

事例 31 友だちとのかかわりが苦手な子どもへの支援

～自・情障学級におけるソーシャルスキルトレーニング～

中学1年生のアキコさんは、同年代の友だちとのかかわりに苦手さがあり、イライラすると粗暴な行動をとったり、学校を休んだりしていました。

自分を理解する学習やソーシャルスキルトレーニングを通して、友だちと上手に距離をとれるようになったり、仲間に入ることができるようになったりした事例を紹介します。

◇困ったことを伝えるのが苦手なアキコさん

入学当初、アキコさんは通常の学級で学習していました。休み時間友だちは、テレビのドラマや男子の話で盛り上がっています。それらにまったく興味のないアキコさんは、だんだんと一緒にいることが苦痛になり、相談室に行くことが多くなりました。その後、自・情障学級に入級するようになったのですが、少ない人数の中でもうまくかかわることができず、そのイライラを家で発散させることが多くなってきました。アキコさんは友だちと一緒に話したい気持ちはあるものの、友だちの話題には関心がないので、「会話には入りたくない」と言っていました。話が合わない友だちと一緒にいたくないという気持ちから、日常生活や授業での集団行動にも支障が出るようになってきました。そこで、人とのかかわりの面でのアキコさんの困難さを減らして、生活しやすくなることを願い、友だちとの関係づくりをターゲットとしてソーシャルスキルトレーニングを行うことにしました。

◇『みんなで仲よくしたい』 ～ 願いはみんな同じ ～

自・情障学級には常時5名の生徒が学んでいます。ほとんどの生徒は、感情が高ぶると抑えることができなくなってしまう傾向にあり、「これ、〇〇さんは知らないことだから無理よね」というような傷つく言葉を投げ掛けてしまうなど、友だちの気持ちを推測して場に合った言葉を使っていくことは難しい状況にありました。「相手の気持ちを傷つけない」「みんなで仲よくしたい」という願いはあるのに、日常生活の中で仲よくするためにどうしたらいいか分からない生徒たちでした。

そこで、『ソーシャルスキルトレーニングを行って、自分のコミュニケーションスキルを高めよう』という目標を決め、学級全体で自立活動に取り組むことにしました。自分たちの願っていることを目標にしたので、全員、意欲的にスキル学習に取り組んでいきました。

ロールプレイを行うことにより、さまざまな役や立場を経験し、友だちの感じ方を知ったり、どのようにしていけばいいか考え合ったりするなど、それぞれのスキルの向上を目指して取り組んでいきました。

◇ロールプレイによる、ソーシャルスキルトレーニング

このロールプレイでは、「友だちと話したいが、会話の輪に入れず、イライラした気持ちを抱えている状況」を演じることで、それを乗り越えるためにはどうしたらよいか考えることを目的に行いました。

ステップ 1 ロールプレイ「友だちとのつきあい方」

1 設定 休み時間、B子、C子が二人でアニメの話題で盛り上がっている。A子、D男はそれぞれの席に座ったままている。

【A子の様子】

みんな、アニメアニメってうるさい！私はその話、知らないのに。どっか行ってほしいなあ。うるさくて本も読めやしない！



【B子の様子】

「あのアニメすごく面白いよね〜。」自分の好きな話題を話すのって楽しいなあ。あー楽しい！！



【C子の様子】

「だよね。主人公が格好いいんだよね。」B子さんと同じ話題が分かり、話が合う。あー楽しい！！



【D男の様子】

ぼくもそのアニメのこと知っているから話したいのに、うまく入れないや。残念だなあ。



2 体験・気づき・アドバイス 自分は、4人のどの立場にあてはまるか考えてみよう。実際に全ての役割を演じ、自分と違う立場の気持ちを感じてみよう。どうしたら、みんなが気持ちよく話せるようになるか、それぞれの立場に対しアドバイスをしてみよう。

