

## すぐにできる

## ソーシャルスキルトレーニング

—軽度発達障害のある子ども達のために—

千葉県総合教育センター

まえがき

教育において近年、注目されているLD、ADHD、高機能自閉症など軽度の発達障害がある子ども達は、知的発達に明確な遅れがないにもかかわらず、学習面や行動面などにつまずきがあり、適切な教育的支援を必要としています。

こうした子ども達への教育的支援は、学習能力に関するもの、行動のコントロールや注意力に関するもの、協応運動に関するものなどとともに、対人関係や社会性発達をより良く形成することの支援が必要です。つまり、人とのかかわりにおいて、共感する、協調する、役割や責任を果たすなどといった対人的スキルを基にして、相手の立場や思いを知ること、ルールに従って行動するなど、ソーシャルスキルの育成と指導を行うことは、軽度の発達障害がある子ども達にとって、とても大切なことと考えます。

この事引手においては、ソーシャルスキルトレーニングの基本的な事項や支援の在り方について、具体的な行動目標ごとに項立てをして記述しています。対象となる一人ひとりの実態に合わせて、その発展や応用を考え、的確な支援方法や水準で進めていただきたいと思います。

この冊子がLD、ADHD、高機能自閉症などの子ども達のソーシャルスキルトレーニングのために、そして、特別支援教育の推進・充実が図られることを願って、教員や保護者の方々にご利用いただき、支援の方策の一助になれば幸いです。

平成17年3月

千葉県総合教育センター  
次長兼特別支援教育部長  
比留間 信夫

## 目次

まえがき .....	2
【1】 ソーシャルスキルって何？ .....	4
【2】 ソーシャルスキルトレーニング（SST）の基本 .....	6
【3】 やってみましょう .....	7
あいさつ .....	7
お礼 .....	8
あやまる .....	9
上手な断り方ってどうすればいいの？ .....	10
友だちを遊びに誘いたいときはどうしたらいいの？ .....	11
わからないことを質問したいとき .....	12
意見が違ったときはどうしたらいいの？ .....	13
人の話を最後まで聞くようにしましょう .....	14
自分の気持ちに気づく .....	15
自分の気持ちを話してみましょう .....	16
言っではいけない本当のこと .....	17
援助を求めるとき .....	19
ものを借りる .....	20
ルールに従って遊ぶ .....	21
負けても怒らない .....	22
体調が悪い時.....	23

この冊子は下記より引用。

<http://www.ice.or.jp/~i-tokubetu/PDF17/SST.htm>

字の不鮮明な部分もあり、OCR し直したものです。

- ソーシャルスキルとは「人とうまくかかわっていくための方法」です。ソーシャルスキルはトレーニングすることで身につけることができます。
- この手引きは、軽度の発達障害のある小学生に関わりの深いソーシャルスキルを取り上げ、日常生活の中でのトレーニングの方法について紹介しています。けれども、年齢や障害の有無にかかわらず、この手引きで取り上げたソーシャルスキルトレーニングが必要だと思われる方には利用可能です。
- ここで取り上げたトレーニングは、保護者の方や担任の先生など、お子さんの日常生活に関わる方に取り組んでいただくことを考えて書かれています。

### 【1】 ソーシャルスキルって何？

<エピソード 1> A 君が登校して荷物の整理をしていると、B 君が登校してきました。A 君「おはよう。」B 君「ああ、おはよう。」A 君「いけない！図工の用意忘れちゃった。どうしよう。B 君、よかったら貸してくれる？」B 君「いいよ。」A 君「ありがとう。」A 君は B 君に絵の具を借りて、無事に図工の時間を乗り切ることができました。

<エピソード 2> C 君が登校して荷物の整理をしていると、同じクラスの D 君が登校してきました。D 君「おはよう。ねえ、図工の用意してきた？」C 君「・・・(あっ、図工の用意忘れた)」D 君「ちえっ、シカトか。」図工の時間になりました。C 君は絵の具を忘れたので授業に参加できません。先生「C 君、何をぼーっとしてるの！絵の具の用意をしなさい！」道具がなくて困った C 君は D 君の筆を勝手に使い始めました。D 君「あーっ！C 君、僕の筆勝手に使うなよ！返せ！けん

