

群馬県学校保健研究協議会

「自分」をうまく表現できない 児童生徒とのかかわりの工夫

2025年8月4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）

本日の研修のポイント♪

1. ことばが身につくプロセス
(発達)
2. 自分を表現するために必要な力
(本人の要因と環境の影響)
3. 対人関係とコミュニケーション
(アサーション)
4. かかわりと支援

1. ことばが身につくプロセス（発達）

2カ月頃：クーイング（母音を使った音声）

6カ月頃：喃語（意味のない音を繰り返す）

1歳頃：一語文（単語を使って意思を伝える）

1歳6カ月頃：二語文（2つの単語を組み合わせる）

2歳頃：三語文（3つの単語を使った文）

2歳半頃：主観的な会話（自分の気持ちを表現する）

3歳頃：複文（複数の文を組み合わせる）

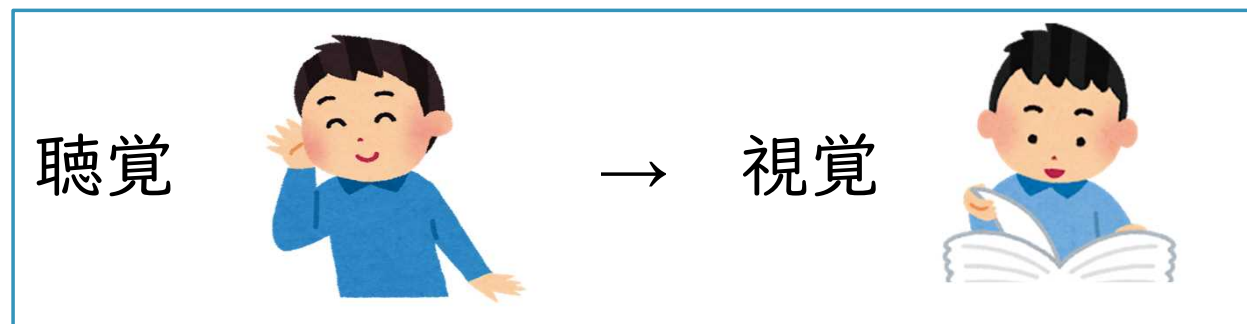
4歳頃：関係性の理解（他者との関係を理解する）

就学前：時間経過の理解・物語の理解・順序だてて話す

就学後の認知的発達

6～9歳頃：読み書きの習得・抽象概念の理解

9～10歳頃：「9歳の壁」 ← 認知能力の変化



11～12歳頃：推論能力の向上

12～25歳頃：記憶能力のピーク・メタ認知

成人期（情報の関連づけ） 壮年期（処理速度や注意力の低下）

高齢期（記銘力の低下）

2. 自分を表現するために必要な力 (本人の要因と環境の影響)

本人の要因

言語理解 ことばや状況に対する理解力

言語表現 語彙力や表現力

自己理解 自分の気持ちや考えがわかる

環境の影響

場面や環境の雰囲気

聴き手の態度や質問の仕方

1) 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併存することもある

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)



家族や友人の親しい相手以外しゃべれない
場所以外で、全くしゃべらない（場面緘黙）と

すべての場所でしゃべらない（全緘黙）があり、
動作も止まってしまうこともあり、対人緊張の
強さがある。

→ 緊張や不安を軽減していくことが必要であり、
無理に話をさせない、話をしなくても本人が
困らないようにする

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

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

① **ASD** 聴覚過敏や聴覚鈍麻／苦手な音がある

遠回しな言い方や話し手の意図理解が難しい

騒音下での聴取困難

② **ADHD** 口頭指示の記憶や理解の困難

騒音下での集中困難／きき続けることが難しい

注意がそれて聞き逃す

③ **LD** 音韻認知の問題／聴きもらし

聞き分けの困難

「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。



3.対人関係とコミュニケーション (アサーション)