【B子へ】

- ・ A子は、アニメに興味がないから、A子の知っている芸能人の話に変えてみよう。

【C子へ】

- ・ D男に、「昨日の夕食なんだっただ？」って聞いてみよう。
- ・ 声を小さくしよう。

【A子へ】

- ・ 皆の話に入りたくないときは、読書なんかもいいね。
- ・ 「音量下げて」と言おう。



【D男へ】

- ・ 「ぼくも見たいよ。」って、B子、C子に勇気をもって言おう。

3 体験・振り返り・工夫 友だちが考えたアドバイスを使って、再度ロールプレイをしてみよう。感想を述べ合おう。さらに工夫できること、もっとこうの方がいいところを変えて、演じてみよう。

4 一般化 自分が、このロールプレイの中でつかんだ使いそうな言葉やスキルを、日常の場面でどんどん使っていこう。その中で、まだうまくいかない点を出し合って、更に考えていってみよう。



◇アキコさんの変化



【ロールプレイで学んだこと】

- ・人により興味や関心がある事は違うんだな。
- ・私のように思う人がいることを、友だちにも知ってもらえて嬉しい。
- ・自分からも話しかけてみよう。
- ・よし、今度、話が始まったら、本を読んでみよう。

スキルを学んだからといって、すぐに願うとおりのかかわりができるわけではありません。ときには、「こんなの習ったって無駄じゃん。だってまた同じことがあったもん」と、アキコさんが家で保護者に訴えたこともありました。しかし、このようなスキルを意識しながら生活していると、ほどよい距離感がお互いにとれるようになっていき、アキコさんにも自然に笑顔が見られることが増えてきました。

このようにして、子どもたちの生活の上での必要性に応じてソーシャルスキルトレーニングを行うことを続けていきました。

ステップ 2 一層素敵な自分になれるように、これからの目標を立てよう！！

自分の弱いところ

怒りっぽい

プラスでとらえると

感受性豊かな
情熱的な、素直な

こうしていこう

イライラの間から離れる
自分の好きな本を読む

ステップ 3 イライラ撃退スキルを使って、家でも自分らしく過ごすぞ！！

習ったスキル

話を聞いてもらう・ゆっくり深呼吸・10カウントダウン・趣味のことをする・音楽を聴く・アロマセラピー・クッションパンチ・好きなものを食べる・寝る・入浴

自分に合うスキル

自分の部屋で漫画の単行本を読む

現在高校生になったアキコさんは、問題にぶつかると学んだスキルを思い出し、自分なりに乗り越えていっているそうです。中学校時代、『楽しい』という表現ができなかった彼女から、「高校は楽しいよ」という言葉が出てくるようになったことを大変うれしく感じました。

事例から学ぶ

ソーシャルスキルトレーニングを実施する際に、トレーニングの項目や内容が先にあって、それに子どもを当てはめていくことはないでしょうか。参加する子どもの特性や困難さ、願いから創り上げていくことが大切であり、子ども自身の「ここをよくしたい。こうなりたい」という必要感と実態に合ったものであることが、効果を上げることに繋がっていきます。

自・情障学級では、ソーシャルスキルトレーニングは自立活動の項目「人間関係の形成」、「コミュニケーション」にかかわる大事な学習であり、教科の学習とともに一人一人の生き方を支える大切な学習となっていきます。人とのかかわりの苦手さの改善に向けて、ソーシャルスキルトレーニングが有効になるよう工夫して支援してみましよう。

事例 32

少人数の生活から集団の生活に つなげるための支援

～特別支援学級での学びを学年・学校全体に広げていった事例～

アキコさんは自・情障学級で、場に応じた行動や人との接し方を学び（事例 31 参照）、原学級や学年での学習に少しずつ参加し始めていました。

アキコさんが獲得してほしいスキルは、周囲の子どもにとっても必要な学習であると考え、学年や学校全体でもソーシャルスキル教育を行うことにしました。

通常の学級で学ぶ発達障害のある子どもたち、そして全ての子どもにとっても大切な学びの時間となったソーシャルスキル教育の様子を紹介します。

◇学年全体へのソーシャルスキル教育

コーディネーターや生徒指導係が中心となり、特別活動の時間などを使って、学年集会形式のソーシャルスキル教育を推進しました。子どもたちが積極的にかかわることで充実した学習になると考え、学年生徒会役員にモデル役や評価シールを貼る係を担当してもらい、学年生徒会の主体的な活動の場としました。子どもの中には、回数を重ねるにつれ、この時間を楽しみにする姿も出てきました。また、スキル学習振り返りカードには、日常生活の中で、スキルを上手に使えていた仲間への称賛の声も綴られ、子ども同士の自主的な高まり合いの姿も生まれるようになりました。