かになってしまいました。C 君は先生に叱られ、D 君に謝るように言われましたが、謝ることができません。その後、D 君は口をきいてくれません。

A 君と C 君、同じような場面なのに友だちとの関わりは大きく異なっていました。それは、どうしてでしょう。下線の部分に注目してください。A 君は、あいさつや依頼、お礼などが上手に言っていますが、C 君は、言えずにいます。ちょっとしたことのようにも思えますが、こういったことが日常生活の中でうまくやれるかどうかで、人との関わりは大きく変わってきます。これがソーシャルスキルです。ソーシャルスキルは「人とうまくかかわっていくための方法」ということもできます。ソーシャルスキルがうまく使えると人とのよい関わりを経験することができるので、自尊心も高くなり、本来持っている力を発揮しやすくなります。

ソーシャルスキルは年齢や障害の有無を問わず、トレーニングによって身につけることができます。これをソーシャルスキルトレーニング（SST と略します）といいます。SST を行う時に大切なことは、温かく受容的な姿勢で取り組むことです。子どものいろいろな反応や行動を否定せず、受け入れるように心がけます。うまくできた時にほめるのはもちろんですが、うまくできない時には叱るのではなく「修正する（適切なスキルを教える）」ようにします。

ソーシャルスキルは、どんな年齢や立場の人にも必要です。しかし、その人の所属する集団（国、地域、組総）や立場によって、必要なスキルは異なります。この手引きでは、軽度発達障害のある小学生を対象に生活の中で行う SST を紹介しています。

## 【2】ソーシャルスキルトレーニング（SST）の基本

SST は、様々な療育機関等で取り組まれています。しかし、必ずしも専門機関でなければできないものではありません。日常生活の必要性のある場面で行う方が、身に付きやすいという面もあるのです。

SST の基本的なステップを、隣のお宅に回覧板を届ける、という例で説明しましょう。

### 1 インストラクション：教示

「お隣のおうちに、回覧板を届けに行きましょう。」

### 2 モデリング：お手本を示す

「インターホンを押して、『こんにちは。△△です。回覧板を届けに来ました。』と、あいさつをします。それから回覧板を渡してきてください。」

### 3 リハーサル：練習

練習をします。上手にできたらほめて、自信をつけてあげましょう。

4 実行：実際にやってみます。うまくできるかどうか心配な時は、離れたところから様子を見守りましょう。

### 5 フィードバック：結果の評価

うまくできたら必ずほめます。うまくできなかった時は叱るのではなく、修正(次回どうすればよいのか教える)します。

### 6 一般化と維持：日常的な定着

せっかくトレーニングしたスキルを忘れてしまわないように、機会を捉えて繰り返し実行します。相手が変わったり、届けるものが変わったりしてもできるようになることを一般化(はんか)といいます。

表 1：SST の基本のステップ

1	インストラクション(教示)
2	モデリング
3	リハーサル
4	実行
5	フィードバック(評価)
6	一般化と維持

### 【3】 やってみましょう

#### 1 あいさつ

学校に必要なあいさつには、どんなものがあるでしょう。考えてみて下さい。

学校に必要なあいさつとしては、次のようなものが考えられます。

おはようございます（おはよう）

こんにちは

さようなら（ばいばい）

ありがとうございます（ありがとう）

すみませんでした（ごめんなさい）

よろしくお願いします（お願い）

「おはようございます（おはよう）」「こんにちは」などは、日常生活の中でも必要なあいさつです。しかし、日常生活の中であまり使ったことがないものは、なかなか使えません。家庭での会話の中で、練習してみることもよいでしょう。

「ありがとうございます」「どうもすみませんでした」は、日常生活よりもていねいな言い方です。目上の人には、ていねいな言葉を使える方がよいでしょう。人や場に応じたあいさつをすることも大切なことです。場による区別の判断が難しいお子さんがいます。また、「目上の人」の判断が難しいこともあります。普段から、年上の人に対しては、ていねいな言い方で覚えてしまう、という方法もあります。



