

・ 箇条書きでわかりやすい

発達支援のヒント

36の目標と171の手立て



竹内 康二 著

・ 箇条書きでわかりやすい

発達支援のヒント

36の目標と171の手立て

竹内 康二 著

・簡条書きでわかりやすい

発達支援のヒント
36 の目標と 171 の手立て

竹内 康二 著

はじめに

本書は、子どもの発達支援に関わる方が個に応じた対応を考えるために役立つヒントを集めたヒント集です。

- 一人ひとりが全く異なる個性をもつ子ども達の対応を考える際には、たくさんのアイデアが必要です。そして、少しでも多くの手立てを思いつくためには、きっかけとなるヒントが必要です。
- 児童福祉に関する支援機関のスタッフだけでなく、保護者の方にもわかりやすいように、専門用語をできるだけ使わず箇条書きを中心とした端的な表現でまとめました。
- 子どもを持つ多くの保護者や支援者に役立つことを願っております。

大学の研究室、特別支援学校、放課後等デイサービス事業所の実践から集約された手立てのヒントを集めました。

- 児童期の子どもをイメージの中心にして、障害のある子から障害のない子まで幅広く対象となるようにまとめました。
- 特に放課後等デイサービス事業所では、本書の執筆に先だって開発した「発達支援の目標や手立てのヒントを提案するアプリケーション」を導入していただきました。そしてその成果を受けてニーズの高い目標や手立てを厳選し、解説を加えてまとめたのが本書になります。
- 本書の完成に協力してくださった方々に心から感謝を申し上げます。

もくじ

はじめに

第1章 本書の特徴と使い方	8
---------------	---

第2章 言語

聞く	12
----	----

- 人の話に注目して聞き続けることに課題があると感じますか？
- 指示を理解して行動することに課題があると感じますか？

話す	16
----	----

- 質問することに課題があると感じますか？
- 相手に伝わりやすく話することに課題を感じますか？
- 分かりやすい発音や音量や抑揚の調整に課題があると感じますか？

読む書く	24
------	----

- 基本的な単語や文の読み書きに課題を感じますか？
- 日常生活に必要な読み書きに課題を感じますか？

第3章 生活

身辺..... 30

- 食事中のマナーに課題があると感じますか？
- 衣服の着脱や身だしなみに課題があると感じますか？
- 衛生面・病気や怪我の対応に課題があると感じますか？

家庭..... 38

- 安全に気をつけて料理の手伝いをするに課題があると感じますか？
- 片づけの手伝いや簡単な掃除をするに課題があると感じますか？

地域..... 42

- 電話することに課題があると感じますか？
- 外出の際のルールやマナーを守るに課題があると感じますか？
- 日時の理解に課題があると感じますか？
- お金の理解や管理に課題があると感じますか？

第4章 社交性

対人..... 52

- 感情の表現に課題があると感じますか？
- 相手への気遣いや言葉遣いに課題があると感じますか？
- 会話のマナーを守り互いに気分よく話すことに課題があると感じますか？

遊び..... 58

- 他の子と遊びを始めることに課題があると感じますか？
- 他の子とおもちゃや遊びに使う道具を共有（貸し借り）することに課題があると感じますか？
- ゲームなどルールのある遊びに課題があると感じますか？

対処..... 64

- 謝罪をすることに課題があると感じますか？
- 予定や約束の管理に課題があると感じますか？
- 危険な状況を理解することに課題があると感じますか？
- 状況に応じて行動を切り替えることに課題があると感じますか？
- 感情的になり過ぎることに課題があると感じますか？

第5章 行動問題

内的行動..... 76

- 他人に依存的であることに課題を感じますか？
- 他人を避けて一人を好む傾向に課題を感じますか？
- 不安が強すぎることに課題を感じますか？
- 指しゃぶりや爪噛みといった習癖行動があることに課題を感じますか？

外的行動..... 84

- 多動や衝動性に課題を感じますか？
- 他害（叩く、蹴る、噛むなど）をすることに課題を感じますか？
- 指示に従わないことに課題を感じますか？
- 暴言や悪口を言うことに課題を感じますか？
- 予想外の出来事への対処に課題を感じますか？

第1章 本書の特徴と使い方

自立に役立つテーマ毎に分かれています

次に示してあるように、本書は子どもの自立に役立つ4つの大きなテーマと11の小さなテーマに分かれています。最初から順に読む必要はなく、興味のあるテーマから読み進めていただけます。

言語

- 聞く** 人の話に注目して指示を理解すること
- 話す** 人にわかりやすい表現で質問ができること
- 読む書く** 日常生活に必要な読み書きができること

生活

- 身辺** 食事マナー、身だしなみ、衛生面への気遣いができること
- 家庭** 料理、片づけ、掃除の手伝いができること
- 地域** 人と一緒にまたは一人で安全に外出したり、地域施設を利用したりできること

社交性

- 対人** 人と気分よく過ごすための感情表現と言葉遣いができること
- 遊び** ルールのなかで遊びやゲームを楽しむこと
- 対処** 人との関係の中で起きるトラブルに対処すること

行動問題

- 内的行動** 不安や回避に関わりの強い行動上の問題
- 外的行動** 周りへの迷惑が主な問題となっている行動

課題意識からひも解く書き方になっています

- 目次に示してあるように、小さなテーマ毎にいくつかの課題意識を問う質問が並んでいます。
- 子どものことを想像しながら、目次にある「～に課題を感じますか？」という文を読みましょう。強く同意できる質問文がありましたら、その項目のページを開いて解説を読んでみてください。
- 本書は、課題意識の項目ごとに「課題の解説」→「目標と手立ての提案」が繰り返される構成になっています。
- 提案の中に役立ちそうな手立てがあれば、それをヒントにして、個々の子どもの特徴に応じた調整をしてみましょう。

原則として、手立ての順番は難易度の順番になっています

- 本書は、目標毎に複数の手立てが示されていて、それぞれの手立てには1から始まる番号がついていることがあります。
- 手立ての番号の順番で、子どもにとって難易度が高くなるように、または支援者にとって実施するのが難しくなるようにしています。
- 子どもに無理がないように、比較的簡単な手立てから始めて、十分に成功体験をしてもらってから徐々に難易度をあげることをお薦めします。
- ただし、何が難しいかは個々の子どもによって異なりますので、様子をみながら調整をお願いします。

ときどき教材の紹介をしています

- 本書で提案した手立てを実施するために役立つ教材をときどき図を入れて紹介しています。
- 放課後等デイサービス事業所で実際に活用され、子どもの取り組みが良く、効果の高かった教材を集めました。
- これらを参考に、子どもに合った教材を自作してみるとよいでしょう。

「現場の声」を掲載しています

- 本書で提案しているいくつかの目標について、放課後等デイサービス事業所のスタッフとして働いている方の生の声を掲載しています。
- 現場の活動の中で、具体的にどんな悩みがあり、どんな子どものエピソードがあり、どんな工夫をされて乗り越えてきたのかを書いてもらいました。
- 本書で提案している手立てを実際にやってみての感想や反省点、支援者としての心がけについても書かれていて、大変参考になります。

第2章 言語 —7の目標と44の手立て—

聞く

- 人の話に注目して聞き続けることに課題があると感じますか？
- 指示を理解して行動することに課題があると感じますか？

話す

- 質問することに課題があると感じますか？
- 相手に伝わりやすく話することに課題を感じますか？
- 分かりやすい発音や音量や抑揚の調整に課題があると感じますか？

読む書く

- 基本的な単語や文の読み書きに課題を感じますか？
- 日常生活に必要な読み書きに課題を感じますか？

聞く 人の話に注目して聞き続けることに課題があると感じますか？

集団で活動する際には人の話を聞けることが重要

- 人と適切な関係を維持するには、話ができることより相手の話を聞いて理解し指示に従えることの方が重要になります。
- そうした受容的な素直さを日頃から示す人は、困った時に周りから助けてもらい易くなるものです。
- 集団が大きくなるほど、人の話を聞かなければならない場面が増えていきます。
- 大きい集団に参加して活動する時には、全体の指示を聞く場面や、仲間と話し合う場面が増えます。そのため、人の話を聞くのが苦手であるほど集団への適応が難しくなるのが一般的です。



目標 人の話に注目して聞けるようになる

次のような段階を経て徐々に長い時間話を聞けるようにしていきましょう。

1. 名前を呼ばれると適切な応答ができるように促す

・顔を向ける、目を見る、ほほ笑む、返事をする、近づくなどができたら誉めましょう。

2. 一文程度の簡単な指示に注目できるように促す

・目を見て分かりやすく発音することから始めて、横や後ろから話しかけても注目できるようにしましょう。

3. 興味がある絵本や紙芝居であれば5分以上聞き続けられるよう促す

・途中で質問するなどして、興味を維持しやすい読み方をしてあげましょう。

4. 人の説明や会話を5分以上聞き続けられるよう促す

・できるだけ関心のもちやすい話題を話すようにしましょう。

5. より長時間（15分以上）人の話を聞き続けられるよう促す

・時計やタイマーを利用して集中を維持できるようにしましょう。



聞く 指示を理解して行動することに課題があると感じますか？

指示に従うためにはいくつもの過程がある

- 次のような流れをすべて行ってはじめて指示に従うことができます。
- 注意して指示を聞く→聞いた指示を覚える→指示の内容を理解する→他にやりたいことがあっても我慢する→指示通りに実行する
- この流れが途中で止まってしまった場合は、指示を聞き直したり、質問したり、手伝いを求めることも必要になります。

相手との信頼関係が前提となる

- 指示通り行動するための動機づけも必要です。
- 従わなければ叱られる状況では、叱る人の指示しか聞かなくなってしまう。相手の指示に従うことが自分にとっても良いことになるといった動機づけの方が様々な場面での指示理解を促します。



目標 指示を理解して行動できるようになる

1. 一つの動作（例えば、「座って」「手を挙げて」「こっち来て」など）について指示に従えるよう促す
 - ・注意を引いてから、ジェスチャーを交えて指示しましょう。
2. 一つの動作に一つの具体物を含む指示（例えば、「ハサミを持ってきて」「ボールを投げて」など）に従えるように促す
 - ・具体物を指さしたり、モデルを見せたりしましょう。
3. 複数の動作や具体物を含む指示（例えば「机に座ってから、塗り絵をして」「雑巾を出してから、掃除をして」など）に従えるようにする
 - ・ゆっくり伝えたり、指示内容を復唱させたりする。3つ以上の複雑な指示の場合は、文字やイラストを示して伝えましょう。
4. 「もし～なら」などの条件を含む指示（例えば「遊びたいならおもちゃを片付けて」「掃除が終わったら先生に教えてね」など）に従えるよう促す
 - ・指示の後、「掃除が終わったらどうするんだっけ？」と理解を確認しましょう。
5. 5分以上前に言われた指示通り行動できるよう促す
 - ・時計やタイマーを利用して時間を意識してもらい、30秒→1分→2分などと徐々に時間を延ばして難易度を上げていきましょう。
6. 小集団全体に対する指示に従えるよう促す
 - ・一人ずつ順番に目を合わせながら指示する。「何したらいいかわかりましたか？」などと理解を確認しましょう。



話す 質問することに課題があると感じますか？

質問することで新しい知識が身につく

- 質問ができないと自分の興味関心を深めることができないし、世の中の常識やルールを知ることがあまりできなくなってしまう。

質問することで会話が続く

- 相手の興味と自分の興味が近いことを質問によって確認することが友達関係を作ることに繋がります。

質問することで問題解決をする

- 自分がどうしてもいい分からない時や、今後の見通しが見つからない時に、いつ、どこで、だれと、なにをするといった質問をすることで自ら解決することができます。
- また、自ら問題解決できることは、追い詰められてパニックに陥ることを防ぎ、情緒の安定にも良い影響を与えることとなります。