～ソーシャルスキル教育（SSE）の計画表～

〇〇中学校 SSE計画表

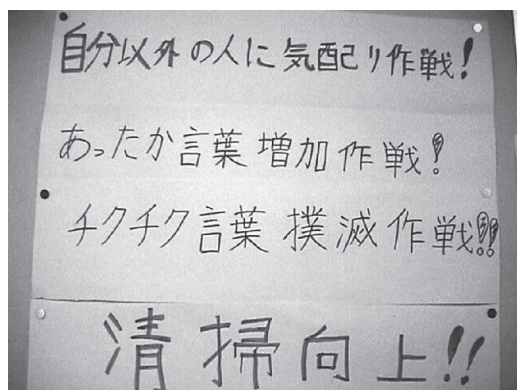
回	スキル名	ポイント	キーワード
1	ソーシャルスキルとは	スキルの意味と学ぶ意義を理解する。	
2	挨拶スキル	① 自分から先に ② 優しい声・表情 ③ 見てあげたを見る	先表情形
3	聞くスキル	① 口を閉じる。 ② 話す相手を見る。 ③ 最後まで聞く。	口目最後
4	話すスキル	① 手を挙げる。 ② 伝える相手に目を向ける。 ③ 声の大きさを考える。 (1, 2, 3) 大きさ→1. 隣の人と	手向き声

【スキル学習のポイント】

- ・今まで持っていた技法や価値観はいったん捨て、全員で『新しく学ぶ』という意識での取組
- ・スキル学習がイメージ化して残るように、固定の場所、固定の指導者、パターン学習の展開
- ・楽しい学びでしか身につけていけない原理
- ・授業は導入、展開は日常生活、終末は自己評価
- ・変容させるには、『注意』ではなく『称賛』
- ・小さな変化に気づき、称賛できる職員・生徒・保護者の育成（学年だよりでスキル学習の様子を紹介し、家でも声掛けの協力依頼）

～学年のソーシャルスキルの学習風景～

～学年生徒会の目標～



～スキル学習の振り返りカード～

スキル学習を振り返って			
組 番 氏名			
1.	『話すスキル』を使うことは出来ましたか。	はい	まあまあ いいえ
2.	『話すスキル』を思い出すことはありましたか。	はい	まあまあ いいえ
3.	『思いやりスキル』を使うことは出来ましたか。	はい	まあまあ いいえ
4.	『思いやりスキル』を思い出すことはありましたか。	はい	まあまあ いいえ
5.	スキルを学ぶことは、自分にとって有効でしたか。	はい	まあまあ いいえ
6.	思いやり宣言は実行できましたか。	はい	まあまあ いいえ
7.	あなたが友達から受けた思いやりでうれしかったことを教えてください。 (→あとでこの内容をメッセージカードに書いてもらいます。)		
8.	スキルを使って良かったなということがあったら紹介してください。		
9.	スキルを使おうとして、難しかった、うまくいかなかったことがあったら教えてください。		

【スキル学習を学んでよかったこと】

学んで有効だったと答えた子どもは89人中86人

- ・友だちと更に仲よくなった。
- ・優しい言葉を使ったら会話が楽しくなった。
- ・話していて「何て言った？」と聞かれることがなくなった。
- ・あまり話さなかった友だちと仲よくなった。
- ・小さな声で放送されている時に聞くスキルでしっかりと耳をすませたので聞こえた。
- ・授業の挨拶のとき、話すスキルを使ったらみんな聞いてくれた。
- ・優しくなったねと言われた。
- ・あったか言葉を使うとよい気分になった。
- ・けんかがなくなった。
- ・皆が人のことを考えるようになった。
- ・人に思いやりをもって生活できた。