#### 2 お礼

人に親切にしてもらった時、「ありがとうございました」と、お礼がきちんと言えますか。

家庭生活の中では、お母さんやお父さんに「ありがとうございました」ということはそれ程ひんぱんではないと思います。

しかし、スムーズな人間関係を築くためには、人に何かしてもらった時「ありがとうございました」とお礼を言うことが必要です。周囲の人に「ありがとうございました」と言えることで、人間関係もうまくなり、日常的な援助もしてもらいやすくなります。

できるだけ小さい頃から、人にお礼を言う習慣を身に付けられるように援助しておくといよいでしょう。

また、お礼の言い方もいろいろあります。

「ありがとう」「どうもありがとう」「どうもありがとうございます」

「すみません」「サンキュー」

「すみません」は、いろいろな場で使うことのできるとても便利な言葉です。場面や相手によって言葉を使い分けることが苦手なお子さんの場合は、「すみません」やていねいな言い方で教える方が失敗が少ないかもしれません。



### 3 あやまる

ごめんなさいっていうのはむずかしい。

友だちとトラブルになり、あやまらなければいけないのに、なかなかうまくあやまれないのは、子どもにとってどんな理由があるのでしょうか。

- ① 自分が悪かったということがうまく理解できない。
- ② 自分が悪かったことはわかっているが、あやまり方がわからない。
- ③ 自分が悪かったことはわかっているが、行動や感情のコントロールがうまくできない等の何らかの理由であやまることができない。

自分が悪かったことがよくわからない場合には、何が起こったのか一緒に振り返ってみましょう。その時に「どうして友だちをたたいたの！」と問いただすよりも、「本当はどうしたかったの？」「あなたは、友達をたたいたかったけど、その方法はうまくいったかな？」「どういう方法だったら、よかったかな」と子どもの話を聞きながら具体的な行動についてひとつずつ確認していくようにします。その上で、「友だちをたたいたことはよくなかったね。ごめんなさいって、あやまろう。」と、子どもに具体的に示します。「ごめんなさい」が言えることで失敗を取り返したり、関係を立て直したりするチャンスが作れるのだ。ということが理解できると素直にあやまれるようになる子どももいます。

行動や感情のコントロールがうまくできない子どもの場合は、うまくやれなかったことに本人も傷ついていることが多いのです。叱責が重なるとさらにコントロールが悪くなるので、叱るよりも方法を教えることや名誉挽回のチャンスを作ってあげることが大切です。

### 4 上手な断り方ってどうすればいいの？

友だちに遊びに誘われたり、頼みごとをされたりしたときに、どうしても都合がつかないことがあります。そんなときに理由を言わないで、「遊べない」とか「やだ」と結論だけを話すとケンカになってしまうこともあります。遊びや頼みごとをされたときに、どうしても断らなければならないときは、きちんと①断る理由を話してから、②断ること、が大切です。せっかく、友だちが遊びに誘ってくれたのに「遊べない」と結論だけ答えると、「お前なんか、もう絶対に遊んであげない」と言われてしまうかもしれません。上手に断るためには、断る理由をきちんと話す必要があるのです。

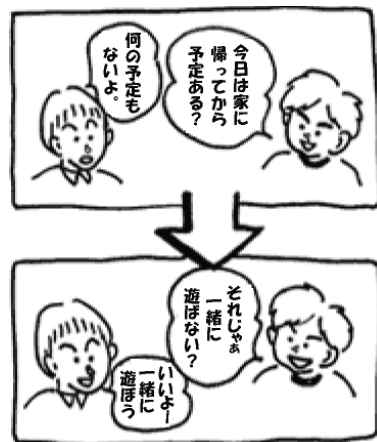
例えば、家族とおばあちゃんの家遊びに行く予定が入っているために遊べないときは、「これから家族でおばあちゃんの家に行く約束になっているんだ。」と、相手に対して断る理由を伝えるようにします。ちょっと上級のスキルとしては、「残念だ」という気持ちも一緒に言葉にして伝えると、相手に嫌な印象を与えずにすみます。さらに、代替りの提案を付け加える、というスキルもあります。先ほどの例で言えば「これから家族でおばあちゃんの家に行く約束になっているんだ。残念だけど、今日は遊べないんだ。明日なら遊べるんだけど、どうかな。」と、付け加えるのです。