目標 質問をすることができる

1. 語尾に抑揚をつけた疑問文を使えるようにする

- 「ぼくが?」「これやる?」「あした?」など語尾を上げることで質問の意図を伝える方法を教えましょう。

2. 「なに?」「どこ?」の疑問文を使えるようにする

- 例えば、「これなに?」「どこいくの?」といった基本的な疑問の表現を教えましょう。
- 次に、「だれ?」「なんで?」「どうして?」といった少し高度な疑問文を使えるようにしましょう

3. 「いつ?」の疑問文を使えるようにする

- 「いつ行くの?」「行ったのはいつ?」など時間に関する疑問文を使えるようにしましょう。



話す 相手に伝わりやすく話することに課題を感じますか？

会話は伝わってこそ

- 伝わりやすくなければ、要求がかなわなかったり、知りたいことが教えてもらえなかったりします。そうしたやり取りが続くと不満が蓄積します。
- また、場合によっては誤解されてトラブルに発展することもあります。

相手に分かりやすい表現ができれば、返答がしやすくなるため会話に流暢さが生まれる

- 流暢な会話はそれ自体が楽しい活動になります。



様々な表現のパターンを知る

- 伝わりやすくなるには多様な表現の方法を持っていることが必要です。ある表現で伝わらなければ、別の表現に変えたり、表現を追加したりできると良いでしょう。

目標 相手に伝わりやすい表現が使える

次のような点について、表現の方法を豊かにしていきましょう。

1. 形容詞を使った表現（「大きい～」「きれいな～」「青い～」など）ができるようにする
2. 「～と～」を使った表現（「パンとごはん」「ざとし君とあゆみちゃん」など）ができるようにする
3. 所有を表す表現（「ぼくの～」「パパの～」など）ができるようにする
4. 位置関係を表す表現（「机の上」「箱の中」など）ができるようにする
 - ・「机の上にあるのは何？」に対して答えられるようになったら、役割を交代して質問してもらいましょう。
5. 現在の状態を表す「～ている」を使った表現（「遊んでいる」「晴れている」など）ができるようにする
6. 代名詞（「ぼくは」「わたしは」「それは」「これは」）を使った表現ができるようにする
7. 6つ以上の色の名前（赤、青、黄色、緑、白、黒、茶色など）を使った表現ができるようにする
8. 前後関係を表す表現（「～の後ろ」「～の前」）ができるようにする
 - ・「かずき君の前は誰？」に対して答えられるようになったら、役割を交代して質問してもらいましょう。
9. 過去形の表現（「昨日、～した」「さっき、～した」など）を使えるようにする
 - ・「昨日何したの？」などと質問して、話すきっかけを作りましょう。
10. 大きな間違いがなく助詞（「～を」「～は」「～が」「～に」）が使えるようにする
 - ・間違いがあったときにモデルを示して教えましょう。
11. 大きな間違いがなく助数詞（「1個」「1本」「1台」「1冊」「3人」など）を使えるようにする
 - ・写真や絵を使って教える。クイズ形式なども利用して動機づけを高めましょう。

教材 相手に伝わりやすい表現が使える

～の…②


月 日 名前

カズコちゃんは青色のTシャツを、キヨシくんは黒色のTシャツを、ノリオくんは黄色のTシャツを持っています。青色のTシャツには胸にカエルのワッペンが、黒色のTシャツには胸にポケットが、黄色のTシャツには胸にヘリコプターのプリントが印刷されています。

① 右のTシャツの説明として、正しいものを○で囲みましょう。

「これは【カズコちゃんの・キヨシくんの】Tシャツです。


胸に、【カエルのプリント・カエルのワッペン】が印刷されています。」



② 右のTシャツの説明として、適切な言葉を書き入れましょう。

「これは、(誰の) (何) です。

胸に、 が印刷されています。」



教材の目的

- 所有を表す表現（「ぼくの～」 「パパの～」 など）ができるようにする。
- 文を読んで、絵と関連付け、所有の表現を正しく使うことができる。

～の…④

月 日 名前

下の表地のTシャツに色を塗ったり、絵を描いたりしてオリジナルのTシャツをデザインしましょう。完成したら「～の…②③」のプリントを参考に、どんなTシャツかを説明してみましょう。

例)



例) これは僕のTシャツです。黄緑色で、おなかにカバの絵が印刷されています。

教材の目的

- 所有を表す表現（「ぼくの～」 「パパの～」 など）ができるようにする。
- 自分のオリジナルのTシャツをイメージして、実際に描き表すことができる。
- 手先を細かく動かして色を塗ったり絵を描いたりする。

放課後等デイサービスにいらっしゃる保護者の方の心配事のうち、「人の話が聞けないんです…」というのは、トップ3に入るくらいよく聞く相談です。指導員からも、「この子は指示が聞けなくて…」という相談が非常に多い。

家庭ではともかく、教室の中では、まず「その子が何に興味があるかを理解しようとしてください」「その子の興味のある話から始めてください」と伝えています。子ども達が、どんな話であれば興味を持って聞くことができるか、それを無視して指導員が自分の聞いてほしいことだけを話していても、なかなか聞いてくれないのは当たり前のことです。

具体的な手立ての中に、「興味がある絵本や紙芝居であれば5分以上聞き続けられるよう促す」「途中で質問するなどして、興味を維持しやすい読み方をしてあげましょう」とありますが、この部分が支援をする側から抜け落ちてしまっていることが非常に多いのです。

自分が小学校低学年のころ、どんな考え方をして、どんな話をし、どんなことに興味を持っていたかを覚えているでしょうか？多くの人は、思い出そうとしても難しいと思います。今の自分とは知識も考え方も感じ方も違っていった何十年も前の子どもの頃の自分を正確に思い出すことはとても難しいことです。そして、多くの人は、その頃のことを忘れて、子ども達に

向かって、今の自分そのまま話をしてしまうのです。子どもの目線に立つことなく、ただ自分から見た子ども達に、「しゃべり方」だけを合わせて。

まずは子ども達の興味関心を子ども達の視点に立って探し、子ども達を惹きつける。それから、その興味が続くように、子ども達に問いかける。子ども達本位のコミュニケーションの取り方を、支援者側が心がけてこそ、「人の話に注目して聞き続ける」スキルが育っていくのではないのでしょうか。

また、具体的な手立てで「一文程度の簡単な指示に注目できよう促す」「目を見て分かりやすく発音することから始めて、横や後ろから話しかけても注目できるようにしましょう。」とありますが、これも支援の現場で忘れられがちなことの一つです。

「子ども達の興味関心のある話をするように注意しているのに、子ども達が聞いてくれません…」という相談があって現場を見てみると、大体「子ども達の目を見て分かりやすく」話しかけることをせず、子ども達の注意を引きにくい場所、例えば子どもの真後ろから話しかけてばかりいたりします。これは、家庭でも忘れられがちで、話しかける側が気を付ければすぐに効果があらわれやすい手立てだと思います。

話す 分かりやすい発音や音量や抑揚の調整に課題があると感じますか？

構音の発達

- 幼児期に徐々に正しく発声できる音が増えていくため、6歳ぐらいまでに上手く作れない音があるのは普通のことです。
- 構音の誤りのパターンとしては次のようなものがあります。
- 「すいか」→「すいた」などのように音が置き換わっている場合や、「てれび」→「てーび」などのように音が省略されている場合や、音が歪んで聞き取りにくい場合があります。

音量や抑揚が感情を表現する

- 言葉の内容よりも、音量や抑揚の方が相手に感情を伝える影響力があります。そのため、嬉しい時や困っている時に適した音量や抑揚が表現できないと相手に伝わらないことが多くなります。
- 例えば、プレゼントをもらってとても嬉しいにもかかわらず、平坦な抑揚で「ありがとうございます」と言ってしまうと、相手に気持は伝わらないかもしれません。
- 逆に、怒っていないのに音量が大き過ぎるために怒っていると勘違いされることもあります。



目標 相手に伝わりやすい発音や抑揚をつけて話す

1. 上手く発音できない音を練習する

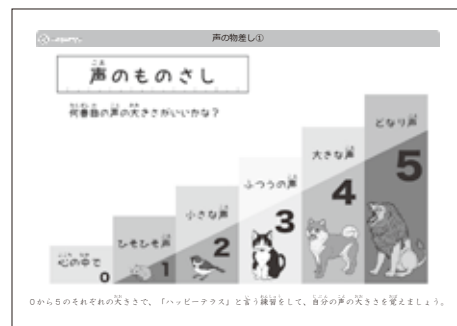
- 例えば、「あいおん」→「らいおん」、「かた」→「かさ」などのモデルを示し、ゆっくり発音させましょう。

2. 声の大きさを調整する練習をする

- 日常の中で、小さい声の時は「大きい声で言って」、大き過ぎる声の時は「小さい声で言って」と繰り返し伝えましょう。上手く調整できたらもちろん誉めてあげましょう。
- 声の大きさを視覚的に示して伝える方法もあります。

3. 声の調子やリズムを変える練習をする

- 絵本や紙芝居を使い、役割を決めて読み合うなかで、場面にあった表現のモデルを示して、模倣を促しましょう。
- はじめは大げさな表現のモデルで練習し、徐々に自然な表現にしていきましょう。



集団活動での読みの重要性

- 文字が読めなければ、予定やスケジュールがわからなかったり、文字で示された約束やルールを理解できなかったりします。その結果、集団活動への参加が難しくなるかもしれません。

書くことが記憶を助ける

- メモやノートを取ることや手帳に予定を記入することや日記を書くことは、言われたことを覚えたりスケジュールを管理したり体験を整理したりするために必須のスキルとなります。
- また、手紙を書くことや年賀状を書くことは友人関係の維持に重要な役割を果たすことになるでしょう。



目標 基本的な単語や文の読み書きができる

次のような難易度順で読みの指導を進めましょう。

1. 3単語以上が含まれる文を読めるようにする（読み方の見本を示しながら模倣をしてもらう）
2. 促音（っ）や拗音（ゃ、ゅ、ょ）が含まれる単語（「はっぱ」「チャック」「チョコ」など）を読めるようにする（読み方の見本を示しながら模倣をもらう）
3. 特殊音節「～は（wa）」「～へ（e）」を正しく読めるようにする（読み方の見本を示しながら模倣をもらう）
4. 小学校1年生向けの国語教材の文章（『おおきなかぶ』など）を読んで理解できるようにする（後について模倣して読んでもらう。文章の内容について質問をして、答えを考えてもらう）

次のような難易度順で書きの指導を進めましょう。

1. 3つ以上の単語を書けるようにする（身の回りにある物で2文字の単語を題材にして教える。「ほん」「いぬ」「パン」など）
2. 正しい方向で（左から右、上から下）単語や文を書けるようにする（矢印などを書き込んだ罫線を使って練習し、徐々に白紙に書いてもらう）
3. 正しい書き順で10個以上の漢字を書けるようにする（手を取って一緒に書いたり、なぞりに番号を付けたりする）
4. 3つ以上の文を含む文章を書けるようにする（ヒントを出しながら日記や感想文、お手紙や年賀状を書いてもらう）

