。

聞く力が育つと何度も説明されなくてもわかるようになるので、子どもたちの**できることがどんどん増えて**いきました。

聞く力が育つと、小学校で子どもたちがイキイキと授業を受けることにつながってゆくのです。

3. 「ポケットからきゅんです！」で聞く力を楽しく育てる

小学生にも流行した曲「**ポケットからきゅんです！**」は、聞く力を育てる練習をするのにとってもいい曲です。（作詞・作曲 ひらめ 「ポケットからきゅんです！」より 引用）

聞くだけでも楽しいのでお子さんも聞こうとします。早速その方法をお教えしますね。

◆初級編



「ポケットからきゅんです！」の音楽を用意します。そして音楽を流し、「きゅん」というワードが出てきたら、**手でハートマークを作ります。**

忙しい場面もありますがしっかり「シュン」や「ぎゅっ」などに引っ張られずに「きゅん」を落とさず聞けているか確認してください。

◆中級編

次はじっとしたままこの音楽を聞き「きゅん」が何回出てきたか子どもに数えてもらいます。この時、**書いたり指で数えたりしないでください**。あくまでも耳だけが頼りです。

きゅんが次々出てくるサビもしっかり数えられているか？また、なかなか「キュン」が出てこないところは、それまでの数を覚えておけるかをポイントに見てくださいね。

◆上級編

中級編もできるようになったら、「きゅん」と「きゅんです」を**分けて数えてみましょう**。脳は「きゅん」と聞こえた瞬間に判断しようとしませんが、しっかり語尾まで聞き取る練習です。

◆答え合わせと番外編～聞くだけでは難しい時～

答え合わせは歌詞を見せながらもう一度聞かせ、数があっていたか確認してください。

また聞くだけではどうしても難しい！という場合は大きな歌詞（A4～A3）を用意して、最初から歌詞を見せながら子どもに聞かせます。

「きゅん」というワードが出てきたら、丸をつけさせます。

1回で全部の「きゅん」に丸をつけられるでしょうか。ここで気をつけて欲しいのは、**目で見ても丸をつけるのではなくあくまでも聞きながら丸をつける**ことです。

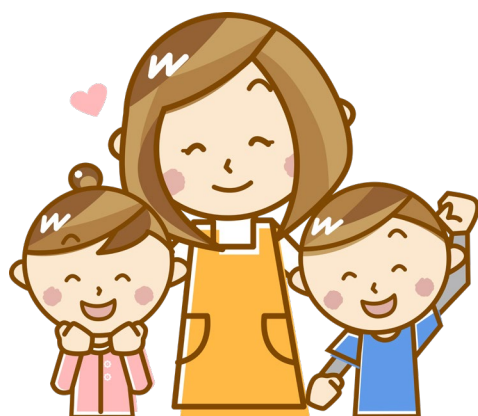
このように「**聞く力**」は意識して楽しく育てることができます。

宿題の前などにぜひ取り入れてみてください。少しずつでも半年積み重ねていくことで、授業中に先生の話聞けるようになり、よそ見が減っていきますよ。

この曲をマスターしたり合わない場合はお子さんの好きな曲で、オリジナルの問題を作ってみてくださいね。

執筆者：今川ホルン

(発達科学コミュニケーショントレーナー)



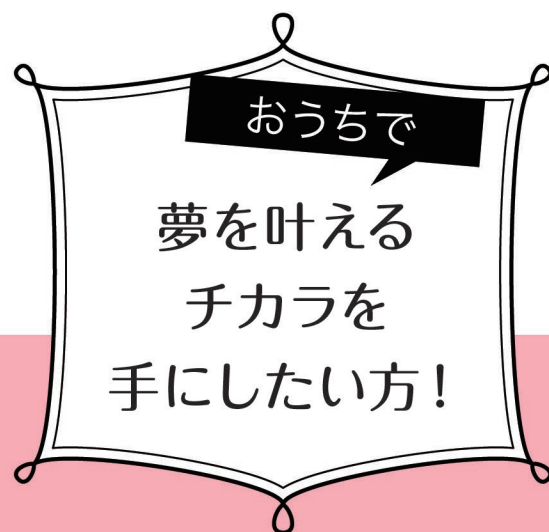
自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

オンライン個別相談

90分
無料

発達科学の専門家となって
自分にしかできない
子育てと仕事をスタートさせる

個別相談



パソコン スマホ タブレット があればお家から相談できます
お申し込みはこちらから

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/4746/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

04

第3位

「自分の話を一方的



にしてしまう」



への対応とは？



一方的にしゃべり続ける発達障害ADHDの子にテキメン！ 会話力をUPさせる秘訣

発達障害・ADHDのお子さんはしゃべり続けると止まらない傾向があります。そのようなお子さんの対応に困っているお母さん必見です！一方通行なおしゃべりを会話上手に変える方法を教えます！

1. 一方的にしゃべり続ける発達障害・ADHD傾向の子たち
2. 発達障害・ADHD傾向のある子がしゃべり続ける訳
3. 一方的にしゃべり続ける子を会話上手に変える方法！