「上手に断る」というのは、難しいスキルなので、モデリングやリハーサルを十分に行うようにしたほうがよいでしょう。子どもが実際にうまくやれるかどうか、初めのうちは見守ってあげることも必要です。

## 5 友だちを遊びに誘いたいときはどうしたらいいの？

友だちと一緒に遊びたい気持ちを上手に伝えることができず、つい強引な誘い方になってしまうことや、自分の気持ちを一方的に伝えてトラブルになってしまうことがあります。上手に友だちを遊びに誘うためには、自分の都合だけを考えるのではなく、友だちの予定や気持ち（都合）を考えることが大切です。まず、①友だちの予定を聞き、②何も予定がないことを確認してから、③一緒に遊びたい気持ちを伝えるようにしましょう。

友だちと一緒に遊びたい気持ちがあるときでも、都合がつかないこともあります。例えば、すでに塾へ行く予定が入っていたり、家族と買い物に行く約束をしていたりすると、一緒に遊びたくても都合がつかません。すでに他の予定が入っているときは、一緒に遊ぶことを諦めて、「残念だけど、仕方がないね。」という気持ちを言葉にして伝え、さらに「今度は、一緒に遊ぼうね。」という言葉を追加しましょう。そうすると、「今度、誘われたら一緒に遊びたいな」という気持ちが友だちに芽生え、よりよい友だち関係が築けるようになってきます。



## 6 わからないことを質問したいとき

わからないことを質問するのはとても大切なスキルです。自分の都合だけで質問すると、相手が答えてくれないことがあります。上手な質問の仕方を覚えてあげましょう。

- ①「ねえ」「すみません」などと声をかけて相手の注意を自分に向ける。
- ②「教えて欲しいことがあるんですが」あるいは「ちょっと聞きたいことがあるんですが、いいですか？」と、相手の都合を開く。
- ①、②の手続きをふんだ上で、
- ③「～は、どうしたらいいんですか？」

と、自分が聞きたいことを話すようにします。何かを質問する機会は、日常生活の中にたくさんあります。そういった必要性がある場面で、「質問の仕方を練習しよう」と、①②の手続きができるようにしていけるとよいでしょう。

最後に、もう一つ大事なことを忘れてはいけません。

- ④質問に答えてもらったら「ありがとう」とお礼を言いましょう。

## 7 意見が違ったときはどうしたらいいの？

仲のよい友だちであっても、いつも自分と同じ意見や考えでいる訳ではありません。人はそれぞれ違った考え方やものの見方をしているものです。例えば、「一緒に遊びたい」と思っているときであっても、遊びたいことが違うこともあります。友だちと自分の意見が違ったときでも、①お互いに納得して、②意見を調整すること、が大切になります。

お互いの意見を調整する方法は、いくつか考えられます。一つは、お互いの意見を半分ずつ取り入れる方法があります。遊ぶ時間を半分ずつにしたり、二つのグループに分かれたりして両方の意見を取り入れるとお互いに満足することができるでしょう。この場合、遊ぶ順番や、グループ分けを決めればよいのです。

他には多数決という方法もあります。例えば、何人か友だちが集まって遊ぶと、当然やりたいことがいろいろ出てきます。もちろん、それぞれの意見を話すことは大切ですが、話し合っても意見がまとまらないときは多数決を取るようにします。話し合いの前に「多数決を取って決まった遊びは納得して遊ぶ」というルールを確認しておきましょう。

人と意見が違ったときでも、折り合いをつける方法があることが分かっているれば、安心して話し合いに参加できるようになるでしょう。

どうしても納得できずにパニックを起こしてしまった時は、一時的な避難として友だちと離れてひとりで遊ぶという方法を選ぶこともあります。いつも、一人で遊ぶことを選ぶのではなく、少しずつ折り合いをつける方法を身につけていけるとよいでしょう。