問題解決のための読みスキル

- 分からないことがあった時、辞書を調べたり、インターネットで調べたり、説明書を読んだりできなければ、自力での問題解決が難しくなります。

地域生活を支える読みスキル

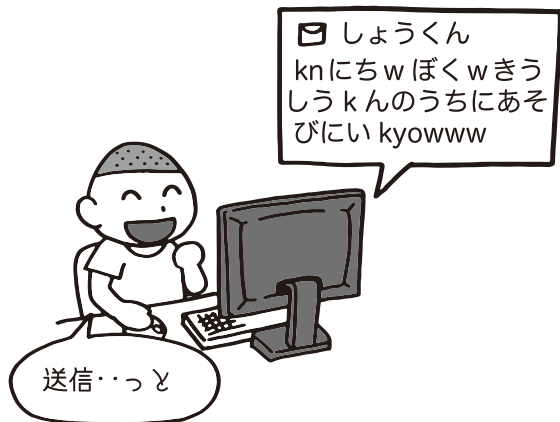
- お店や交通機関を利用する際にも、指示やお願いが文字で示されていることが少なくありません。地域での自立的な活動にも読みは必須のスキルとなります。

読解力が語彙や知識を拡大する

- 書籍やインターネットの文章や新聞・雑誌などを読んで理解できることが新たな語彙や知識を広げてくれます。

読み手を意識した文章を作成する

- 作文で自分の考えや意見を表現するには、読み手に分かりやすい文章を作成できなければいけません。
- また、SNS やメールの文章に求められるルールやマナーについて理解していなければ、友人関係の維持に問題が生じる可能性があります。



目標 日常生活に必要な読み書きができる

次のようなことができるように教えていきましょう。

1. 手紙や荷物の宛先（郵便番号、住所、名前）を書くことができるようにする（宛先の書かれたメモを見て、正しく書き写してもらう）
2. 普段見ているテレビやインターネットに出てくる文字が大体理解できるようにする（小学校4年生レベルの教材の文章を読めるように教える）
3. 原稿用紙2～3枚以上の作文が書けるようにする（書く内容について話し合ったり、メモを作ったりする）
4. パソコンを使って作文が書けるようにする（書く内容について話し合ったり、メモを作らせたりしてから作文を書いてもらう）
5. スマートフォンを使って丁寧なメールを書くことができるようにする（宛名、挨拶、お礼の書き方を教える）
6. 文章のルールが理解できるようにする（句読点を入れる場所、改行の位置、文頭のスペースなどについて教える）
7. 説明書を読んで必要な情報を見つけることができるようにする（折り方の説明書を読んで折り紙を作る、レシピを見て簡単な料理をするなど）
8. 新聞の記事を読んで内容を理解できるようにする（重要な文にアンダーラインを引いたり、知らない言葉を解説したりしながら理解を促す）



「声のものさし」をご存知でしょうか？声の大きさを、だいたい5段階で表し、それぞれの声の大きさを動物に例えて、視覚的に表したものです。支援の現場では、多くの場所で掲示されているのを見かけます。しょっちゅう見かけるのに比べて、使い方が正しく理解されていることの少なさが際立つ支援グッズナンバーワンと言ってもいいのではないかと考えています。

とてもよくあるパターンが、声のものさしを使って5段階の大きさの声を実際に出してみる練習も繰り返ししていない状態で（時には一度もその練習をしていないのに!）、「はい、今は2の声だよ〜!」などの指示を出している場面。「1の声」「2の声」「3の声」…をそれぞれに出すトレーニングを行って、子ども達が「自分の中のものさしははっきりとできている」状態になっていないのに、「はい、4の声!」などと言われても、いきなりその大きさに声を調整するなんて、できるわけがありません。

まずは、なぜ声の大きさを調整する必要があるのか、を理解しなければいけません。「音量や抑揚が感情を表現する」「言葉の内容よりも、音量や抑揚の方が相手に感情を伝える影響力があります。そのため、嬉しい時や困っている時に適した音量や抑揚が表現できないと相手に伝わらないことが多くなります。」

これを支援する側が理解していることが、非常に重要です。これは声の大きさに関してだけでなく、あらゆるスキルが、社会的になぜ必要なのか、なぜ自分たちがそれを支援するのか、正しい理解なくただ「教えよう」とするから、支援する側にも真剣味が生まれず、ゴールも見えてこないのです。そのような真剣味のない支援者が「声の大きさ」で結局行きつくところは、「とにかく黙らせよう」になることが多いように思います。

大切なのは、声の大きさや抑揚を子ども達が調整できるようになることで、「豊かに感情を表現」し、相手に気持ちを伝えやすくなることで、より豊かに生きていけるようになることなのです。

皆さんの教室や壁に貼ってある「声のものさし」の2の声を指さすたびに、3の声だよ、と呼びかけるたびに、子ども達の豊かな未来をイメージする。そんな現場であれば、子ども達の声が大きくなって、なかなか調整ができなくなったり、支援者たちが苦々しい顔をしていることはないでしょう。

第3章 生活 —9の目標と55の手立て—

身辺

- 食事中のマナーに課題があると感じますか？
- 衣服の着脱や身だしなみに課題があると感じますか？
- 衛生面・病気や怪我の対応に課題があると感じますか？

家庭

- 安全に気をつけて料理の手伝いをするに課題があると感じますか？
- 片づけの手伝いや簡単な掃除をするに課題があると感じますか？

地域

- 電話することに課題があると感じますか？
- 外出の際のルールやマナーを守るに課題があると感じますか？
- 日時の理解に課題があると感じますか？
- お金の理解や管理に課題があると感じますか？

身辺 食事のマナーに課題があると感じますか？

食事は近い距離で人と関わる機会

- ほとんどの人が一日に数回食事をしますが、その中で誰かと一緒に食事をする機会も多いと思います。つまり、食事は社会的なやり取りが起きやすい場面と言えます。そうした場面を楽しく過ごせることはとても大事なことです。

食事中には様々なマナーがある

- 食事に関するマナーには、原則として守るべきマナーと、できるだけ配慮した方がよいマナーとがあります。
- 守るべきマナーには、例えば、床に落とした物は食べないことや、他の人の料理を勝手に食べないことがあります。
- また、パンやおにぎりなど手づかみで食べることが一般的な料理と、箸やフォークで食べることが一般的な料理と、そのどちらも認められる料理（にぎり鮭など）もあるため、その判断には難しさもあります。
- できるだけ配慮した方がよいマナーとしては、あまりこぼさない、音を立て過ぎない、口や手を汚し過ぎないといったものがあるでしょう。

1. コップを使ってこぼさずに飲み物を飲めるようにする

- ・噛んでも割れない材質のコップや取手が2つあるコップを使ってみましょう。それでも、こぼれそうな時は手を添えてコップが傾き過ぎないように支えましょう。

2. スプーンやフォークを使ってこぼさずに食べられるようにする

- ・持ち手のしっかりした握りやすいスプーンやフォークを使ってもらいましょう。それでもこぼれそうな時は手を添えて一緒にスプーンやフォークを持ちましょう。

3. 食事の最中や食事の後に口や手をきれいにできるようにする

- ・口を手でぬぐって手を洗う方法だけでなく、ティッシュ、ナプキン、手ぬぐい、ハンカチの使い方も教えましょう。


4. 口に食べ物が入っているときに話さず、飲み込んでから話すようにする

- ・上手くしゃべれないほど口の中に食べ物が入っている時には「飲み込んでから話してください」とか「口に食べ物入ってるよ」と伝えるようにしましょう。

マナー問題調べシート

月 日 年 名前

子供の顔を見て、食事のマナーについて答えましょう。



① マナーが悪いと思うところを3つ選び、○をつけましょう。
 ② 3つの悪いマナーについて、良いマナーにするにはどのようにしたらよいか、周りの大人と話し合ってください。

二つ目 _____
 三つ目 _____
 三つ目 _____

身辺 衣服の着脱や身だしなみに課題があると感じますか？

着脱が早いことは大事

- 家庭での朝の時間に着替えに手間取ると遅刻のリスクがあります。また、学校での活動の移行時には体操着などへ着替える必要があり、遅くなると集団での活動に遅れをとることになります。

衣服の選択

- 季節や天気や活動内容に合わせて、衣服を選択できることも重要です。これができないと、風邪をひいたり、熱中症になったりと健康の維持にも影響してしまいます。

身だしなみを整える

- 多くの人が集まる場所では、周りの人に不快感を与えない程度の清潔さが求められます。基本的な身だしなみの整え方を知っているとよいでしょう。



目標 衣服の着脱や身だしなみができる


次のようなことができるようにしましょう。

1. 上着やズボンを一人で脱ぐことができるようにする（手を取って、脱ぎ方を教える）
2. 洋服の表裏を確認して着ることができるようにする（襟の内側のタグなどを目印にして判断してもらう）
3. スボンの前後ろを確認して着ることができるようにする（ズボンのデザインや特徴を目印に判断してもらう）
4. 端が固定されているジッパーの開け閉めができるようにする（手を添えて一緒にやって、力加減を教える）
5. 端が固定されていないジッパーをつなげて開け閉めできるようにする（コツをつかむまでは手を取って一緒につなげる）
6. ボタン付きの洋服の開け閉めができるようにする（大きなボタンから始めて、徐々に小さいボタンでもできるようにする。できないときは、手を添えて手伝う）
7. 左右を確認してくつを履くことができるようにする（履く前にくつを並べて「これでいい？」と聞く）
8. スナップ（凸凹を合わせてパチンと留めるもの）を留めたり外したりできるようにする（手を取って一緒にやる）
9. 雨のときや寒いときには、適切な服装（レインコート、長靴、ジャケット）を選べるようにする（天候と服装の関係をクイズや間違い探しなどで教える）
10. 磨き残しなくすべての歯を磨けるようにする（イラストなどを使って歯磨きの手順を示す。必要に応じて、電動歯ブラシや歯間ブラシの使い方を教える）
11. 洗顔ができるようにする（顔の一部を洗うことから始めて、徐々に洗う場所を広げていく）
12. 濡れた髪をタオルやドライヤーで乾かすことができるようにする（頭の拭き方やドライヤーの操作を教える）。寝ぐせを直すことができるようにする（ブラシやヘアスプレーなどの使い方を教える）

教材 衣服の着脱や身だしなみができる

季節の服装⑤

月 日 名前




① 上の絵にふさわしい服装を「季節の服装 着替え」のプリントから選び、切り取ってはり付けましょう。

② 上の絵の季節は何ですか？

③ その服装を選んだ理由を、書きましょう。

季節の服 着替え

月 日 名前



A grid of 24 clothing items including jackets, shirts, pants, skirts, boots, and shoes, arranged in four rows and three columns.