◆Step①相槌をうつ

◆Step②質問をする

◆Step③繰り返す

◆Step④褒めて認める

1. 一方的にしゃべり続ける発達障害・ADHD傾向の子ども達

発達障害・特に注意欠陥多動性障害（ADHD）タイプのお子さんは、**一度しゃべり始めると止まらなくなる**タイプの方が多いです。

相手のことなどお構いなしに一方的にどんどんしゃべり続ける様子に、学校でお友達にいやがれられてしまうのではないかと心配されているお母さんも多いです。

お家では、お母さんもお子さんの話を一所懸命聴こうと思ってい
らっしゃることでしょう。

ですが、お母さん業も忙しい。洗濯もある、宿題もみなきゃ、ご
飯の支度など、お母さんにも都合と言うものがありますよね。

しかしお子さんは、そんなお母さんの都合などお構いなしでしゃ
べり続けるなんてことも多くあります。

そんなことが毎日続くと、

「こちらの相槌など聞こえてないみたい」

「毎日終わりのない話を聞く私の身にもなってよ！」

「うるさいな！少し静かにしてくれない？」

と、つい耳を覆いたくなりますよね。

可愛い我が子と思っているのに…。



夜、お子さんの寝顔をみながら反省することもあるのではないのでしょうか？

お母さん、大丈夫です！その一方通行にしゃべり続けるお子さんを会話上手に変える方法があります。

それには大前提として、お子さんの**「しゃべり続ける」行為はやめさせないことが必須**です。

なぜ「しゃべり続ける」行為をやめさせない方がいいのか？その理由からお話しますね。

2. 発達障害・ADHD傾向のある子がしゃべり続ける訳

発達障害・特にADHD傾向のあるお子さんは、**何かをしたいと思ったら我慢ができないという特性**があります。いわゆる「衝動性」です。

「今この話をしたい！」と思ったとき、話さずにはいられないのはこの衝動性によるものです。

では、その話したくてたまらないという気持ちを否定してしまうとお子さんはどうなってしまうのでしょうか？

「もういいや」

「どうせ、聞いてくれないし…」



と思い**自分を否定された気持ち**になり**自信がなくなってしまう**のです。中にはどうせ聞いてくれないしと、話さなくなってしまうお子さんもいます。

家庭や学校で、叱られたり否定されたりという経験が続くと**お子さんの自尊心が損なわれてしまいます**。

では自尊心を損なわないようにするにはどうすればいいのか？それは**得意なところを伸ばして**あげたらいいのです。

発達障害・特にADHD傾向のあるお子さんは、衝動性はあるけれど「話す」と言う行為は得意です。その得意な行為自体をやみくもに止めてしまうと、話すことで伸びようとしている脳の成長が止まってしまいます。

これでは成長したがっている脳も成長しにくい状態になってしまいます。非常にもったいないことです！

「それは解ったわ。でもしゃべり続けるのをずっと聞くのって本当にしんどいの！」という声が聞こえてきそうです。

それでは、お母さんがしんどい思いをせず一方的にしゃべり続ける子を会話上手に変えていく方法をお伝えしますね。

3. 一方的にしゃべり続ける子を会話上手に変える方法！

◆Step①相槌をうつ

まずお母さんはお子さんがしゃべり続けるのを聞くときに相槌を打ってあげましょう。目的はお子さんに安心感を持ってもらうことです。

「うんうん」

「そうだね」

「なるほど」



このような言葉で充分です。もちろん、お母さんがしんどい日だってありますから、毎回話を聞いていなくても大丈夫です。聞いていなくてもお子さんの方を見て微笑みながら「うんうん」と相槌を打つだけでも効果はあります。

お母さんが笑顔で相槌を打つことでお子さんは安心します。『お母さんは僕（私）の話を聞いてくれている！』と思わせることが大事です。

こうやって親子の信頼関係がしっかりしてくれば、お子さんは気持ちが安定・安心しますし、同時に自信がついてきます。

まず、このStep①をしっかりやっていきましょう。

◆Step②質問をする

次に、しゃべり続けるお子さんの話に「**目的**」を入れてあげましょう。**質問をはさみ込む**のです。

お子さんが好きでしゃべり続ける話題に何か質問してみてください。例えば、虫好きでカブトムシの話をしゃべり続ける子なら、

「カブトムシのどんなところが好きなの？」

「カブトムシって一度に何個くらい卵を産むの？」

「カブトムシって何を食べるんだろう？」

このような質問をしてみてください。

この時のポイントは、お子さんが**確実に知ってる**
ことについて質問をすることです。



答えを知っているお子さんは



「カブトムシは〇〇が好きなんだよ！」

「一度に10個くらい産むんだよ。産まれたときの
色は白くてね…」

と話し出してくれます。本人の得意な大好きなことなのでそれこそ止まらないでしょう！

気づかれましたか？ **質問に答えることで会話が成立**しているのです。

このようなちょっとした質問でお子さんが会話をする経験を積むことができます。併せてお子さんが必ず答えられる質問なので**自信**がつきます。これらの**経験と自信の積み重ねは自己肯定感につながります！**

だんだん上手に話せるようになってきたら**質問の数を増やして**いきましょう。

「カブトムシの好きなところベスト3を教えて！」というような質問です。

そうすると「カブトムシのベスト 1 は…ベスト 2 は…！」と話してくれることでしょう。

こうやって複数の内容を答えることで、相手にわかりやすく話す練習になります。一度にする質問の数を増やしていけばいくほど、難易度は上がります。

このさじ加減はお子さんの年齢や発育状態により工夫してみてくださいね。

◆Step③繰り返す

次のステップとしては、お母さんは**お子さんの話を繰り返して**あげましょう。

「へ～。カブトムシの好きなところベスト 3 は〇〇と△△と□□なんだね」という具合です。

繰り返すことで**お子さんの記憶に残りやすく**なります。もしお子さんの言い方が間違えていれば、指摘せずサラッとお母さんが正しい言い方で伝えてください。

お子さんを否定しないように伝えた正しい言葉は、お子さんの耳にインプットされていきます。

インプットをし続ければ必ずアウトプットにつながります。

アウトプットの時期はインプットの量や年齢や個性にもよるので個人差はありますが、必ずアウトプットされていくので気長にトライしてみてくださいね。

◆Step④褒めて認める

最終ステップです。お子さんを褒めたり認めたりする言葉を伝えましょう。

「説明してくれてよく分かったよ！」

「お母さんもカブトムシ博士になれそう！」

「教えてくれてありがとうね！」



のような言葉です。

お子さんはお母さんが話をしっかり聞いて受け止めて認めてくれたと感じられるのです。ますます**自信につながり自己肯定感につながります。**

「僕（私）ってすごい！イエ〜イ！」って思ってくれたらしめたものです！

このようにして、お子さんは会話をする方法を学んでいくことができるのです。

いかがでしたか？

しゃべり続けることも「今この子は成長しているんだ！」と思えばお母さんも心持ちも変わりませんか？

机に向かっているだけが勉強し成長しているわけではありません。お母さんとの日常のコミュニケーションで**お子さんの脳はどんどん伸びていく**のです。

ぜひ、ご自身のペースで試してみてくださいね。



執筆者：今村裕香
(発達科学コミュニケーショントレーナー)