## 8 人の話を最後まで聞くようにしましょう

友だちの話を最後まで聞かないで、すぐに自分の思ったことを話し出したり、相手が話している途中で他のことに気を取られてしまったりすると、友だちとトラブル（口論、ケンカ）になってしまうことがあります。

人と話をするためには、会話のマナー（ルール）を理解する必要があります。①相手の顔をみながら話を聞き、②相手の話を聞き終わってから、③自分の気持ちや意見（話したいこと）を話す、などが、会話の基本になります。たとえ途中で自分が話したくなってしまうても、話している人の話が終わるまで待つ態度を身につけるようにしましょう。また、話をしている人の顔をよく見て、話を聞くようにすると、自分の話してよいタイミングを見つけられるようになります。家庭でお母さんやお父さんと会話したり、学校で先生と話したりするときに意識的に練習させるようにすることで、次第に聞き方や話し方が上手になってくるものです。会話のマナーが守れるようになると、自然と友だちとのトラブルも少なくなってくることでしょう。最後まで相手の話を聞くことができたなら、ほめてあげましょう。

## 9 自分の気持ちに気づく

「楽しい」「くやしい」といった感情に気づき表現できるようにするためにはどうしたらよいでしょう。

自分の感情を表すことが極端に苦手な子どもがいます。「楽しい」「くやしい」といった感情を表す言葉と、自分の感情がうまくつながっていないのかもしれませんが、あるいは、感情そのものが十分に発達していないように見えることもあります。

日常生活の具体的な場面で、子どもが自分の感情に気づけるように工夫することができます。遊びの場面などであれば「負けてくやしかったね」「勝ってうれしいね」と、そばにいる大人が子どもの代わりに感情を表現し、気づかせてあげるようにします。子どもが泣くという行動で感情を表している時には、「嫌だったんだね」「痛かったね」というように、子どもの代わりに表現してあげましょう。

また、「気持ちのものさし（図1参照）」を使って、「今日のくやしさは1～10で言ったらどれくらい？」「今のうれしさはいくつ？」など、同じ感情にも強弱があることにも気づかせてあげることもよいでしょう。

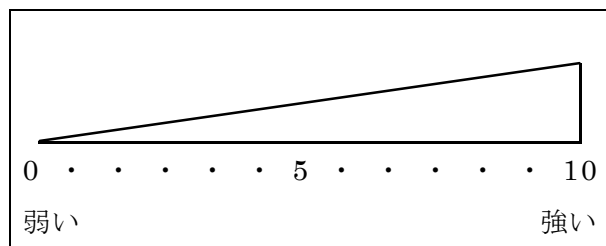


図1 気持ちのものさし

## 10 自分の気持ちを話してみましょう

自分の気持ちをどんなふうに表現したらよいでしょう。

気持ちを表現する言葉はたくさんあります。

**喜び** うれしい、やったー、最高、よかった、おめでとう、等

**怒り** 怒る、やめろ、何だよ、頭にきた、騰が立つ、むかつく、等

**悲しさ** 悲しい、つらい、涙が出る、残念、そっとしてかて、等

**楽しさ** 楽しい、面白い、気持ちいい、等

どんな言葉で表現するかは、その時の状況や、感情の強さによって異なります。でも、この判断はあんがい難しいのです。子どもによっては、表現の仕方がわからず、ワンパターンの言い方になってしまうことがあります。

生活の中の具体的な場面で「とても楽しいね」「ちょっぴり残念だね」などと、言葉をかけてあげたり、「今日の楽しさはどんなふうに言おうか」

と、子どもと一緒に考えてあげるようにしましょう。

「気持ちのものさし」（前ページ参照）を使って、

大人「今のうれしさはどれくらい？」

（例1）子ども「10のうれしさ」

大人「だったら、やったーって言う感じかな？」

（例2）子ども「うれしさ3」

大人「よかったって言うくらい？」

と、やりとりすることも大事な学習となるでしょう。



## 11 言ってはいけない本当のこと

何でも思った通りに口にしてしまい困ってしまうことがあります。

「言ってはいけないこと（タブー）」は、社会生活をスムーズに送るための暗黙の了解ですが、子どもにとってはたいへんわかりにくいものの一つです。言ってはいけない（あるいは言わないほうが無難な）事柄と状況を整理してみると次のようになります；

