

第65回群馬県学校保健研究協議会

# 「自分をうまく表現できない 児童生徒へのアプローチの 仕方」

2024年8月5日(月) 13:40~15:00

日本体育大学児童スポーツ教育学部 准教授

宇部 弘子 (公認心理師/臨床心理士)

コミュニケーションとは

# 1) コミュニケーションの技法



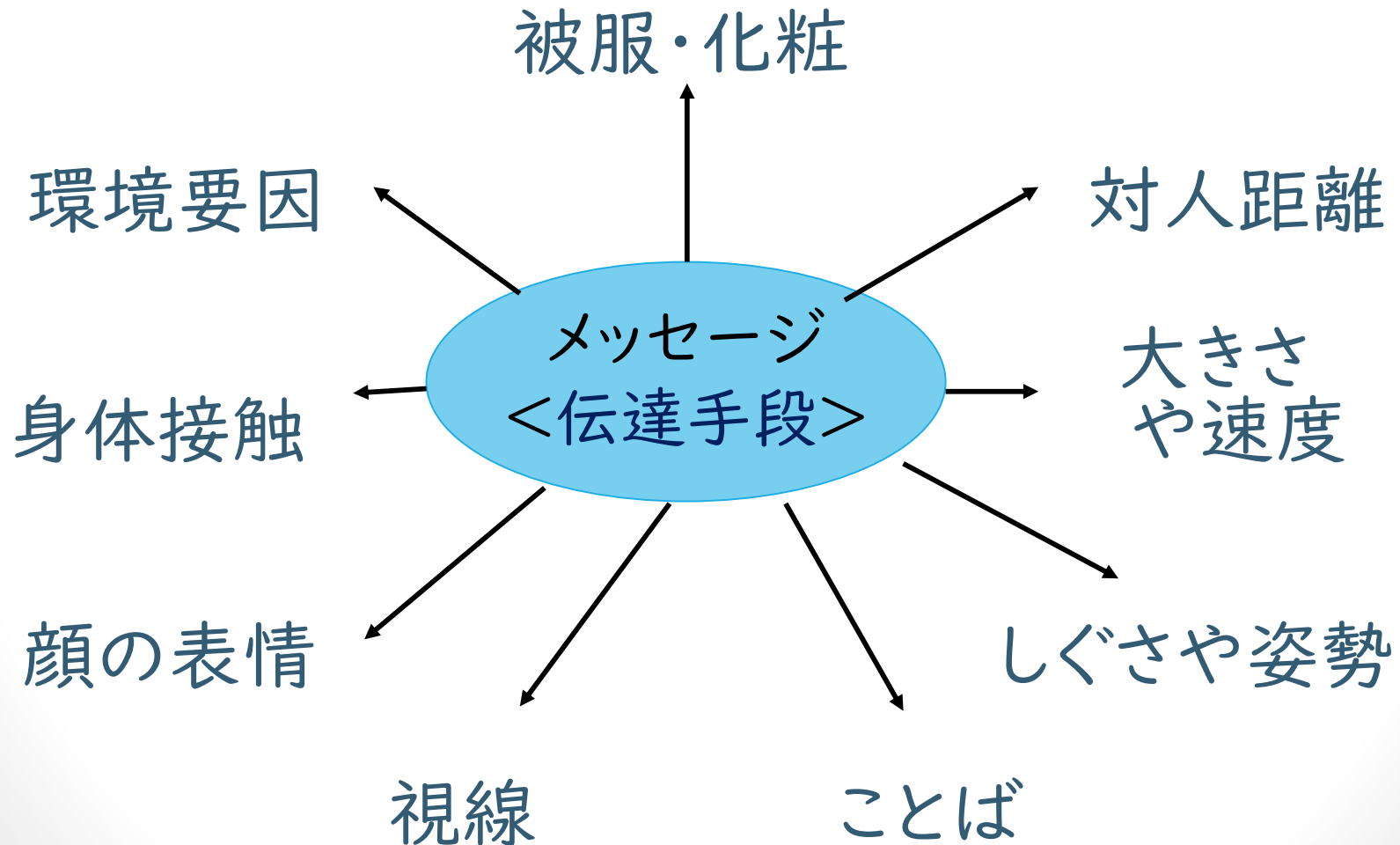
コミュニケーションはキャッチボール!

- 相手に自分の思いを投げる
- 相手が受け取る
- お互いの中に、同じ意味とイメージを共有する
- やり取りを繰り返すことでお互いを受け入れ人間関係が維持されていく

いいボールを投げる → 相手が受け取りやすい

## 2) コミュニケーションの方法

ことば以外のコミュニケーションを支える媒介を把握し、有効に活用する



### 3) コミュニケーションの背景

自分自身の「枠組み」があり、それと同じように相手も「枠組み」を持っているため、それが誤解を生みだす。

コミュニケーションの基本は「わかちあい」

しかし、「枠組み」を形成してきた時代や背景や経験が相違から、相手の「枠組み」をイメージや受け止めが難しい。

常に、互いにスキルを身につける努力と工夫を続けることが大切。

対人スキルは、育ちの中でその基礎が形成される

自分をうまく表現できない  
背景

# 1) 場面緘黙

## ① 場面緘黙とは

他の状況で話しているにもかかわらず、特定の社会的状況において、話すことが一貫してできない

## ② 併存

社会的コミュニケーション症

発達性協調運動症 (DCD)

軽度知的発達症

自閉スペクトラム症 (ASD)