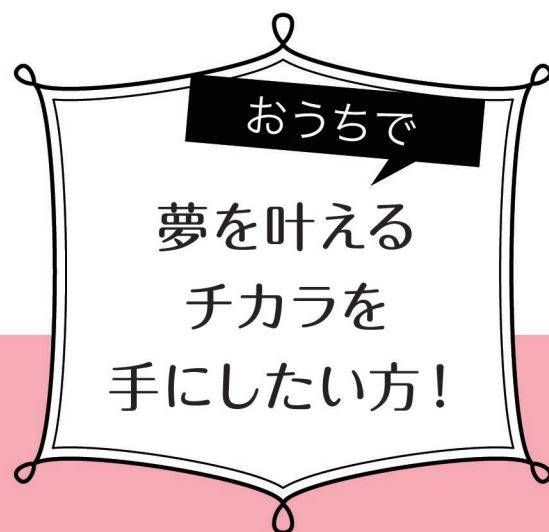
自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

オンライン個別相談

90分
無料

発達科学の専門家となって
自分にしかできない
子育てと仕事をスタートさせる

個別相談



パソコン スマホ タブレット があればお家から相談できます
お申し込みはこちらから

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/4746/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

05

第3位

「自分から友達の
輪に加われない」
への対応とは？



友達作りが苦手な子が人付き合いを学べるたった1つの対応とは

友達作りが苦手な子に対して、集団活動の経験を増やせば友達ができる！と思っていないませんか？実はそれ、逆効果！人とのかかわりを学び伸ばす場所は学校ではありません。人と正しく関われる子に育てる方法をお伝えします。

1. 来年度も友達作りに苦勞する可能性大！
2. 友達の輪の中にいれば友達ができるってホント？
3. 新常識！友達作りが苦手な子の人付き合いの学び方

1. 来年度も友達作りに苦勞する可能性大！

今日は、**友達作りが苦手な子が、人との正しいかかわり方を学ぶ場所**についてお伝えしたいと思います。

新型コロナウイルスの感染が拡大して、1年が過ぎました。この1年、**友達作りが苦手になってしまうようなできごと**がたくさんありました。

たとえば、突然の一斉休校で、友達にさよならも言えずに卒業・卒園・転校を経験した子。

分散登校で、クラスのお友達全員と関わる時間が少なかったこと。



マスク着用で、顔がなかなか覚えられなかったり、表情が読み取りづらかったりして、友達になりにくかったこと。

給食の時間はパーテーションで区切られて、会話が弾みにくかったこと。

外出自粛で、放課後や週末に友達同士で遊ぶ機会が減ったこと。

コロナ感染が拡大して、感染した子が誰なのか犯人探しのよう状況になったり、批判したりしてしまう状況になったこと。

いかがですか？お子さんは、うまく友達作りができているでしょうか？

今の状況ではコロナが終息するより緊急事態宣言の地域が出て、まだ以前のような生活を送ることは難しそう…ということは、これまで友達作りに苦労した子は、まだしばらく苦労する可能性が高いということです。

お母さんとして、何とかサポートしてあげたいですね！

2. 友達の輪の中にいれば友達ができるってホント？

では、少し考え方を変えてみましょう。もしも、コロナが終息して、普段通りの集団生活が送れるようになったとしたら、お子さんの友達作りはうまくいくでしょうか？

うまくいく！という子もいるでしょうし、難しそうだなという子もいますよね。発達障害・グレーゾーンの子どもたちは、社会性の課題があり、友達作りや友達との付き合い方が苦手という子がたくさんいます。

友達作りが苦手、友達との付き合いが苦手。そんなお子さんに対して、お母さんは今までどういう対応を取ってきましたか？

友達作りも、友達との付き合い方も、友達同士で学ぶもの。だから、「友達と遊んでおいで〜！」と送り出していないでしたか？

ここが大きなポイントになります。**友達作りは、友達とのやり取りの中でしか学べない**のでしょうか？本気でこう思っていられない方、昭和ヒトケタ生まれの私の祖母と全く同じ考えをしていますよ！

息子が自閉症スペクトラムの診断を受けた幼稚園年少さんの頃のことです。息子の独特なコミュニケーションを見て祖母も「アレ？」と思ったらしく、私に聞いてきたんです。

「息子くん、幼稚園は行ってるの？」

「いつから通ってるの？」

「遅すぎるでしょう！もっと早くから通わせないからこうなるんだよ！」



人とのかかわりが集団のなかでこそ育つと信じているからこそ、こういった発想になるのではないのでしょうか。

では、実際に友達の輪の中に入ったからと言って、友達作りがうまくいくのか？私はそうとは言えないと思います。自閉症スペクトラムタイプの子どもは、そもそもひとり遊びが好き。友だちとのやりとりに喜びを見出すタイプではありません。

そんなタイプの子どもを何のフォローもなく集団に放り込んだら、どうなるか？友だちとガッツリ遊んだり、おしゃべりしたり、なんてことはないでしょう。

みんなの輪に入らずに、自分ひとりで好きなことに集中して大満足！というのがオチです。

友達の輪の中にも、同じ空間にいただけ。友達と遊ばず、しゃべらず…という状態でいいのか？もちろん答えはNOですね。

ということは、**友達の輪の中に入れたら、友達ができる！友達との付き合い方を学んでいける！**というのは間違っているということです。「友だちと遊んでいれば…」と思っているお母さん、本当は「会ってる」だけかもしれませんよ。