<言ってはいけない（言わない方がよい）事柄>

- ・ でぶ、やせっぽち、ちび、のっぽなど、身体的特徴に関わること
- ・ ばか、あほなど人を傷つけるような言葉
- ・ 性にかかわる（エッチな）ことは、大声では言わないほうがよい
- ・ これまでに相手を怒らせたことのある表現

<言ってはいけない（黙っていた方がよい）状況>

- ・ 冠婚葬祭などの儀式の時
- ・ 推かがひどく怒っている時
- ・ 周りの人みんなが黙っている時（きっと何かの理由があるから）

こういったことは、具体的な場面を通して根気強く教えていくことが大切です。まずい時にまずいことを言ってしまってから叱るよりも、事前に教えるようにした方が効果的です。例えば、お葬式などの時は出かける前に「お寺では静かにしていきましょうね」と言い聞かせておきます。映画やコンサートなどもよい学習の機会です。「明かりが消えてから終わるまでは黙っている時間です。がんばれるかな？」と、終わるまでの時間黙っていることを練習します。

言ってはいけない事柄を教えることは、ちょっとたいへんです。というのは、子ども本人は悪気がないことが多いからです。「～のように言

うと、相手の人は嫌な気持ちになるんだよ」ということから教える必要がある場合もあります）子どもによってはイラストにしてあげると、理解しやすいことがあります。一気持の吹き出しの中にあてはまることを書き入れてみよう」と、子どもと一緒にいろいろ考えて話し合うようにしてもよいでしょう。

周囲の大人の基本的な姿勢としては、あまり神経質にならずに少々のはきはき飛ばすおらかさがあつた方がよいでしょう。



## 12 援助を求めるとき

困った時、どんなふうに援助を求めたらよいでしょう。

毎日の生活の中で、私たちはたくさんの人と助け合って生きています。必要な時援助を求めるスキルは、必須と言えるかもしれません。

「おかあさん、手伝って」

「先生、どうやるの？」

「〇〇ちゃん、教えて」

等、日常生活の中で言えるようにしたいスキルです。そのためには、周囲の大人は、あまり先回りして手伝ってしまうよりも、子どもが自分の力で取り組むことを見守る姿勢が大事です。困っているのに援助を求められずにいる時は「何かお手伝いが必要だったら『手伝って』と言ってね」と大人がモデルを示してあげるとよいでしょう。それを聞いて、子どもが「手伝って」と言えたら、「上手に言えたね」と必ずほめてから手伝うようにします。この時、援助を求めたら応えてもらえる、という関係が大切です。援助を求めても助けてもらえなければスキルは身に付かないのです。

また、援助を求めるタイミングにもコツがあります。外国をよく旅する人は「目があった時に笑顔を返してくれた人 J」に、ものをたずねるようにしているそうです。「目があった時」「笑顔」というのは、大事なキーワードですね。なかなかタイミングがつかめない時のために、「すみません」「ちょっと、いいですか？」という言い方も身につけておくとよいでしょう。

## 13 ものを借りる

ものの貸し借りについて、どんなふうに教えたらいよいでしょう。

<A さん>トラブルの元なので、貸し借りは絶対してはいけないと教えている。

<B さん>ものを借りた時は必ずお礼を言って返すように教えている。

2 人の意見について、どう思いますか？

学校では、必要なものがなかった時など、本人が「貸して」と言わなくても、周囲の人が好意で貸してくれることがあります。貸し借りの経験がないと、「借りる」ということの意味がわかりにくいかもしれません。やむを得ない事情で借りる場合があることを考えて、借りた時どうしたらよいかを、教えてあげましょう。