自分の気持ちが把握できていない

→ 自己決定 ができない

結果や周囲を気にしすぎる

→ 自己信頼 や 他者信頼 ができていない

基本的人権を使っていない

→ 人間は 対等の関係 であると知らない

考え方がアサーティブでない

→ こだわりや、見方や考え方の偏り がある

スキルを修得していない

→ コミュニケーション技術 が身についていない

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
相手の状況を「理解」する わかりやすい「表現」をする

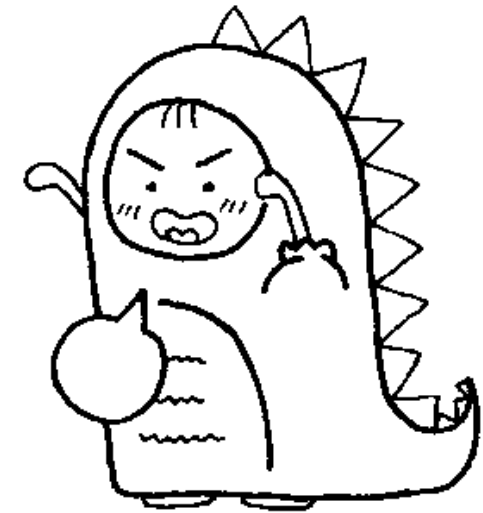
違いを知ることがかわりの基盤

自分自身の「**枠組み**」があり、それと同じように相手の「**枠組み**」もあるため、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**」だが、「**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**」を受け止めすことは難しい。

相手が変われば条件は変化するため、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になる。

怪獣さんは アグレッシブ(攻撃的)



怪獣さんは

「他人を不快にさせたり、侮辱したり、
威圧する自己表現」をします。

特徴

自分のことだけ主張する

相手を負かそうとする 相手を見下す

操作的 相手のことを考えない

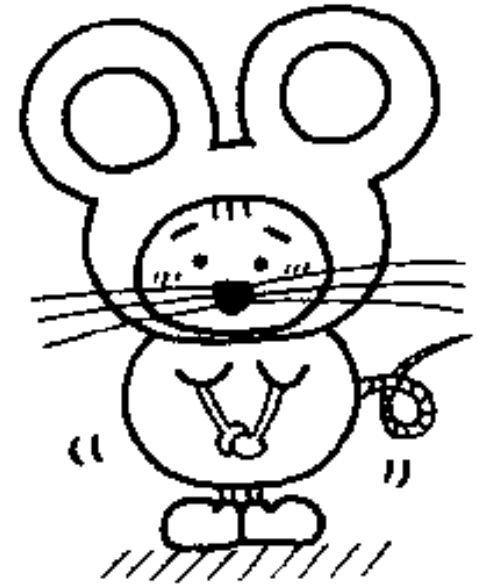
責任転嫁 他者否定 …

相手の心を
傷つけ、
自分の心に
後悔や反省が
生まれる

ネズミさんは パッシブ（消極的）

ネズミさんは
「自分の感情や欲求、考えを表現せず、
自分のことを二の次にしてしまい、
他人のことを優先する行動」をします。

特徴 引っ込み思案 相手を立てる
相手に従う 依存的 弁解をする
自分を抑えて相手のことを先に考える
自己否定 …



自分の心に気持ち
がたまって重くなり、
相手にも気付いて
もらえない



対人関係で登場してほしいスマートな「自分」 私らしくアサーションAssertion)

「自分も相手も大切にする平等な人間関係のなかで、
必要以上に不安を感じることなく、正直で率直に
自分の感情や思考を表現することをアサーション
という」

自分のことも
相手のことも
大切にする
自己表現

特徴 正直 率直 自分の責任で行動する
自分も相手も大切にする
自発的 歩み寄り 自他尊重
あるがままの自分を受け入れる
柔軟 …

言語上のアサーション DESC

Describe 描写する

状況を具体的かつ客観的に描写する

Express 表現する

自分の感情や気持ちを伝え、相手に共感する

Specify 明確に提案する

自分から具体的な特定の提案をする

Choose 選択する

相手の反応を予測して、セリフを決める

自分の主役は自分自身

自分で選択して決定（自己決定）することこそ「アサーション」

「自分らしく」生きるには「自分を好き」になり「自分を大切にする」ことが必要

こころの温度に敏感になり、ありのままを認める「I（私）メッセージ」を使う

4. かかわりと支援

かかわりの基本

児童生徒は一人ひとり特性も能力も違う
学年（年齢）通りに発達しているわけではない
期待通りの速度や変化がみられないことも多い
（急激に変化するような特効薬的方法はない）

具体的支援

同じ行動でも年齢や能力等によって支援方法は異なる
支援者ではなく本人が必要だと思わないと変わりにくい
評価されず、ありのままを許される「安心」を与える