いますぐ昭和ヒトケタ生まれと同じ考えは卒業してください！

3. 新常識！友達作りが苦手な子の人付き合いの学び方

ただ友達の輪の中に放り込んでも、友達ができるわけではないし、友達との付き合い方を学べるわけではない。

ではどうやったらいいのでしょうか？それは、**「人とのやり取りがうまくいった！」という経験を積み重ねること。**これに尽きます。

みなさんの周りには、初対面の方とでもすぐに会話を盛り上げられる方、いませんか？小さいうちは「みんなお友達♪」という精神で、誰とでも仲良くなれる子が多いかもしれませんが、大きくなるにつれて人との付き合い方は難しくなるもの。

それでも、すぐに初対面の方とうまくいく方も、生まれながらにしてその素質を備えていた、とは言えません。

初対面の人とどう関わったら、相手が心を開いてくれるのか？
どういう対応をしたら、その場にいる全員が注目してくれるのか？

経験を積み重ねて、無意識のうちに「こうしたらうまくいく！」という方法を自分で確立しただけなんです。つまり、「**対人関係の経験値**」ということ！

自閉症スペクトラムの子どもに、対人関係で「こうしたらうまくいったよ！」という経験をさせてあげるにはどうしたらいいか？

友達の輪の中に放り込んでも、友達とうまく関われないのは

- ・そもそも人数が多すぎることに
- ・活動のスピードをコントロールできないことに

が原因です。



集団生活を送るなかで、少しずつ友だちへの興味が芽生えてきても、

- ・ 誰に、どんなタイミングで話しかけたらいいのか分からない。
- ・ 戸惑っているうちに知らない遊びに変わってしまった…

ということを繰り返したら…

結局話しかけられず、遊べず、話せず、



「このタイミングで話しかけたらうまくいった！」

「〇〇ちゃんと一緒に遊べて楽しかった！」

という経験を積ませてあげることにはできません。むしろ、「やっぱり一人の方が楽でいいや～」となりかねません。

こう考えてみると、友達の輪の中でいきなり友達を作ること、逆に難しい気さえしますね。

ですから、大切なのは次の3つ！

①思いっきり人数を少なくして、誰に話しかけたらいいのかわからない状況にしない。

②活動のペースを完全に子どもに委ねる。

③「うまくいった！」というタイミングで適切な声掛けをして、分かりやすく成功体験を積ませる

この3つに該当するのは…

「お母さんとおうちで関わる」 ことです！

まずはお母さんとお子さん、1：1で十分です。

たったひとりでも、

「こうしたらうまくいった！」

「このときこうしたら喜んでくれた！」

という成功体験を十分に積ませてあげることができます。生まれてから今日まで、深い愛情を持って育ててこられたお母さん。あなたこそお子さんにとって「最初のひとり」です。

まずはお母さんとしっかりした信頼関係を築いてください。お友だちも、先生も後回しでいいんです。もっと言うと、お父さんもきょうだいも後回しでいい！

お母さんとしっかりした関係が築けた後で、少しずつ広げていけばいいんです。

お母さんの次はお父さん。

お父さんの次はきょうだい。

きょうだいの次はおじいちゃん、おばあちゃん。

同年齢の友達なんて、立場が対等であるだけに遠慮も配慮ありません。対人関係の最終ステージなんです。

お母さんお一人いれば、もう十分。ですから、同年代の友達がいない…と焦る必要はどこにもないんです。大人になったら、年齢が違う人と付き合うことの方が多いですしね。

こんな私の考えのもと、発達科学コミュニケーションで学んだメソッドを息子に実践し続けて約3年。息子はかなり成長しました！

- ・ 小学校で友達トラブルはゼロ
- ・ 友達に対して肯定的な発言が多く、学校を楽しめている
- ・ 人好きで、誰に対してもすぐに仲良くなれる
- ・ 先生からも、「お友達ととても仲良しです！違う学年の子ともすぐに仲良く遊んでいます」と言われる

誰か特定の仲良しの子がいるわけではなさそうですし、お休みの日までお友達と遊ぶことはしませんが、特に困っていることはなさそうです！

友達作りが苦手で、一人でいることが多いお子さんを心配されているなら、ぜひお試しください。



執筆者：丸山香緒里
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

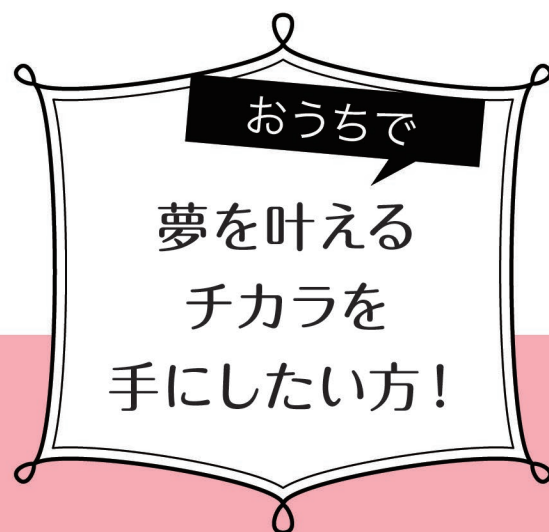
自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

オンライン個別相談

90分
無料

発達科学の専門家となって
自分にしかできない
子育てと仕事をスタートさせる

個別相談



パソコン スマホ タブレット があればお家から相談できます
お申し込みはこちらから

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/4746/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

06

第5位

「次の活動にスムーズ
に切り替えることが
できない」
への対応とは？



発達障害の子に効く！「行動の切り替えが苦手」を解消する秘訣とは？

行動の切り替えが苦手な発達障害の子どもたち。遊ぶのをやめられない、支度が進まないと悩んでいるお母さんも多いですね。そこで今回は子どもの「切り替え力」を育てるための極意をお伝えします。