◇アキコさんの変容

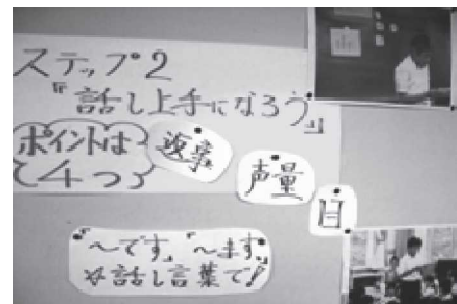
自・情障学級で学ぶアキコさんが、原学級で過ごす時間が増えてくると、人との接し方で困ってしまう場面はいくつも生じてきました。「カラオケに行こう！」「今日アキコさんの家に遊びに行ってもいい？」と友だちから声を掛けられた時、以前の彼女は、うまく断ることができませんでした。ですが、『断りスキル』を特別支援学級や学年全体で学んだことで、本人もスキルを使おうと努力し、「先生、スキルを使って断れたよ」と放課後、自・情障学級担任に報告するようにもなりました。また、周囲の子どもも、学年全体でスキルを学んだことで、「今、友だちはこれを断ろうとしているんだな」と、相手の気持ちを察しての対応が次第にできるようになっていきました。

◇通常の学級で学ぶ発達障害のある生徒の育ち

通常の学級で学ぶ広汎性発達障害のあるフミヤさんは、仲間で飛び交う『ちくちく言葉』やルール違反が許せず、毎日イライラして生活を送っていました。相談室にクールダウンしに来ることもしばしばありました。しかし、学年全体でソーシャルスキル教育を行っていく中で、フミヤさんは自分の思いを言葉で表すことができるようになり、「〇〇くんたちは習ったスキルを使えていません、全く困ったものですね」などと笑って帰る姿も生まれてきました。

◇各学年で学んだスキルを全校で共有できるように

各学年の廊下にはスキル学習の様子が、各教室の黒板には今取り組んでいるスキルのポイントが掲示されています。子どもたちは、それぞれの学年の様子を見て「俺たちもやったよ。それは『ちくちく言葉』だろ」と共通の判断基準にもなっています。上級生になるに従って学ぶスキルの内容が高度になるように組み立てていくと、上級生が下級生に対して自分たちはその段階は既に身に付けていることを語ったり、指導したりする姿も生まれ、見ていて頼もしくも感じました。



学校全体へソーシャルスキルを広げていくのは子どもたち自身だと改めて感じます。

◇学校全体へのソーシャルスキル教育

コーディネーターや生徒指導係が中心に、学校全体に向けたお便りを発行しました。人がかかわり合って生きていくためのスキルを少しでも高めたり、コミュニケーションの楽しさを感じたりしてもらえたらと考え、ポジティブ・コミュニケーションの概念や、実際に仲間がトラブルを乗り越えた方法などを紹介しました。お便りを読んだ保護者の方々からも、「参考になりました」と感想を寄せられました。

～お便りに紹介した事例～



〇〇だより 第〇号
平成〇〇年 〇〇月〇〇日
〇〇市立 〇〇中学校
担当 〇〇・〇〇

〇〇〇〇先生・〇〇弁護士さん・校長先生、みなさん言葉の大切さを私たちに教えて下さいました。それは、辞書も要らず、あえて勉強する必要のない、小さい子も大人もお年よりも知っている言葉。あとはこれらの言葉に心をこめるだけ。ここで〇〇らしさが生まれるのですよね！
※まだまだ自分の衝動性でちくちく言葉を使ってしまふあなたはぜひ相談室にお越し下さいね。先生も一緒にどうすれば押さえられるか考えていきたいと思ひます。