借りたものは、「もらったもの」ではないこと、なるべく早く返す必要があること、相手の好意に対してお礼を言う必要があることを、きちんと教えてあげて下さい。

また、困っている人がいたら自分のできる範囲で貸すことも、悪いことではないことを教えてあげてください。



## 14 ルールに従って遊ぶ

順番や学習のルールを守るのが難しくて、いつもトラブルになってしまいます。どうしたらよいですか。

ルールがうまく守れない原因としては、どんなことが考えられるでしょうか。

言葉だけの説明だと、その場で決めた順番やルールを覚えられずルールの意味を理解できていないことや、集団活動のルールに関心が向いていないことがあります。このような場合は、ルールを丁寧に説明することがとても大切です。絶や表に描いたり、掲示物を用意したりして視覚的に説明してルールを学ばせるようにします。並ぶ場所や順番をマークで示すことなども効果的です。実際の遊びの場面では、ルールカードを持たせて時々確認しながら遊ばせるようにします。

また、対人関係が苦手なため集団活動の約束事に無関心な場合や、多動や注意集中困難なため自分の順番がきても気づかなかったり、衝動性のため順番をとばしたりする場合があります。このような場合、強い禁止や制止はかえって本人がむきになってしまうことがあります。また、「ちゃんとやりなさい」「きちんとしなさい」と行った抽象的な表現ではわかりにくいので、静かに対応し「こうやって待ちます」「口を閉じてお話はしません」と具体的に教えるようにします。できたら、役割を交替しながらのゲームを行ってルールを事前に確認できるとよいでしょう。そして、うまくルールを守りながら遊んでいる姿を見つけてあげて、「それでいいのよ」「背中を伸ばして椅子に座っていて偉かったね」と誉めてあげながらルールを定着させたいものです。

## 15 負けても怒らない

負けると泣き叫んだり、大騒ぎしたりしてしまうのですが、どうしたらよいですか。

勝ち負けのある遊びでは、はじめに勝つ人もいれば負ける人もいることや、負けても怒らないことを確認しておきます。できれば、紙に書いて、はっておいてもよいでしょう。そして、遊びの途中でも「負けて泣く人はいますか？」と、ふりかえらせながら進めます。

子どもが騒ぎ出す時には、理由があります。どんな時に、騒ぎ出すのか記録をとってみましょう。また、小さい頃からの情報を集めてみることで、対応のヒントも見えてきます。

もともとストレス耐性の低い子とか衝動的な子や自分が非難されたと思い込んで過剰に反応してしまう子の場合は、「ダメ」といった制止や禁止よりも「～したほうがいいんだよ」と、良い行動を教えていくほうが効果的です。

感情表現の未熟さや適切なソーシャルスキルの未獲得などの要因で、未熟な対応になってしまう子には、負けたり、いやなことに出会ったりした時にどのように行動したらよいかを具体的に示します。そして、「負けて悔しいけど我慢します」「そんなことは、やめて下さい」といったように、言葉で対処できるように練習します。その場から、離れたり、深呼吸したりして気分転換を図ることも良い方法です。

子どもが騒ぎ出すことで、周りの大人も感情的になってしまうことがあります。しかし、大声を出したり、体を引っ張ったりなどの強い刺激を与えないで、静かに対応することが大切です。落ち着くのを待って、言い分を聞きながらその子なりの理屈を尊重してあげたいものです。

## 16 体調が悪いとき

体調が悪い時の伝え方を，どう教えたらいでしょう。

子どもによっては，自分の体調の悪さを自覚できず手当が遅れてしまったり，嘔吐してしまったりするなどということもあります。

まずは，自分の不調への気づきの観点を教えることも大切です。簡単なチェック項目などを用意して健康観察をするのも良いでしょう。

<痛み>頭，お腹，胃，歯，のど，手，足，背中，肩，など

<吐き気>気持ちが悪い，吐きそう，

<鼻水>鼻がつまって息苦しい，鼻水がたくさんでる，

<？>いつもより寒いと感じたり，暑いと感じる，ふるえる，立っているのがつらい，

次に伝え方です。色別カードなどを用意しておきます。

レッドカード：すぐに何とかしてほしい。保健室にいきたい。

イエローカード：休み時間までがまんができる。

日頃から子どもの些細な訴えに，きちんと耳を傾け聞いてやり，子どもが伝えやすい関係をつくっておくことも大切です。また，子どもの状態を学校と家庭で共通理解しておきましょう。連絡帳は，このようなことに有効に使いたいものです。