教材の目的

- 雨の時や寒い時には、適切な服装を選べるようにする。
- 服の名前や種類を覚え、服装についての知識を身に付ける。
- 季節と服装の関係について、理由を併せて文で書くことができる。

「料理」は、なかなか教室の中で実際にトレーニングをすることが難しい課題です。なので、教室のイベントでは料理イベントが結構な割合で入っています。少しでもトレーニングに取り入れる機会を増やすためです。

では、料理をすることがなぜ大事なのでしょう？「様々なスキルを教える機会になる。」これに関しては、多くの支援者が料理イベントの目的とするところでしょう。「手順に沿って計画的に作業することや、計量と計算を求められること、根気よく細かい作業を繰り返すことや、危険な道具を慎重に使うことなど様々なスキルを学ぶ機会」を子ども達に持ってもらうことは、非常に重要だと誰もが考えます。

しかし、私が以前竹内先生と「料理がなぜ大事なのか」というお話をしていたときに、竹内先生から伺った『「料理は動機づけが高いお手伝い』なんです』という言葉がとても印象的でした。「数あるお手伝いの中でも、料理は通常数十分後には美味しいものが出来上がるので、子どもが積極的に手伝ってくれやすい家事といえます。」という視点は、これまであまり持ったことがないものでした。

療育の現場では、「いかに褒めるか」ということが非常に大切です。しかし、特に家庭で、普段子どもを褒めていないのに、いきなり褒め始めるというのは、褒められる

側にも褒める側にもなかなか違和感があるものです。そんな時、まずは簡単なお手伝いをたくさんしてもらい、「ありがとう」を伝えること。これが最も自然で簡単な「上手な褒め方」の第一歩、などと言われています。

「ありがとう」という言葉は、感謝の言葉であって、「褒め言葉」と捉えられないことも多いのですが、子ども達のモチベーションを上げるという意味で、実はとても効果の高い言葉です。

掃除や片付け、それに勉強に比べて、すぐに「嬉しい結果」が見えやすく、それによってモチベーションも上げやすく、お手伝いをしてもらいやすい「料理」。それを通してたくさん子ども達に「ありがとう」を伝え、自己肯定感も向上させていける。家庭で毎日のように発生するイベントですので、ぜひうまく活用していただきたいですし、私たち支援者も、楽しく美味しく、支援に取り入れていきたいものです。

身边 衛生面・病気や怪我の対応に課題があると感じますか？

衛生面に関連する問題

- 汚れた手で手づかみでものを食べたり、床などに落ちて汚れたものを食べたりすると自らの健康に影響します。
- また、鼻をほじったり、ズボンの中に手を入れたりすることは、周りの人に直接的な害はないものの印象を悪くしてしまうかもしれません。

体調不良や怪我への対応

- 体調不良の初期段階や小さな怪我は、本人が自ら報告してくれないと気づかないまま重症化する恐れもあります。
- 報告だけでなく、熱を計ることや絆創膏を貼ることなど簡単な対処であれば、自分でできるように教えておくとういでしょう。



目標 衛生面に気をつけ病気や怪我に対応できる

次のようなことができるようにしましょう。

1. 鼻をほじった指を水やティッシュで洗うことを教える（鼻をほじっている様子を見つけたらすぐ洗うように言う）
2. 食べ物を床に落としたときの対処ができるようにする（捨てる、または、洗ってから食べることを教える）
3. 咳やくしゃみがでたときの対処ができるようにする（口と鼻を手やハンカチで覆うことや、続くようならマスクをすることを教える）
4. 体調不良を伝えられるようにする（「お腹が痛い」、「気持ち悪い」、「体が熱い」などの語彙を教える）
5. 小さな傷の手当てが自分でできるようにする（洗う、絆創膏を貼る、虫さされに薬を塗ることなどを教える）
6. 体温計で自分の体温を測れるようにする（体温計の操作法や測る場所を教える）
7. 薬を服用できるようにする（説明を読んで服用のタイミングや量を理解できるようにする）



料理は動機づけが高いお手伝い

- 数あるお手伝いの中でも、料理は通常数十分後には美味しいものが出来上がるので、子どもが積極的に手伝ってくれやすい家事といえます。

様々なスキルを教える機会になる

- 料理は、手順に沿って計画的に作業することや、計量と計算を求められること、根気よく細かい作業を繰り返すことや、危険な道具を慎重に使うことなど様々なスキルを学ぶ機会になります。

目標 安全に気をつけて料理の手伝いができる

次のようなことができるようにしましょう。

1. 食材や水を入れて混ぜる、食器に盛り付けるなどの簡単な手伝いができるようにする（言葉での指示やモデル提示をして教える）
2. 料理をテーブルなどへ運べるようにする（こぼれ難い固形物から始めて、徐々にこぼれ易い液体の料理を運んでもらう）
3. 調理道具（栓抜き、しゃもじ、皮むき器、おろし金、トング、ラップなど）を使えるようにする（モデルを見せ、手を取って一緒にやってから、一人でやってもらう）
4. 電子レンジやトースターを使えるようにする（ワンタッチの自動温め→メニューを選んで温め→時間を設定して温めと徐々に難易度を上げていく）
5. 食器を洗うことができるようにする（洗剤で洗う→洗剤を落とす→水気を取るなどの手順を説明する写真付きマニュアルを用意する）
6. 材料の量や重さを測ることができるようにする（計量スプーンや計量カップやはかりの使い方を教える）
7. 熱いものに慎重に対応できるようにする（調理中のフライパン、加熱中のオーブン、熱湯の入った容器、運転中のヒーターなど触れると火傷の可能性があるものを判断できるようにする）
8. 刃物やハサミを慎重に扱えるようにする（持ち方や持っていない方の手の使い方を教える）



物の管理は行動の管理を促す

- おもちゃや道具を決まった場所にしまっておき、必要に応じて出し入れすることは、物の管理として重要です。
- しかし、重要なのはそれだけではありません。物の管理ができると行動の管理もできるようになっていきます。
- 何かの活動をするとき、ほとんどの場合それに必要な物があります。つまり、活動を始める際に最初にやる必要がある道具を用意することです。逆に言うと、必要な物を用意できなければ活動を開始できないわけです。
- 集団活動においても、活動のスピードについていけない子どもの多くは、最初の物の用意の時点で遅れていることが非常に多いです。
- また、活動から逸脱してしまう子どもの多くは、その時には必要のない物を出しっぱなしにしており、いじっていることがあります。片づけが苦手だと、不必要な物が不必要な行動を誘発してしまうことになりがちです。



目標 片づけの手伝いや簡単な掃除ができる

1. 自分の物（おもちゃ、バッグ、上着、靴など）を片づけられるようにする

- ・決まった収納場所を用意して、片づけられたら必ず誉めましょう。

2. 活動に使った物（文房具、教材など）を片づけられるようにする

- ・個別の丁寧な指示で片づけてもらう→大雑把な指示で片づけてもらう→指さしやアイコンタクトなどの非言語的指示で片づけてもらう→指示がなくても片づけてもらう、というように段階的に指示を減らしていくと良いでしょう。

3. 食器を片づけられるようにする

- ・割れにくい食器から始めて、徐々に割れやすい食器も片づける機会を作っていきます。

4. 机やテーブルをふきんで拭くことができるようにする

- ・机の上にビニールテープなどを貼って矢印を作り、拭く順番や方向を示して練習して、できるようになったらテープをはがして挑戦してもらいましょう。

5. 床の掃除（雑巾で拭く、モップをかける、掃除機をかける）ができるようにする

- ・ビニールテープを貼って掃除する場所を囲って示すことで、場所を限定して練習し、できるようになったら徐々に場所を広げていきましょう。



電話によるコミュニケーションの重要性

- 友人関係の発展や維持
- 親しい友達と電話で会話をしたり会う約束をしたりすることで友人関係を発展させ維持することができます。
- また、忘れてしまったことや、確認したいことを友人に教えてもらうのにも電話を活用できます。

- 外出時や緊急時の連絡手段
- 子どもが一人で外出する際に携帯電話等を持たせた上で連絡を取ることができるかどうかによって、保護者の安心感が大きく違います。特に、予定外の出来事が起きた時などの緊急時に電話を活用できることが重要になります。
 - また、保護者が外出する際に子どもに一人で留守番してもらう時に電話連絡ができることは、保護者の仕事や地域活動の範囲を広げてくれます。

- 教育機関や支援機関への連絡と相談
- 通っている学校の教員や支援機関のスタッフへ遅刻やお休みの連絡を自分で行えることは社交的スキルとして必要なだけでなく、将来の通学先や勤務先との関係維持のことを考えると自立に必要なスキルとも言えます。
- また、そうした機関の特に信頼している相手であれば、困っていることについて質問したり相談したりすることを電話で行えることも重要なスキルと言えます。



目標 電話することができる

次のような段階で電話ができるように教えていきましょう。

1. よく知っている人と電話で会話をするようにする

- ・「もしもし」と言うこと、相手が話しているときは聞いて順番に話すことを教えましょう。

2. 自分の家や家族に電話をかけられるようにする

- ・電話番号を覚えるか、またはメモを見て電話をかける練習をしましょう。

3. 電話がかかってきた時の受け答えができるようにする

- ・家族などに知らせて代わることや、不在を相手に伝えることを教えましょう。

4. 知らない人に電話をかけて知っている人につないでもらうことができるようにする

- ・自己紹介をして「〇〇さんいますか？」などをお願いすることを教えましょう。



地域 外出の際のルールやマナーを守ることに課題があると感じますか？

一人で安全に外出する

- 将来、地域社会で自立的に生活するために、一人で外出できるようになることが望まれます。そのためには、交通事故などを防ぐルールの理解が最低限必要になります。
- 大人と外出するとしても、安全面に心配がなければ、同行する大人のストレスが大きく軽減されるため、外出の機会が増えることが期待されます。

外出先で迷惑をかけない

- 安全面の確保ができれば、次は外出先で迷惑をかけないことが課題になります。特に、店舗内での声の大きさ、商品の扱いや持ち出しなどはトラブルになり易いので基本のルールを十分に理解する必要があります。
- 商品の購入方法やレジでの並び方については、店舗によって様々なルールが存在することを理解し、その違いを判断して対応できる必要があります。



目標 外出の際のルールやマナーを守ることができる

1. 自動車に乗った時にシートベルトを締められるようにする

- ・ジュニアシートや後部座席や助手席それぞれのシートベルトの締め方を教えましょう。

2. 道を歩くときは、歩道または道の端を歩けるようにする

- ・いろいろな道の種類があることを教えて、白線がある場合はその内側を、無い場合はできるだけ端を歩くことなどを練習しましょう。

3. 信号のルールを守ることができるようにする

- ・色の意味、特に赤色がとまれであることや、点滅したら渡り始めない、途中なら急いで渡ることなどを教えましょう。

4. 道を渡るときに左右を確認できるようにする

- ・できるだけ横断歩道を渡ること、信号が青でも左右を確認すること、交差点では車やバイクが曲がって来る場合があることを教えましょう。

5. 施設内で走ったり大声を出したりしないようにする

- ・施設に入る直前に大きな声を出さないことを確認したり、声を出さないで我慢する時間をタイマーで示したりしましょう。

6. 商品を持ち出さないルールが理解できるようにする

- ・商品を持ち歩いて良い場所と持ち出してはいけない場所の判断を教えましょう。例えば、お店の敷地であっても駐車場やトイレなど売り場と異なるフロアには持ち出しできないことを教えましょう。

7. レジの列に並ぶルールを理解できるようにする

- ・レジ前に列があれば並ぶこと、レジから少し離れた場所に並ぶ場合があることも教えましょう。

目標 日時の理解ができる

1. 尋ねられた日にちを答えられるようにする

- ・「13日はどれ？」と聞いてカレンダーを指さしてもらいましょう。「今日は何日？」「明日は何日？」「来週火曜日は何日？」と聞いて言葉で答えてもらいましょう。難しくればカレンダーを見ながら答えてもらいましょう。

2. 尋ねられた曜日を答えられるようにする

- ・「〇〇日は何曜日？」「今日は何曜日？」「明日は何曜日？」「明後日は何曜日？」と聞いて言葉で答えてもらいましょう。

3. デジタル時計を見て時間が言えるようにする

- ・13時と午後1時など複数の言い方があることを教えましょう。

4. アナログ時計を見て時間が言えるようにする

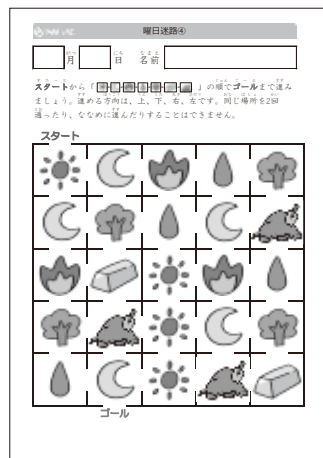
- ・1時間刻みの問題→30分刻みの問題→5分刻みの問題
→1分刻みの問題と徐々に難易度を上げて時刻を聞いてみましょう。