ポジティブ・コミュニケーションのお話②



前号では、リフレーミングのお話をしました。まず、自分自身がポジティブになろうということでした。前号は読んでなかったという方は相談室に取りにお越しくださいませ。自分が少しでも素敵に思えると、不思議なことに友達にもポジティブな声かけができるようになっていきます。そして、友達から〇〇ちゃんってこういう所すごいよね！と言われたら、先生ならとってもうれしくなって一日が明るくなってしまいます。ポジティブメッセージの矢印が行ったり来たりする学校。きっとグループ学習も集団学習も遊びも部活も楽しくなっていくことでしょう。

では今日は、別の方法を紹介いたします。『人生ののぞき窓』と言われるものです。エリック・バーンという人が自分や他者に対して人はどう感じているかをまとめています。それは「基本的心構え」と呼ばれています。

- ①私も他者もOKである。(自己肯定)
- ②私はOKではない、他者はOKである。(自己否定・他者肯定)
- ③私はOKである、他者はOKではない。(自己肯定・他者否定)
- ④私も他者もOKでない。(自己否定)

- 今オリンピックの優勝シーンを見ました。
- ①の窓から見ると：すごい！よくがんばったなあ。私も力をもらえたよ。スポーツって素晴らしい！
 - ②の窓から見ると：いいねえ、金メダル。このあと、僥けるんだろうなあ。私なんて買いたいもの一つも買えないのに情けない。
 - ③の窓から見ると：けっ、スポーツできるのがそんなに偉いか！一回勝ったくらいでおおはしゃぎするな。
 - ④の窓から見ると：興味ないよ、つまんないなあ。

同じことが起こってもものぞき窓によって随分受け止め方が変わってしまうんですね。自分はこの窓から見ていることが多いでしょうか。②③④をウロウロ、ありますよね。でも早く窓を開けてあげれば、今の自分よりポジティブに歩んでいけますよ。人生はこの4つの窓から見る事ができ、それを選んでいるのは **あなた自身** なのです。

(1年生女子Aさん)

風邪で調子が悪くなったAさんにお母さんが、「一体だれが病院の支払いをしてくれるの？」と一喝。そこでAさん、なんと反論したでしょうか？「好きで風邪になったんじゃないんで、勝手に菌が私に入ったんだよ。風邪の菌のバカ。」するとお母さんは「そうだよなあ、風邪の菌がわるい!!」(´o´)

(考察) もし「私だって好きでなったんじゃない、お母さんだってあるでしょ。お母さんはひどい。・・・」なんて返していたら、親子喧嘩のスタートですよね。風邪菌のせいにしたところが正解ですよね。

(1年生男子Bさん)

1年生はまだまだちくちく言葉が多いようです。今日もある人たちがBさんに、傷つく言葉を言いました。そこで、彼はこう返しました。「そんなに、ちくちく言葉を言いたいなら、ちくちく言葉専門学校(許可学校)にでも行って、思いっきり言えばいいじゃん。」そのあと、その言葉を言った人たちは彼に謝り、言われたBさんもすっきりした気持ちになったそうです。

(考察) よくある場面ですよね。言われたら、誰だって傷つくし落ち込みもします。やはり解決していきたいですよね。無視する、気にしない、先生に言う・・・いろんな方法はあるでしょうが、彼は自分に合った解決方法を見つけて事態を変えました。友だちを責めたりののしったりするのではなく、でも相手に悪かったと思ってもらえる方向を作り出したのです。お見事です。

事例から学ぶ

すべての子どもが、「みんなと仲よくしたい」と願っています。しかし、その願いを実現するために、どのように思いを伝えたらよいのか分からない子どもも多くいます。そんな時に、『こんな考え方やこんなスキルを使うといいよ』というソーシャルスキルの学習は、どの子にとっても大切な学習であると言えるでしょう。各学校の実情に合わせながら指導体制を工夫し、日常の中のちょっとした一言を変えていく位の目標設定で、継続的に行っていくことが、子どもたちの中に浸透していくようです。

そして、何よりも実際に使ってみてうまくいった経験や、少しの変化でも称賛してくれる仲間や大人が存在が、子どもたちのスキルを取り込む意欲につながっていきます。子どもの育ちを確実にとらえ、温かな声掛けや称賛により子どもたちを支えていきましょう。