1. 何があんでも時間を守らせる！
2. 発達障害の子が行動の切り替えが苦手な理由は複雑！
3. 子どもの「切り替え力」を伸ばすための極意とは？

1. 何があんでも時間を守らせる！

- ・ 約束の時間が過ぎてもゲームをしている
- ・ 出かける時間になっても遊ぶのをやめない

こんな風に、発達障害の子どもは行動の切り替えが苦手な様子が目立ちますよね。

我が家の息子は発達障害グレーゾーンの小学2年生です。以前は

- ・学校に行く時間なのに、遊ぶのをやめない
- ・寝る時間なのに、本を読んでいる

など、なかなか行動を切り替えられないことに悩んでいました。
そんな息子を見て私は

「こんなワガママを許してはいけない！」

「このままじゃルールが守れない子になってしまう！」

と**今すぐ遊ぶのをやめさせようと必死**になっていました。

しかしどれだけガミガミ言っても、切り替えがスムーズになるところか癇癪を起こされる羽目に…。

実は行動の切り替えの苦手さには、**発達障害の様々な特性が関係**しています。だからいくら叱っても、子どもは遊ぶのをやめられないんですね。

でも適切な対応をすれば、子どもはスムーズに次の行動に移れるようになるんですよ。そこで今回は、**子どもの「切り替え力」を伸ばす極意**についてお話しします。

2. 発達障害の子が行動の切り替えが苦手な理由は複雑！

発達障害の子どもが行動の切り替えが苦手なのは、自閉症スペクトラム（ASD）や注意欠陥多動性障害（ADHD）などに見られる複数の特性が関係しています。

ここでいくつか挙げてみますね。



◆見通しを持つことが苦手

→段取りを考えながら行動することができない。

◆こだわりが強い

→ここまではやり切りたい！というこだわりがあり、やめられない。急な予定変更に対応できない。

◆感情のコントロールが苦手

→状況に合わせて、自分の気持ちに折り合いをつけるのが難しい。

◆不注意傾向がある

→注意を切り替えることが苦手だったり、1つのことに集中し過ぎてしまう。

◆エンジンがかかりにくい

→嫌なことに取り組む際に大量のエネルギーを必要とするため、先延ばしにしてしまうなどです。

こんな風に、一口に「行動の切り替えが苦手」と言っても複数の要因が複雑に絡んでいます。

ですから、いきなり時間をきっちり守らせることを目標するのはハードルが高く、お母さんもストレスが溜まってしまっただけなんです。

3. 子どもの「切り替え力」を伸ばすための極意とは？

では、行動の切り替えが苦手な子どもにして欲しいこととは何でしょうか？それは、**時間がかかってもいいから自分の意思で行動を切り替えられた！という経験をたくさんさせること**です。

行動の切り替えが苦手な子どもには

- ・あらかじめスケジュールを伝えておく
- ・「あと〇分だよ」などと予告をする

などして、心の準備をさせることが効果的であるとよく言われます。しかし大事なのはこの後です。

もし時間が過ぎても、**子どもが自分から次の行動に移るまで待ってあげて欲しい**のです。頭ごなしに「時間だよ！やめなさい！」と言うのではなく、

・時間になったら「時間になったよ。今、何をしているの？」と**興味を持ってあげる**

・「どこまでやったら終われる？」と**子どものこだわりを尊重してあげる**

と言うように肯定の会話から入ってください。そして子どもが**次の行動に移ろうとした瞬間**を見逃さずに、



「あ、本閉じたんだね！」

「ハサミ、引き出しにしまってるんだね！」

などと**子どもがやっていることをそのまま口に出してあげてください**。さらに「ちゃんと自分でおしまいにできたね！」としっかり褒めてあげましょう。

ここで「次からはもうちょっと早くしてね！」なんて言うのはNGです。お小言はグッと堪えて、**あくまで「成功体験」として子どもの記憶にインプット**させてあげましょう。

そうすることでだんだんと時間も守れるようになってきますよ。

さて我が家の息子ですが、まだ時間がかかるケースもあるものの、

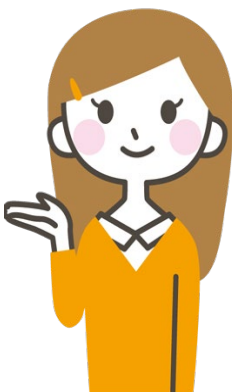
- ・学校に行く時間になると、パッと遊ぶのをやめて準備をする
- ・寝る前にやりたいことが残っていても、メモを書いて次の日に回す

など、以前に比べて**行動の切り替えがグッとスムーズ**になりました。

「自分でできた！」という成功体験は、脳を発達させるために必須なんですよ。

いかがでしたか？

発達障害の子どもの「切り替え力」を育てる秘訣は、まずは時間通りにできなくてもいい！と割り切って、子どもが自分で次の行動に移るのを待つことです。ぜひ今日からやってみてくださいね。



執筆者:森あや
(発達科学コミュニケーショントレーナー)

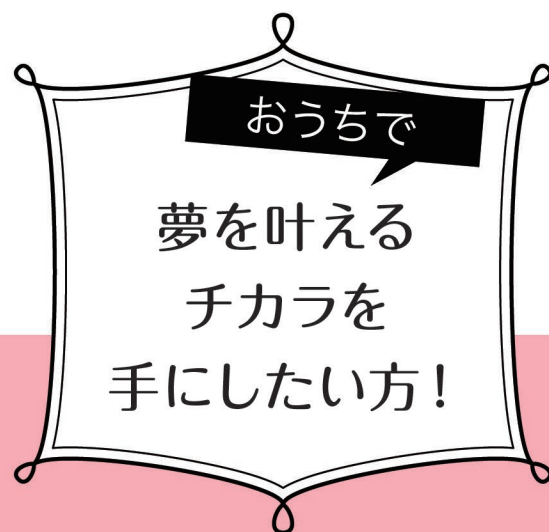
自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

オンライン個別相談

90分
無料

発達科学の専門家となって
自分にしかできない
子育てと仕事をスタートさせる

個別相談



パソコン スマホ タブレット があればお家から相談できます
お申し込みはこちらから

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/4746/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