○教材1つ目 「曜日迷路」の目的

- ・1週間の呼び方、並び方が分かる。
- ・文字や文とイメージを結び付けて考えることができる。

○教材2つ目 「カレンダーの読み方」の目的

- ・(カレンダーを見ながら) 尋ねられた日にちを答えられるようにする。
- ・カレンダーを見ながら、週・日・曜日の計算などができるようにする。

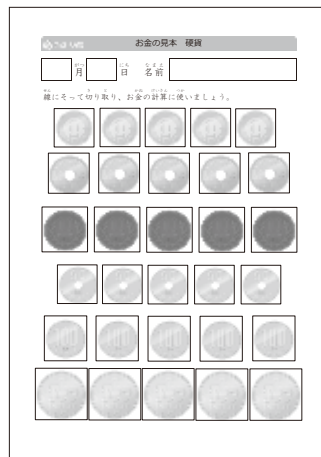


お店の商品の取り扱いに関するトラブルを防ぐ

- お金の用途を理解することで、支払前の商品を持ち出すなどのトラブルを防ぐことができます。
- また、お金の価値を知ることが高価な商品には特に気を使うといった暗黙のマナーを教えることもできます。
- 商品の取扱いとお買い物の基本的なルールが分かるようになると、同行する保護者の心配が減るため、地域での活動範囲がとて広くなります。

お金の価値を知るとは働くことの価値を知ることにつながる

- お金が自分の欲しいものと交換できる便利なものであることが分かると、お手伝いをしてお小遣いをもらうことの動機づけが生まれ、保護者が働いていることの意味も分かるようになっていきます。



目標 お金の機能を理解し、管理できる

1. お店で物を買う時にお金が必要であることを理解してもらう

- お店屋さんのシミュレーション訓練や実際にお店に行って買い物をする体験をしてもらいましょう。試食や試供品やプレゼントなどの例外があることも教えましょう。

2. 硬貨の名前や価値が分かるようにする

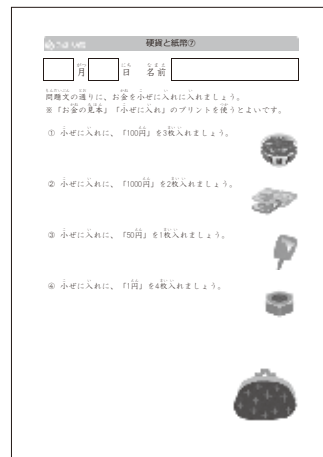
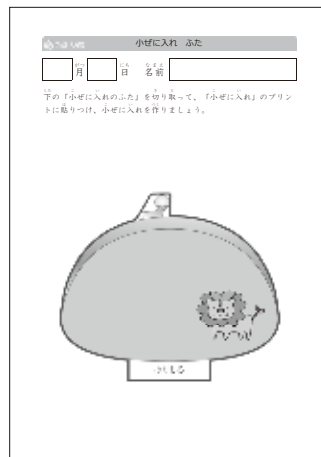
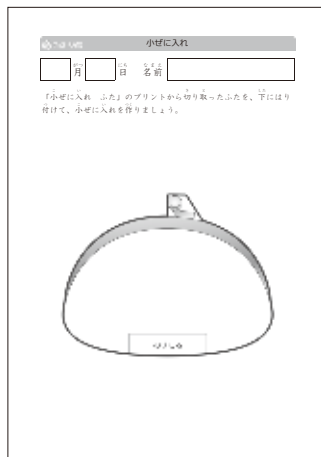
- 1円～500円までの硬貨の名前を教えましょう。10円と100円では100円の方が価値が高いことなどを教えましょう。

3. 紙幣の名前や価値が分かるようにする

- 千円札～一万円札までの紙幣の名前を教えましょう。千円札と五千円札では五千円札の方が価値が高いことなどを教えましょう。

4. 値段に応じた金銭の支払いができるようにする

- 値段ちよほどの金額を支払えるようになったら、少し多い金額を支払ってお釣りをもらうことを教えましょう。お釣りの計算ができるようにしましょう（電卓を使って計算してもらう。暗算で計算してもらう）。



自閉スペクトラム症や ADHD を持つ人達にとって、時間の感覚が定型発達の人達と違う、ということは、支援をしているとよく聞く話です。これが医学的、心理学的にどれくらい証明されていて、どれくらい正しい話なのかは、私は分かりません。

専門的には分からなくても、発達に凸凹のある人達の支援に関わっていく上で、「この人達は自分とは少し違うものの見方、感じ方をしているのかもしれない」ということを、偏見を交えず、真剣に考えることは、非常に大切だと思っています。そのような違うものの見方、感じ方をする人達は、決して「何かがおかしい人達」ではなく、「文化の違う人達」だと考えるべきなのです。違う文化に生きている人たちとの異文化コミュニケーション、それこそが発達凸凹の支援なのだとは私は思っています。

そのように考えると、「我慢ができない子ども達」に対して、ただ「我慢することを教える」ということのトンチンカンさんがよく分かってきます。しかし、支援の現場では非常に多いのです。ただ「我慢なさい!」だけを押し付けようとする支援者が…少しスキルの高い支援者になって来ると、「何分間我慢してみようね!」などの声かけをし、ストップウォッチやタイマーを使って、我慢をするトレーニングをしてもらおうとします。

ただ、「我慢するには時間の理解が必要」という言葉を考えると、まずは「何分間」と言われたときに、その時間の長さのイメージがその子にできているのか、その子は「その時間なら我慢できそう」という判断ができるのか、ということが前提になっていなければいけない、ということなのです。その子どもが「何分間」という言葉の意味をそもそも理解していないのに、いきなりタイマーを見せて「1分我慢してみようね」と言ったとして、我慢をしてくれたように見えたとしても、それは我慢をしているのではなく、タイマーの数字の動きを見てワクワクしているだけのこともできません。本来の目的からずれた、その子どもの理解度やものの見方、世界の感じ方を無視した支援は、支援技術の見せびらかしに過ぎません。

「一般的に、我慢というのは時間制限があるからできることで、いつ終わるのかわからない我慢は誰だってできません。不機嫌になったり、感情的になったりするのは当たり前と言えます。」当然だけれども見落としがちで、しかも「時間の理解」を考えないで相手に強いてしまう「我慢」というものを、支援の現場で一人ひとりがもう一度よく考えてみなければいけないと思うのです。

第4章 社交性 –11の目標と45の手立て–

対人

- 感情の表現に課題があると感じますか？
- 相手への気遣いや言葉遣いに課題があると感じますか？
- 会話のマナーを守り互いに気分よく話すことに課題があると感じますか？

遊び

- 他の子と遊びを始めることに課題があると感じますか？
- 他の子とおもちゃや遊びに使う道具を共有（貸し借り）することに課題があると感じますか？
- ゲームなどルールのある遊びに課題があると感じますか？

対処

- 謝罪をすることに課題があると感じますか？
- 予定や約束の管理に課題があると感じますか？
- 危険な状況を理解することに課題があると感じますか？
- 状況に応じて行動を切り替えることに課題があると感じますか？
- 感情的になり過ぎることに課題があると感じますか？

対人 感情の表現に課題があると感じますか？

言語と非言語の表現がある

- 感情の表現には、言葉だけでなく表情やしぐさや声の抑揚といった非言語的な表現も含まれます。
- 非言語表現が少ないと、気持ちが伝わらないことや誤解されることが増えてしまいます。

ポジティブな感情だけでなくネガティブな感情の表現も大切

- 喜びの表現などポジティブな表現が対人関係を深めるのに必要なのは言うまでもありませんが、困っていることや悩んでいることなどネガティブな感情を人に伝えられることも大切です。これができないと自分で解決できない問題が起きた時に、人に相談することができないからです。

集団において周りの雰囲気を壊さない感情表現

- 一緒に活動している仲間のほとんどが喜んでいたり、悲しんでいたりする場面で、周りにそぐわない表現をしてしまうと「浮いて」しまいます。周りに合わせるまたは合わない表現を抑制することが求められます。



目標 感情を表現できるようにする

1. 笑顔が出やすい活動に従事する時間や笑顔が出やすい話題の会話頻度を増やすようにする

- 相手にとって分かりやすい非言語的な感情表現が多いと、会話が円滑に進んだり、助けを得られやすかったりします。

2. 親しい人に好意を示す表現ができるようにする

- 「会えてうれしい」「一緒にあそびたい」「楽しかったね」などの表現をモデルを示しながら教えましょう。

3. 信頼できる人に不安や心配や苦手なことについて話ができるようにする

- 「〇〇ができるか不安です」「〇〇が苦手なので心配です」などネガティブな感情を適切な言葉にすることを教えましょう。
- ネガティブな感情を表す語彙を増やしてあげましょう。その語彙を使って悩みを相談できるようになることが期待されます。


4. その場の雰囲気に合わせて感情表現ができるようにする

- 例えば、みんなの前で誉められたら笑顔を見せること、叱られているときには笑わないこと、悲しんでいる人がいるときは静かにすることを教えましょう。

教材の目的

- 親しい人に好意を示す表現ができるようにする。
- 絵を見て、どのような状況かを理解できる。
- 状況や表情から、登場人物の感情を推測できる。

④ 下の絵を見て、空欄に答えましょう。



① 男の子が、おばあちゃんのところへ走っていています。男の子はどのような気持ちでしょうか、男の子の表情から考えて、正しいものに○を付けましょう。

② おばあちゃんに会えて、うれしいと聞いている。

③ お父さんとお母さんとけんかをして、怒っている。

④ 笑が痛くて泣いている。

⑤ この絵の場面で、おばあちゃんが喜んでくれたらいい、男の子のセリフを考えて、書いてみましょう。

対人 相手への気遣いや言葉遣いに課題があると感じますか？

印象が良くなる

- 気遣いや言葉遣いが良いと、周りの人に助けをもらうことが多くなります。特に、一緒に生活する人にとっては日々の気遣いや言葉遣いによって受けるストレスに大きく影響します。

集団不適應の予防になる

- 対人関係のトラブルは不用意な言葉がきっかけになることが多いものです。
- 言葉遣いが良くなるとトラブルに巻き込まれる可能性が低くなります。



気遣いや言葉遣いは自発的であることが大事

- 例えば、困っている人に「大丈夫？」と声をかけたり丁寧にお礼を言うことを指示してやらせるのでは、言われた相手は嬉しくありません。気遣いは自発的であることに価値があります。
- 繰り返す行うことで、自然に体や口が動くようになっていきましょう。

目標 相手への気遣いの言葉遣いができる

1. お願いをするときに「お願いします」「～してください」などと言えるようにする

- ・「丁寧に言ってごらん」と促しましょう。

2. 相手を喜ばせようとするができるようにする

- ・「やったね」「すごいね」などと誉めることや、「がんばれ」などと応援することを教えましょう。

3. 驚いたり痛がったりしている知り合いに声をかけられるようにする

- ・「どうしたの?」「大丈夫?」などと声をかけることを教えましょう。

4. 困っている人を助けられるようにする

- ・落ちた物を拾ってあげることや、重い物を運ぶのを手伝うことなどを教えましょう。

5. お礼や感謝を伝えることができる

- ・助けてもらったときや、必要な物を渡してくれたときに「ありがとう（ございました）」とすることを教えましょう。
- ・難易度としては、物をもらった時のお礼→何かをしてくれた時のお礼→何かを教えてくれた時のお礼の順で難しくなっていきます。
- ・言うべきタイミングで「何て言うんだっけ?」と促すことから始めて、徐々にアイコンタクトをしたり間を空けるだけで言えるようにしていきましょう。