## 2) 聴覚情報処理障害 (APD)

### ①APDとは

音は聞こえるのに相手が話している内容を理解することができないというような 音声による情報の取得が難しい

### ②特徴

聞き返しが多い

聞き誤りが多い

早口や小さい声が聞き取りにくい

話が長くなると聴き続けるのが難しい

雑音など聴取環境が悪い状況下での聞き取りが困難





# 3) 発達障がい

## ①ASD

聴覚過敏や聴覚鈍麻／苦手な音がある

騒音下での聴取困難

遠回しな言い方や話し手の意図理解が難しい

## ②ADHD

注意がそれて聞き逃す／騒音下での集中困難

きき続けることが難しい(集中維持困難)

口頭指示の記憶や理解の困難

## ③LD

音韻認知の問題／聴きもらし／聞き分けの困難

# 年齢ごとの「気になる」行動

## 【乳児期】

よだれが多い



おっぱいを吸うのが下手

低緊張 or 過緊張

あやしても笑わない

おとなしくて手がかからない

なかなか言葉が出ない

よく寝る or なかなか寝ない



## 【幼児期】

よく動き、目が離せない火が付いたように泣く

高いところに登るのが好き

不器用で工作が下手

おもちゃを乱暴に扱う

おもちゃを並べる

ぼーっとしていてあまり動かない

好き嫌いが多い

## 【児童期以降】



字がきたない

じっと座ってられない

ケアレスミスが多い

忘れ物が多い

姿勢が悪かったり、保つことが苦手

新しい環境になかなか慣れることができない

予定変更が苦手

ルールがなかなか身につかない

自分独自ルールにこだわる

記憶力はいいが、そのわりに成績が伸びない

教科による成績の差が大きい

苦手なことには取り組まない

鉛筆の持ち方があやしい

話を聞いていない

ゲームにはまる

片付けが苦手



## 【大人】

急ぎといわれても急がない or 常に忙しない

自分のペースが乱されると時に激怒する

曖昧な表現は理解できない

相手の状況に構わず自分のタイミングで行動する

服装のバリエーションがなく、同じような服を着ている

ルールが覚えられず、他人を見て学べない

臨機応変に行動することができない

デスク周りの物の置き場所が決まっている

荷物がやたら多い



# 「持ち味」に合わせた支援

このような発達障がいという「持ち味」があると、日常生活を送るだけで、すでに精一杯である。

本人が準備をしていない、予定調和でないことは「臨機応変な対応」が求められるということになる。これは、同時にいくつもの課題を処理するという「マルチタスク」であり「苦手」な課題に取り組むことになる。

彼らの「凸凹」をしっかりと把握し、どのように補うことができるか考え、足りない部分を補うかわり  
＝「オーダーメイド支援」が必要となる。



聴き方の技術

と

伝え方の技術

# 1) 基本スキル

〈聴く〉

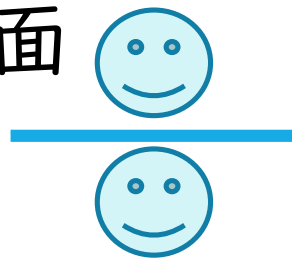
「環境から整える」

座る位置

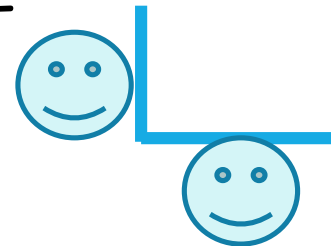
並列



対面



垂直



Goサイン  
No-Goサイン  
を見極める♪

相手との適切な距離をとる

視線の高さを合わせる

視線を逃せるものを用意する

## 2) 技法

### ① あいづちをうつ

相手の話を遮らないように、合いの手を入れる

### ② 繰り返し

メッセージ中のキーワードを繰り返すことで話したこと・聞いたことの確認になる

### ③ 感情の反映

感情語の部分を繰り返す





## ④質問の種類

「広がる質問」      Open VS Close

最近はどう？

何が好き？

「未来型の質問」

×なんでこうなったのかな？

○どうしていきたい？

「肯定的質問」

×うまくいかなかったのはどうして？

○うまくいったのはどうして？



⑤承認する = 安心を作っていく

「You」 あなたはがんばっているよ。

「I」 あなたはがんばっていると私は思うよ。

「We」 あなたはがんばっているって、  
▽△さんも言ってたよ。



⑥自分のクセを知って活かす

コミュニケーションは、自分の性格や相手との関係が反映される。そのため、自分の行動と周囲から期待されている自分を把握することが大切になる。

自分自身の特徴は把握しておくこと!

スキルを磨くトレーニング  
大人用とこども用

# 1) カウンセリング演習 (大人用) 【ロールプレイ】

- 3人1組になります
- A:リーダー B:スタッフ C:観察者
- 最近の生活の「楽しいこと」について
- 3分話→2分メモ→3分振り返り×3
- 今「困っていること」について
- アドバイスとスキルをフル稼働させて
- 5分話→2分メモ×3→10分振り返り

## 2) 具体的な説明トレーニング (大人&子ども用)

【伝えた通りに描いてね】

- 2人1組になります(子どもだったら5人くらいのグループでもOK)
- A:伝え手(ひとり) B:描き手(複数可)
- A4の用紙と鉛筆(できれば色鉛筆)
- 持ち物や動物などの特徴を伝えて、それを絵で描いてもらう

### 3) 耳で聴いて眼で探す(子供用) 【カード探し】

- テーマを決めて、それに適した絵や文字のカードを用意する
- 大人が質問した答えのカードをこどもが見つける(例えば、教員の写真を用意しておいて、担任の先生を探す／教科名を書いたカードを用意して、次の時間に取り組む教科を選ぶ・・・etc)

自分の癖を把握し、  
相手のデータを収集し、  
コミュニケーションパターンを知るための  
「知恵」を身につけましょう!