07

発達障害・グレーゾーン
のおうちでできる
SST教材
ー小学校低学年編ー



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。

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。

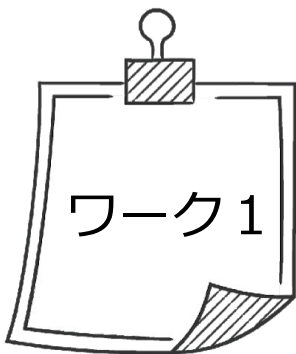
・感情をコントロールする方法は、①感情を表すことばを知る、②自分の感情の種類を知る、③自分の感情の程度を知る、④自分の感情をコントロールできるようになる、という風に段階を踏んで身に付けていくものです。



・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、どっちかな？

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。

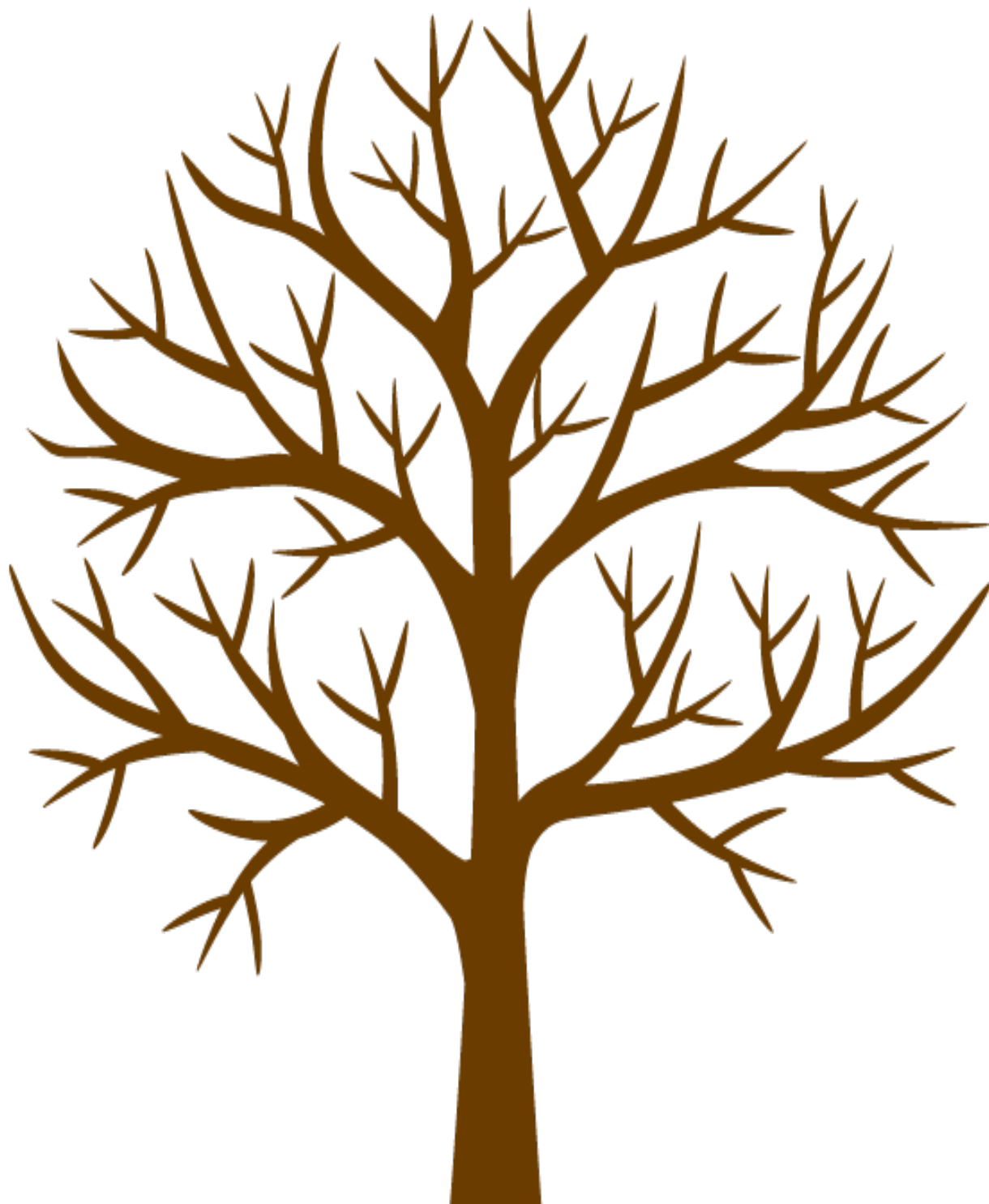
③お子さんがネガティブな気持ちになって暴言を吐いてしまうときは、その感情を適切に表す言葉が見つからないことが原因であることが多いのです。

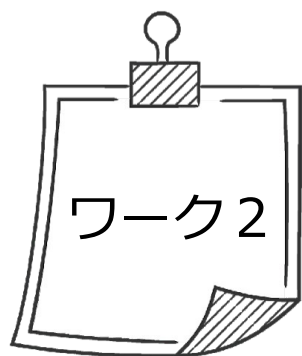
きもちの木を見ながら(近くになれば見なくてもOK)、そのお子さんの気持ちをお母さんが代弁してあげてください（くやしかったんだね、イライラしたんだね、など）。



きもちの木

付録





いろいろな気持ちを 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、適切な言葉を知らない、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。