対人 会話のマナーを守り互いに気分よく話すことに課題があると感じますか？

会話には暗黙のルールが存在する

- 会話には、次のような明確ではないが緩やかな決まりがあります。
- 初めて会う人には自己紹介をする
- 久しぶりで会ったときは「元気？」→「元気だよ。そっちは？」などお互いの調子を確認する
- 相手が話している途中で話しかけない（ただし、相手の話が長くなっている時は遮って質問やコメントをしてもよい）
- 場所によって声の大きさを調整する
- 異性や親しくない相手には近づき過ぎてはいけない

これらのルールやマナーを繰り返し守らないと相手に違和感を与えますが、相手はそのことをはっきり伝えてはくれないのが普通です

- そのため、マナーに反していることが分からないままになってしまい、改善につながりにくいわけです。



1. よくある決まり文句的な会話に対応できるようにする

- 例えば、挨拶されたら返す、「元気？」と言われたら「元気です」と返す、「〇〇がんばってる？」と言われたら「がんばってます」と返すなど。

2. 知っている人にあったら会話を切り出すようにする

- 「元気だった？」「久しぶりだね」「〇〇って知ってる？」などのフレーズを教えましょう。

3. 相手の好きなことを踏まえて話ができるようにする

- 「〇〇君はカラオケが好きだね。いつも何歌うの？」などと話題を提供できるようにしましょう。

4. 状況によって小さな声で話することができるようにする

- 相手が近くにいる場合、電車の中にいる場合、図書館やお店の中
にいる場合などを判断できるようにしましょう。

5. 初めて会う人への振る舞いができるようにする

- 「こんにちは」「始めまして」などと挨拶できるようにしましょう。

6. 相手が他の人と話しているのをさえぎらないようにする

- 「〇〇さんはお話中、しーっ」などと伝えましょう。

7. 適度な距離で話をするようにする

- 顔や体を近づけ過ぎないように教えましょう。



遊び 他の子と遊びを始めることに課題があると感じますか？

遊びに入れてもらったり誘ったりすることで友達を作る

- 子どもが友達を作る手段として、遊びに入れてもらうか自分から誘うことが一般的です。
- しかし、誘いに応じることはそれほど難しくないので比べて、遊びに入れてくれるように働きかけるのは難しく、遊びに誘うのはさらに難易度の高い行為です。
- 友達を作るのが苦手という子どもの多くは、遊んでいる友達に自ら接近して話しかけたり、きっかけを作って遊びを提案したり、自分が初めて遊びに相手を誘ったりすることが苦手な傾向があります。
- 接近したり話しかけたりするために、何と言ったらよいのか、そしてどのタイミングで声をかけたらよいのか難しいことが多いようです。



目標 他の子と遊びを始めることができる

次のような段階を踏んで最終的に遊びに誘うことができるようにしていくと良いでしょう

1. 他の子どもの近くで一人遊びができるようにする

・別々の遊びであっても他の子の近くで遊ぶように促しましょう。

2. 完全に参加できていなくても、遊んでいる子どものグループの中に入ることができるようにする

・端っこでの参加から徐々に中央での参加を促しましょう。

3. 大人の助けがあれば他の子と一緒に遊ぶことができるようにする

・遊びの内容や方法を大人が主導して遊びを促しましょう。

4. 子ども同士で遊ぶことができるようにする

・遊びのきっかけだけ作って遊びはじめたら大人は離れましょう。

5. 仲間に入れてもらったり誘ったりすることができるようにする

・「何してるの?」「入れてくれる?」「○○しよう」「○○して遊ばない?」「一緒に○○してもいい?」などと声をかけることを教えましょう。



遊び 他の子とおもちゃや遊びに使う道具を共有（貸し借り）することに課題があると感じますか？

小集団の場面で遊ぶ際には、おもちゃや遊具の取り合いでトラブルがよく起きるものです。

- 物の所有や使用の権利についての確に対応することが集団生活では求められます。
- 誰かのものである場合は所有者に許可を得ることが必要で、集団の共有物の場合は誰がどの順番で使っていいのかを決めるルールが必要になります。
- おもちゃの貸し借りを通して、子どもは物を共有する際の一般的なルールや順番まで我慢するといった感情のコントロールについて学ぶ機会になります。
- こうした物の貸し借りに関する知識やスキルは、将来に渡って一生役に立つものになります。



次のような段階で、おもちゃや道具を交換すること、借りること、貸すことを身につけていきましょう。

1. 大人の指示に従って与えられたおもちゃや道具で遊んだり交換したりすることができるようにする

・誰が何で遊ぶか明示し、途中交換を促しましょう。

2. 他の子が使っているおもちゃや道具を借りる許可を求められるようにする

・「〇〇貸して」「〇〇使ってもいい？」などと言うことを教えましょう。

3. 使っているおもちゃや道具を貸してほしいと言われたら貸してあげられるようにする

・「いいよ」「使い終わったらいいよ」「ちょっとだけならいいよ」などと返答することを教えましょう。



遊び ゲームなどルールのある遊びに課題があると感じますか？

ゲームには必ずルールがある

- ルールを守らないとゲームが成立しません。ルール違反を繰り返すとゲームへの参加が認められなくなり、ゲームを楽しむこともできません。ルールを良く理解する必要があります。

思い通りの結果にならないこともある

- 多くのゲームは運や偶然が影響するため、思い通りになりません。むしろ思い通りにならないことを楽しめなければ、仲間とのゲームを楽しむこともできなくなってしまいます。



審判がいる場合は従わなければならない

- ゲーム（スポーツを含む）において審判の発言は絶対です。ペナルティが課せられたり警告を受けたりしても落ち着いて応じることが求められます。

暴力や暴言があってはいけない

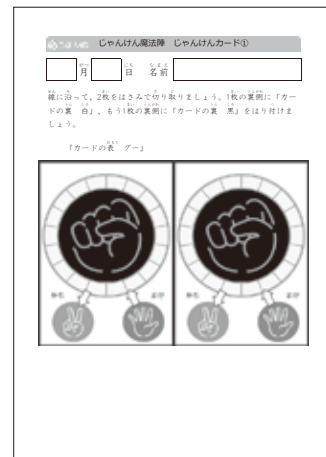
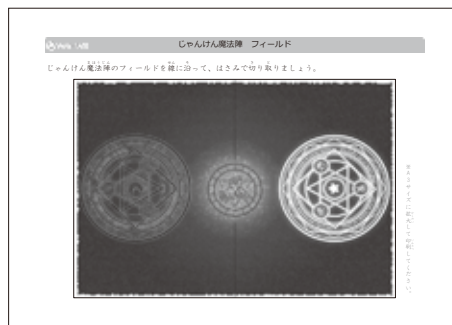
- 当然ですが、ゲーム中やゲーム後の暴言は許されません。勝負の中で敵味方になって争うことはあっても、争いをゲーム外に持ち出してはいけません。ゲーム終了後には、気持ちを切り替えて日常に戻ることが大切です。

目標 ゲームなどルールのある遊びができる

1. 簡単なルールがある遊び（じゃんけん、しりとり、フルーツバスケットなど）に参加できるようにする
 - ・言葉だけでなく、やって見せたり絵や文字や動画を見せたりしてルールを説明しましょう。
2. 偶然の要素が重要なゲーム（すごろくや神経衰弱やパバ抜きなど）に参加できるようにする
 - ・言葉だけでなく、やって見せたり絵や文字や動画を見せたりしてルールを説明しましょう。
3. スポーツマンシップを示すことができるようになる
 - ・攻撃的にならない、他チームの勝者をたたえる、負けても怒らない、審判の判定に従うなどを教えましょう。

教材の目的

- ・じゃんけんのルールを理解する。手順に従ってゲームを進める。
- ・勝ち負けのあるゲームで気持ちをコントロールすることができる。（負けても怒ったり落ち込んだりしないでいられる。勝ちたいからといって後出しをしない。）
- ・注意して見る・聞く。



対処 謝罪をすることに課題があると感じますか？

謝罪の有無や程度の判断は難しい

- どのような場合にどの程度の謝罪が必要なのかという判断に明確な基準があるわけではないが、一般的に次のような振る舞いをした場合には相応の謝罪が求められます。
- 最大限の謝罪：相手の健康を損なった場合
例えば、怪我するほどの暴力、病気に追い込むような暴言
- 中程度の謝罪：まわりに迷惑（不利益）を与えた場合
例えば、経済的な損失、活動の妨害、時間と労力の浪費を与える行動
- 軽い謝罪：社会的マナーに反した場合
例えば、被害が無いがまわりを不快にする行動
- また、相手がどの程度感情的になっているかによっても謝罪の程度の調整が求められます。



謝罪の優先順位が高い場面から謝罪の仕方を教えていくとよいでしょう（1→2→3の順番）。


- 相手に痛い思いをさせたり迷惑を与えてしまったときに「ごめんなさい」と言えるようにする
 - 「ごめんなさい」と言うべき場面をイラストなどを見せて教え、ロールプレイで練習をしましょう。
 - 被害を与えた場合は必ず十分に謝りましょう。
- 相手が不快になるような言葉を言ってしまったときに「ごめんなさい」と言えるようにする
 - 「ごめんなさい」と言うべき言葉のリストを一緒に作成しましょう。
 - 被害はないが不快にさせた場合は、相手の機嫌に応じて謝りましょう。
- 作業中に手順を間違えたときや勘違いしたときに「ごめんなさい」と言えるようにする
 - 相手が被害も不快も感じていない場合でも、自分にミスがあった時には謝っておいてもよいでしょう。

教材の目的

- 相手に痛い思いをさせたり迷惑を与えてしまったときに「ごめんなさい」と言えるようにする。
- 自分が謝るべき場面が判断できる。

謝罪場面②

月 日 名前



① 友の絵は、それができている場面ですが、正しいものは○を付けましょう。

② 白いシャツの手が、黒いシャツの足をふんでしまった場面。

③ 黒いシャツの手が、白いシャツの手が黒いシャツの手を握ってしまった場面。

④ 絵の中の白いシャツの手は黒い手を持っていますが、どのような気持ちでしょうか、その手の気持ちを想像して、正しいと思うものに○を付けましょう。

⑤ 「わざとじゃないけど、痛い思いをさせて、悪かったな。」

⑥ 「なんでこんなひどいことをしているんだろ。」

⑦ この場面で、「わざとなくても悪かった方がよい」のは、白いシャツの手と黒いシャツの手、どちらですか。また、なんで言っているか書いてください。

白いシャツの手 黒いシャツの手

謝言葉

対処 予定や約束の管理に課題があると感じますか？

人と一緒に活動する際には、必ず時間と場所と活動内容を確認したり、調整したりする必要があります。

- 当日の予定だけでなく、後日の予定を確認したり、約束を取り付けたりすることができなければ、人と深く付き合ったり、集団活動に参加することが難しくなります。
- 複数の予定が重なった時には、優先順位を判断して約束をしたり予定を組み直したりすることが求められます。

このスキルは生涯に渡って必要なスキルです。

- 仕事に就いて働く際に重要なのは当然ですが、病院に予約を入れるなど自立的な生活のためにも必要です。



目標 予定や約束を管理できる

次のような段階を踏んで予定管理を身につけていきましょう。

1. 人と予定を合わせて行動できるようにする（スケジュール帳に記入する方法を教える）

- 時間や場所や活動内容を基本に、相手の名前や必要な持ち物などもメモすることを教えましょう。

2. 聞かれたら自分の予定を説明できるようにする（スケジュール帳を見て説明することを教える）

- 「～日は空いてる？」とか「来週の都合はどうですか？」などと曖昧な聞かれ方をした時にも的確に答えられるようにしましょう。
- 他の予定と重なってしまった場合は、そのことを説明して謝ることも必要です（例えば「〇日は～があるのでごめんなさい」など）。

3. 他人の予定を尊重して我慢できるようにする

- 自分がやりたいことでも相手の都合が悪ければ「しょうがない」ことを教えましょう。



対処 危険な状況を理解することに課題があると感じますか？

日常に潜む様々な危険

- 怪我や事故が起きそうな状況を理解できなければ、一人で生活できる範囲が制限されます。
- 食中毒や感染症を防ぐための知識が無ければ健康を損なう可能性が高くなります。
- 感情的になっている人や自分に敵意を持っている人を判断できないと対人トラブルが起きやすくなります。
- タバコやお酒など子どもには禁止されているものを判断する必要もあります。

危険を予測して事前に対処する

- 危険には起きてからの対処ではなく、予防的対応が求められます。そのためには、ある状況から危険の可能性を予測するスキルが必要です。その上で早めに回避したり、状況を改善したり、人に相談したりといった対処ができるとうよいでしょう。



目標 危険な状況を判断し対処できる

1. 怪我や事故が起きそうな状況を判断できるようにする（危険な状況で起こりうる結果を予測してもらう）

- 写真や動画や実際の状況から危険の可能性があるかないかを判断してもらいましょう。危険ありとした場合は、どのようなことが起こりそうか言葉で表現してもらいましょう。

2. 自らが傷ついてしまう可能性の高い人間関係や集団が理解できる（結果を予測して、適度な距離を空けて付き合うことを教える）

- 過去自分に攻撃的であった人、嫌がらせをしてくる人、自分に敵意を持っていると感じる人を判断する方法や、適度な距離を空けて対処する具体例を教えましょう。

3. 過度に興奮している人や集団の危険性を理解できる（危険なことが起こりうる興奮の程度を判断する方法を教える）

- 激しく感情的になっている人、反社会的な行為を繰り返している人、睨んだり悪口を言う人などの特徴を判断できるようにしましょう。
- 危険の可能性がある中でも、少し危険なのかとても危険なのかといった危険の程度まで判断できることも大切です。



対処 状況に応じて行動を切り替えることに課題があると感じますか？

状況の違いに気が付くことの難しさ

- 状況の違いに気づくためには、場所や相手や活動内容によって求められるルールやマナーが異なることを知っている必要があります。
- 例えば、家と学校と放課後デイの教室と3つの場所があり、親と先生とスタッフと年上の友達と年下の友達と5種類の相手があり、授業とトレーニングと休憩の3種類の活動があったとして、これらの組合せを考えるだけでも複雑な判断が求められることが分かります。

●状況の変化に気が付くことの難しさ



- 様々な理由から状況は途中で変化することがあります。つまり、活動の途中で場所やメンバーや活動内容が変わり、それに合わせて即座に自らの行動を切り替えなければならないことがあります。
- そのためには、状況の変化に気づくと同時に、求められる振る舞いも同時に変化したことが理解できなくてははいけません。

目標 状況に応じて行動を切り替えることができる

1. 親しい人が良く知らない人かによって振る舞いを変えることができるようにする

- 例えば、家族とそれ以外の人では話すときの言葉や距離を変えることを教えましょう。

2. 周りの様子を見て活動を切り替えることができるようにする

- 周りの子どもを指さして、「みんな何やっていますか？」と尋ねて、答えられるか確認しましょう。
- 確認だけでは動きださない時は、決まっていた予定を視覚的に示してみましょう。
- それでも、動かない時は「あと、3分したら〇〇やろうか」といって、タイマーや砂時計で3分をセットしましょう。

3. 予定が急に変更になっても理由があれば応じられるようにする

- 日頃から小さな予定変更に対応できた時に、「予定変更でも我慢できたね。すごいね」などと賞賛しておきましょう。
- 予定の変更を伝える時に、「今日は特別なことが起きました」「緊急事態が発生しました」などと前置きをして、「特別なときや緊急事態の時は、予定がどうなりますか？」と質問をして答えてもらいましょう。



対処 感情的になり過ぎることに課題があると感じますか？

些細なことに感情的になることが問題

- 人は感情をもつ生き物であり、感情的になること自体は悪いことではありません。
- 不安は事前の準備を促し、恐怖は危険からの回避を促し、怒りは自発的で積極的な挑戦を促します。
- ただし、多くの人が感情的になるほどではないと感じる出来事（いわゆる些細なこと）に対して過度に感情的になってしまうと、周りの人から一定の距離を置かれたり、逆にからかわれることが起きやすくなります。

感情的になることのきっかけ

- 思い通りにならない状況が生じると感情的になり易いものです。感情的になりそうな状況を予測して事前に十分な説明をしたりしましょう。
- 会話の中でお互いの意図が伝わらず、誤解や勘違いが生じることが感情的になるきっかけになります。その場合、誤解を減らすための説明や知識の提供が必要となります。



目標 あまり不快な感情を持たずに生活できる

1. 人を侮辱したり、からかったりしないようにする

・侮辱やからかいをしてないことを評価してあげましょう。

2. アドバイスとして他人から間違いを指摘されても受け入れられるようにする

・からかいと助言の違いを具体例を挙げて説明しましょう。

3. どうしようもない出来事（悪天候、渋滞、事故、病気など）のために予定通り計画が遂行できなくても落ち着いていられるようにする

・やむをえない理由にはどんな種類があるのか説明しましょう。

4. 親しい人のちょっとしたからかいに不快にならないようにする

・親しい関係ではからかいが親愛の表現になる場合があることを説明しましょう。

5. 思い通りにならないとき（勝負やゲームで負けた時など）に不適切な行動をしないようにする

・勝負では負ける可能性があることを事前に説明する。負けて悔しい気持ちは自然なもので今後の努力のエネルギーになることを説明しましょう。

6. 感情的になったときでも冷静に判断できるようにする

・深呼吸等のリラクゼーション方法を教える。感情に任せた行動をするとどのようなリスクがあるのか説明しましょう。



現場の声「社交性」

教室の中では、「ルールのあるゲームがうまくできない」子ども達にたくさん出会います。そもそもルールが理解できない、自分でルールを勝手に作ってしまう（これはわざとの時も、思い込みでそうになってしまうときもあります）、負けることが我慢できない…うまくできない理由は様々です。

子ども達の自然な遊びは、ルールがとても柔軟です。ごっこ遊びをする小さな子ども達を見ていると、これと言ったルールはなく、設定もどんどん変わっていきます。「じゃあ僕は〇〇の役ね!」「じゃあ僕は××~!」のようなお互いの思い付きとコミュニケーションで、場面ごとに自由に遊びの形が変わっていきます。しかし、ルールのあるゲームはそうはいきません。いかないはずなのですが、教室の子どもたちは、ルールのあるゲームでも「じゃあ僕は〇〇する~!」「え~、ずるい!そんなルールないよ…じゃあ、私も××する~。」みたいに、「そのゲームを使った別の遊び」が繰り返されていきます。それはそれで見ていてとても面白いのですが。

発達に凸凹のある子ども達が、ゲームのルールにうまく取り組めないのは、心理学的に見ると色々な理由があるのですが、現場から見ると、支援者側にも大いに原因があるように思われます。子ども達が「ゲームをやりたい!」となった時に、「はい、どうぞ」とゲームを渡し

て、あとは見ているだけか、ルール違反があった時にだけちょっと口と手を出す（手を出してルール通りに支援者が戻してしまう）ことが多いのです。

教室の子ども達の中には、「体験の中から自然とルールを学ぶ」ことや、「ルールを覚え続けている」こと、また「ルールを守るとうまくいかないときも我慢する」ことが苦手な子ども達が多いのです。そんな子ども達に、ゲームを「丸投げ」して、子ども達が自分たちのしたいように遊んだって、当たり前です。

支援者は、自然で自由な形の遊びをしてほしいのか、ルールを守ってゲームをしてほしいのか、目的・場面をしっかり分けなければいけません。そして、発達に凸凹のある子ども達の受け取りやすい、理解しやすい形でルールやゲームのゴールを伝えること。見本を見せること。一緒にゲームに入って分からなくなっていそうなところがあれば繰り返しルールを伝えたり見本を見せ直したりすること。そういった支援を行って初めて、ルールのあるゲームを子ども達にさせる意味がでてくるのではないのでしょうか？

ただ、私はむちゃくちゃなルールを作って大笑いしている子ども達の笑顔は、大好きですけど…

第5章 行動問題

－9の目標と27の手立て－

内的行動

- 他人に依存的事であることに課題を感じますか？
- 他人を避けて一人を好む傾向に課題を感じますか？
- 不安が強すぎることに課題を感じますか？
- 指しゃぶりや爪噛みといった習癖行動があることに課題を感じますか？

外的行動

- 多動や衝動性に課題を感じますか？
- 他害（叩く、蹴る、噛むなど）をすることに課題を感じますか？
- 指示に従わないことに課題を感じますか？
- 暴言や悪口を言うことに課題を感じますか？
- 予想外の出来事への対処に課題を感じますか？

依存的とは

- 依存的であることにも色々な意味があります。
- 他人の指示があるまで待つ傾向が強く、自分からは動き出さない。
 - 指示を待ってから動くことが求められる状況ではもちろん問題にはなりません、自発的に行動することが求められる状況では問題となる場合があります。
- 人に誉められたいまたは人に叱られるのを回避したいということが目的で行動することが多く、自分がやりたいことを常に後回しにする。
 - 人の評価や気持ちを気にかけて行動すること自体は悪いことではありませんが、常にやりたいことを我慢してやりたくないことばかりしているのでは生活の質が高いとは言えません。

依存的であることが情緒不安定の背景になる



- 「相手の顔色」ばかり気にする
- 依存度が強過ぎると「相手の顔色」ばかり気にして振る舞うことになるため、常に一定の不安や緊張を持ちながら生活しなければなりません。それは結構大変なことです。
- 他人の評価や気持ちは必ずしも一貫していない
- 過去に誉められたことを再度したからといってまた同じように誉められる保証はありません。依存的であるほど、相手の反応に強い期待を持つため、期待はずれの対応をされると怒りや落胆を感じることとなります。

目標 他人に依存し過ぎず、自発的に振る舞うことができる

1. 一人または友達と、やりたい活動や遊びをする時間が長くなるように促す

- 自発的に振る舞うためには、自分がやりたい活動の種類が豊富である必要があります。そして、「自分がやりたいからやる」という意思決定によって、十分に楽しんだ経験を積んでもらいましょう。

2. 活動を促す際に先んじて細かい指示を出し過ぎない

- 子どもの意図を確認できたら、すぐに指示をしないで自ら動きだすのを待つことが大切です。指示を出し過ぎると、子どもは指示があるまで待つことの方が楽し安心と思うようになります。動き出してから手助けしたり誉めたりするのがよいでしょう。
- 「どうしたらいいの？」と聞いていた場合は、「どうしたらいいと思う？」や「思いついたことからやってみたら？」と言って行動を促すのがよいでしょう。