おかおシート

付録

それぞれ、どんなきもちのおかおかな？かんがえてみよう！



おかおシート（回答例）

付録

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



どうしよう
びっくり



ごきげん
ルンルン

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：キレル！！

- ・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

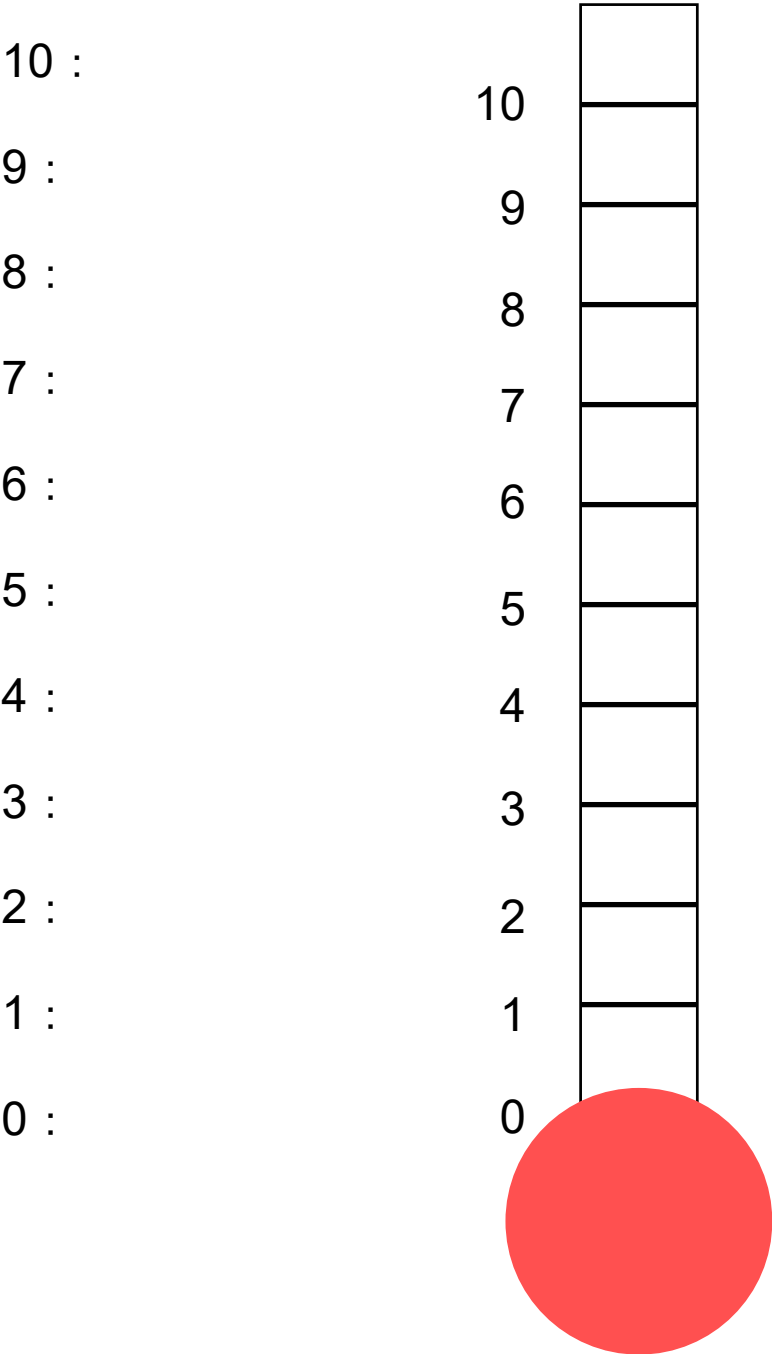
自分がやってないのに
自分のせいにされた

温度 8 度

気持ちの温度計

ワーク

< > の温度計



できごと

温度 度

できごと

温度 度

できごと

温度 度

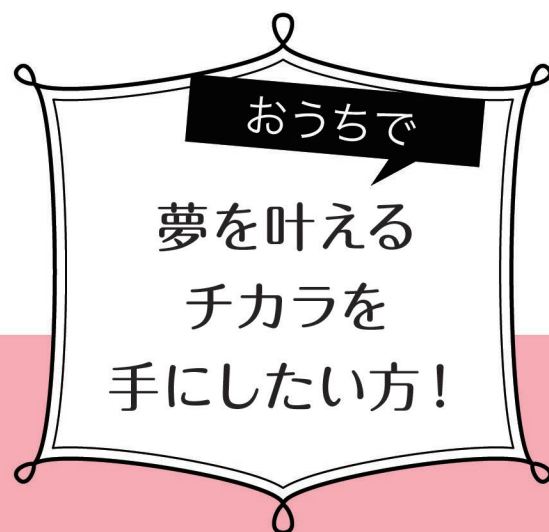
自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

オンライン個別相談

90分
無料

発達科学の専門家となって
自分にしかできない
子育てと仕事をスタートさせる

個別相談



パソコン スマホ タブレット があればお家から相談できます
お申し込みはこちらから

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/4746/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

08

発達科学ラボの仕組み



発達科学ラボの仕組み ゼロから発達科学をマスターできる！

1. 発達科学コミュニケーションとは？

発達科学コミュニケーション(発コミュ)は、

お母さんが普段の声かけを変えるだけの子育てメソッドです！

ママが忙しくても続けられるし、子どもの協力もいらないから
カンタン♪たった4回のレッスンで、ママの一言で子どもの脳
を動かす接し方が身につきます！

講師から、動画やオンラインで講義を受けるので、本を読むより
簡単で、わかりやすく学べます！しかも、学んだことをお家で即
実践できるので、お子さんの成長もどんどん進みます！

発コミュで子育ての悩みが解決できたら、発達科学ラボではト
レーナー・リサーチャーとして、さらに学びを深めていくことが
できます！



2. リサーチャーって何？

発達科学の勉強を**ゼロから学べる**のがリサーチャーです！

すべて**オンラインで受講**できるので、家にいながら講義を受けることができます。

- ✓ パステル総研の記事を書いたり、
- ✓ アンケート調査をしたり、
- ✓ 教材開発をしたり。



収入を得たい人は、**学びながらやりたい仕事に参加**することができます！リサーチャーは仕事をしない選択も自由で、**学ぶだけでもOK**です。リサーチャーとして学んだ後、自信がついたらトレーナーとして起業することも可能です！

3. リサーチャーになるには？

発達科学ラボの**上級講座**を受講すれば、リサーチャーになれます！発達科学コミュニケーションのメソッドだけでなく、**発達科学をゼロから学びたい人や、お子さんに合わせた発達サポートをもっと勉強したい人**向けです。

リサーチャーは、ゼロから学んでいるママが大半ですが、臨床心理士、保育士、特別支援教諭、医師、看護師などの専門家の方々も学ばれています。

仲間ができること、困ったらすぐに相談できるメリットが好評です！

4. トレーナーって何？

お子さんの特性を研究して専門知識がいたら、**発コミュを教える講師（トレーナー）**になることができます。

年齢や発達タイプによって、トレーナー独自のポジションをつくるので、ハードルは高くありません。

家にいながら、自分のペースで社会貢献になる仕事ができます！

- ✓ 集客、
- ✓ 相談の受け方、
- ✓ 発コミュの教え方、

これらをマスターしていきます！

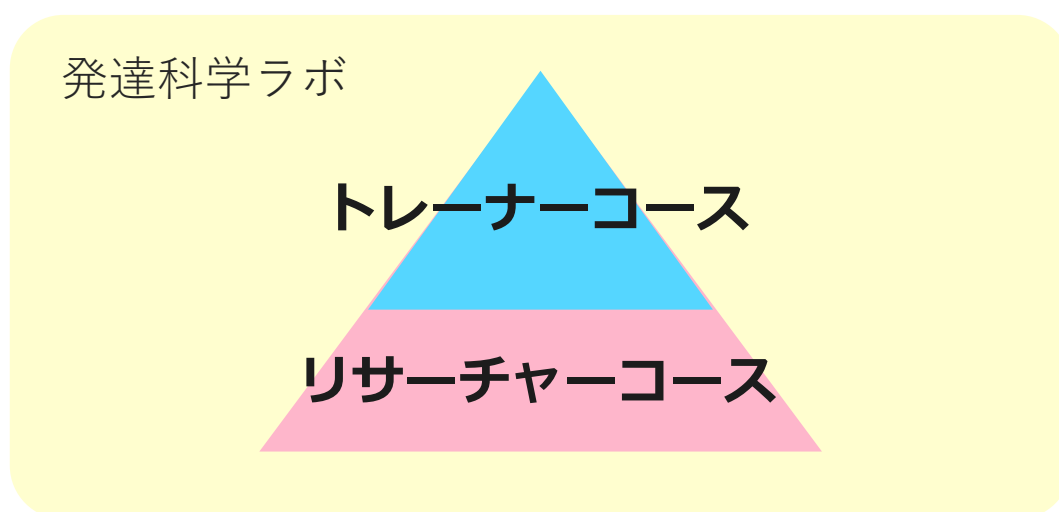


5. トレーナーになるには？

リサーチャーと同様に、発達科学ラボの上級講座の受講でトレーナーになれます。

トレーナーも**在宅でできる仕事**で、お子さんと関わる時間を減らさずに、むしろ、**発達科学を武器にできる子育てに有利な働き方**です！

リサーチャーから始めて、自信がついてからトレーナーに進むこともできます。起業するカタチになるので、月商7桁に到達しているトレーナーもいます。



6. 起業したい、フリーで働きたいママへ

発コミュトレーナーやリサーチャーは、発達障害やグレーゾーンの子育てをするママを、専門的にサポートする新しい職業です。

発達サポートは本来、子どものためだけでなく、お母さんや家族のストレスも取り除くものであって欲しい！

お母さんには、後悔のない子育てをして欲しいですし、自分と家族の人生を豊かにする「発達」の仕事をしてほしいという願いもあります。

だからこそ、私が目指したのは「ママの味方になる仕組み」です。

働く時間と場所を自由に決められる働き方で、子育てに余裕もでるし、収入も得られる。

今まで難しいと思っていたことが、職業の選び方を変えるだけで、一気に可能になる。

子育てに有利なライフスタイルを得たい人は、ぜひ個別相談にお越しくださいね！

お話しできることを楽しみにしております。



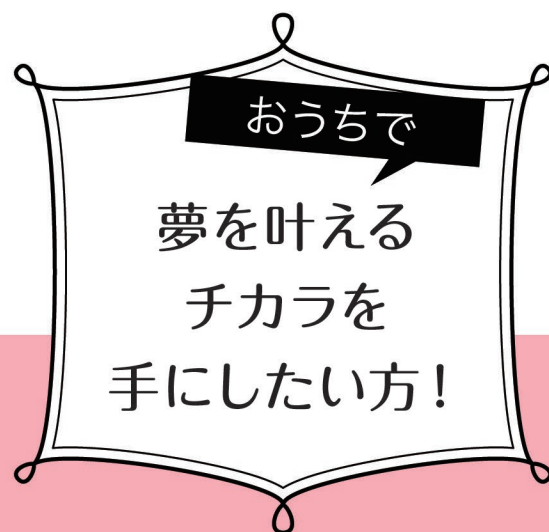
自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

オンライン個別相談

90分
無料

発達科学の専門家となって
自分にしかできない
子育てと仕事をスタートさせる

個別相談



パソコン スマホ タブレット があればお家から相談できます
お申し込みはこちらから

<https://www.agentmail.jp/lp/r/325/4746/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください

おわりに

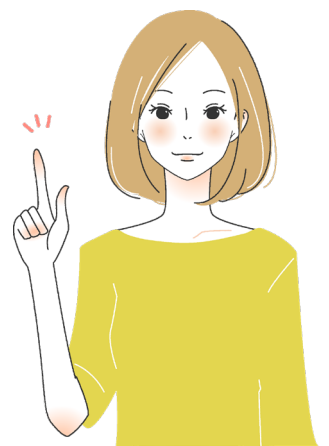
いかがでしたか？

小学校低学年のパステルキッズのママの92%が持っている集団生活の困りごと。

集団の中でしか学び解決できないことと思われがちなのですが、お母さんの対応次第で集団生活の困りごとを少しずつ解消できることを理解していただけたのではないのでしょうか？

パステル総研を運営する発達科学ラボでは、
発達障害グレーゾーンのお子さんの子育ての悩みを解決し、
発達をぐんぐん加速させるために
お母さんが学んだり働いたりできる場があります。

ぜひこの機会に、お母さん自身も楽しく学んで、
お子さんに背中を見せていきましょう！



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。

2021年6月

Copyright©2021-パステル総研