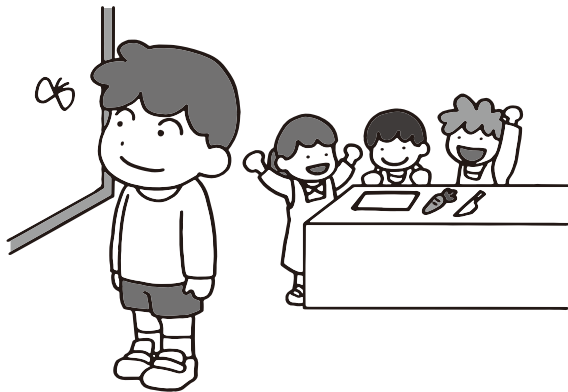
3. 自発的に判断して行動したことは、結果が望ましくないものであっても、強く叱らないようにする

- 子どもが自ら判断したやり方が間違っていたり非効率であったりした時に「そうじゃないでしょ、〇〇からしなさい」と言わないようにしましょう。
- 自分で判断すると叱られるとかやり直しさせられるといった経験が多くなると依存が強くなります。何も言わずに子どもが自ら間違いに気が付いたり、他の方法を思いついたりするのを待ちましょう。
- 待てない状況の時は、「次はどうするの？」や「他のやり方は思いつく？」と言って促しましょう。それでも行動に移せない時は選択肢を示したり、途中までモデルを示したりしましょう。



一人を好むこと自体が問題というわけではない

- 自由時間や休み時間に一人で好きなことをして過ごせること、自宅の自室でリラックスして一人で過ごせることは大事なことです。
- 勉強や趣味など習慣的に行うことで結果が得られやすい活動では、一人でも継続できることが長所になります。
- ただし、仲間や家族と目的を持って活動している時や、行事や食事といった、集団と一緒に参加するのが自然な場面で他人を避けるのは適切とは言えません。
- 日頃から共に活動する機会があることで、緊急事態の時には助けてもらえる可能性が高まります。また、将来仕事をする際にはチームワークが欠かせません。



1. 他人との会話を促す（相手の質問に答えたり、自分の身に起きたことを報告したりできるようにする）

- 質問されたことに丁寧に答えることが他人との協調では欠かせません。特に、質問に対して自分の体験したことを報告できると相手との関係が深まっていきます。
- 会話は相手によって難易度が異なります。一般的には、大人と本人の1対1の会話→大人と子ども（友達）と本人の3人での会話→子ども同士の会話、という順序で発展させていくと上手くいきやすいです。

2. 他人と興味のある活動に取り組む機会を増やす

- まずは自分の興味ある活動を大人や子どもと一緒にすることから始め、徐々に他人が興味を持っている（自分は普通程度の興味）活動に参加できるようになりましょう。さらには、自分はあまり興味なくても友達が興味を持っているなら試しにやってみようという考えが持てるようになると良いでしょう。

3. 順番、交替、役割分担といった集団活動のルールを理解してもらう

- 集団活動の中では好きなことを好きなタイミングでやると周りの反感を買ってしまいます。順番、交替、役割分担という基本的なルールを理解し、自分のやりたいことよりそのルールを優先することが求められます。スポーツにルールがあるように、集団活動には必ずルールがあり、その中でも最も基本的なルールが順番と交替と役割分担です。



不安は自然な感情

- 不安は将来の脅威についての予感です。不安があることによって、リスクを警戒し、危険を避けることができます。安全に生きるためにとっても大事な感情です。
- しかし、不安によって引き起こされる情動反応が強過ぎると、その不快さゆえに不安を持つこと自体を嫌がってしまう事になります。

不安は消そうと思うほど強くなる

- 不安は自然かつ必要な感情なので簡単にコントロールすることはできません。むしろ、不安に関する出来事は考えないようにするほど頭に浮かびやすい性質があります。
- 本来自分を助けてくれる役割を持つ「不安」と上手く付き合い、人生に役立てる方法を考えるのがよいでしょう。



目標 不安に対して適切に対処できる

1. 不安を感じていることを自覚し、その内容を説明できるよう促す

- ・不安を嫌うあまり不安を感じていること自体を否定しては、現実的な対処が思いつかないままになってしまいます。不安を感じている自分を責めずに受け入れることを目指しましょう。
- ・そのためには、「将来のどんな脅威についての不安なのか?」「過去に感じてきた不安と比べてどの程度の不安なのか?」を言葉で説明できるようになることが大切です。
- ・不安を言葉にすることで、心配していたようなことが実際はあまり起きてないことを確認できるようになります。

2. 不安が起こりやすい状況を理解し、適切に回避する方法を教える

- ・常に不安である人はいません。不安が起きやすい状況と起き難い状況が必ずあります。不安を感じた経験を報告してもらったり、記録してもらったりすることで、不安が起きやすい状況を確認しましょう。
- ・確認ができたなら、その状況を避ける方法があるかどうか考えてみましょう。ただし、その状況を避けることで必要な活動の機会が失われてはいけません。

3. 必要な活動については、不安があってもできる範囲のことを実行できるようにする

- ・不安の程度について説明できるようになると、とても強い不安でなければ、不安を感じつつもその状態で行えることをやるように教えていくことがよいでしょう。



習癖行動とは

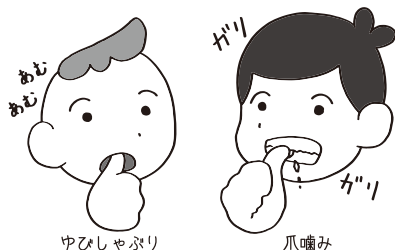
- **神経性習癖**
- 習慣的に体や物をいじる動作でそれ自体は異常なことではありません。ただし、頻度が多すぎたり、年齢にそぐわない動作だったりすると不適切な振る舞いとみなされることもあります。また、体への損傷の程度がひどくなると日常生活に支障をきたす場合もあります（髪を抜き過ぎるなど）。
- 例えば、指しゃぶりや爪噛みだけでなく、髪の毛を指に巻きつける、鉛筆で机をトントンと叩く、ペンを噛む、指の関節を鳴らす、指の爪のささくれをむしるなど、様々な様式で出現します。
- **運動チックと音声チック**
- 習癖行動の一種としてチックと言われるものもあります。首ひねり、眼を細める、力強く瞬きをする、眉を上げる、口の端を引き下げてしかめっ面をする、肩を上げるなどが運動チックの代表例です。
- 一般的に声を出すきっかけが無い状態で、「あっ」「うっ」などの発声を繰り返す音声チックも存在します。

習癖行動は様々な場面で生じます

- 緊張時、不安時、やる事が無いがその場所にいなければならない時、集中したいがうまく集中できない時だけでなく、リラックスしているときにも見られます（特に指しゃぶり）。

生じやすい年齢の範囲があります

- 指しゃぶりは主に幼児期に見られることが多く、成長と共に減っていきます。学齢期になっても頻度が多い場合は、特別な対応をする場合があります。
- 爪噛みは学齢期になってから増加して、10歳前後に最もよく観察されます。



ゆびしゃぶり

爪噛み

目標 指しゃぶりや爪噛みなどの習癖行動を減らす

1. 習癖行動が見られたら、今やるべき活動に集中して取り組むよう促したり、役割を与えたりして習癖行動を中断させる
 - 多くの習癖行動は加齢に伴って減少することが多いため、対応の初期段階では、活動を促すことで習癖を行う時間を減らしていくのが良いでしょう。
2. 習癖行動が見られたら、少しの間こぶしを握ってもらったり、手を洗いに行かせたりして、やったことを意識してもらう（叱る必要はない）
 - 積極的な対応が必要な場合は、習癖と同時にすることができない競合行動（こぶしを握ると指しゃぶりや爪噛みを続けることができない）を促します。
 - 汚れた指を洗いに行かせるようにすると、洗うのが面倒なので、減っていく場合もあります。
3. 習癖行動が見られたら、スマホなどでその様子を撮影して子どもに見せて、「風邪ひいたりお腹痛くなったりするからやめた方がいいよ」と伝える
 - 習癖の頻度が深刻でかつ本人に行っている自覚が無い場合は、本人の習癖行動を動画で撮影して見てもらう方法があります。自らを客観的に見ることでやめようとする強い動機づけが生じます。
 - ただし、動画を見せる際は子どもを責めるような見せ方にならないように十分気をつける必要があります。



ADHD の児童に見られる多動や衝動性の主な特徴は次のようなものです。

- 手足をばたばたさせたり、椅子の上でもぞもぞする
- 教室など、座っていないとてはならない場面で席を離れる
- 不適當な場面で走り回ったり、よじ登ったりする
- 静かな遊びが苦手
- たえず動き回る、または機械じかけのように動く
- 非常によくしゃべる
- 質問が終わる前に答えをだす
- 順番を待てない
- 人の話をさえぎったり、割り込んだりする

多動や衝動性が見られる子どもには同時に次のような不注意の傾向も見られることがあります。



- 勉強する時、細かい点に注意を払わず、うっかり間違いをする
- 作業や遊びに対する注意を持続できない
- 直接話しかけられていても、きちんと聞いていない
- 指示に従い続けることができず、作業を最後までできない
- 作業や行動を順序だてておこなえない
- 知的能力を必要とする作業（授業、宿題）から逃げたがる
- 作業や活動に必要な道具をなくす
- すぐに気が散る
- 忘れっぽい

目標 衝動を抑制し、落ち着いて行動できる

1. 落ち着いて参加できる活動（好きな活動、個別的な活動、制作活動など）の種類を増やすようにする

- 活動内容に興味がないと暇になって関係ないことをしがちです。興味ある活動では他に注意がそれにくいために集中しやすいです。
- 周りの刺激に左右されやすい子の場合、参加人数が少ない活動では落ち着いて参加しやすいです。
- 体や物をいじっていることが多い子の場合、道具や材料を使っの制作や、教材を操作しながら行う学習では手を使っているため、無駄な動きが少なくなります。

2. 興奮し始めた時にクールダウンのための対処をすることができるようにする（休憩をとる、別室に行くなど）

- 興奮してしまった場合は、できるだけ早く切り替えて落ち着きを取り戻すことが目的になります。そのための方法を一緒に覚えて、自発的にできるように促しましょう。

3. 活動後に落ち着いてできたこととその理由を確認する

- 多動の傾向が強いからといっていつも多動なわけではありません。落ち着いて過ごしている活動もたくさんあるはず。そのときに、どうして落ち着いていられたのかを本人に聞いてみることをお勧めします。落ち着いて過ごせる活動内容や相手、または落ち着くためのコツを教えてくれるなど意外な発見があるかもしれません。
- 例えば、「いつもより落ち着いてできた？」と聞いて、子どもが「うん」と言ってくれたら、「すごいね。どうしてできたの？」と質問してみましょう。



他害は対応の優先順位が高い

- 不適切な行動の中でも、「本人や相手の健康を損なう行動」は、「社会的マナーに反する行動」等よりも対応の優先順位が高くなります。他害があると集団に所属すること自体が難しくなってしまいます。早期からの対処が求められます。

他害は非言語的なメッセージです

- 理由もなしに他害をする子どもはいません。主に次のような理由で多くの他害は生じます。
- 自分の要求を通すため
- 周りの注目を得るため
- 嫌悪的な刺激や状況から逃れるため

- メッセージを受け止め、他害ではない他の手段を教えてあげる必要があります。本人を責めるだけでは解決しません。



目標 問題になるほどの他害をしないで過ごせる

1. やってはいけないことのルールを分かりやすく示す

- 「〇〇では～してはいけません」「〇〇君に～しません」などと紙に書いて示しましょう。
- ルールを示す際には、どの場所で適用されるルールなのか、そしてどの相手に適用されるルールなのかを明確にする必要があります。そうすることで、ある場所や相手を見ることでそのルールを思い出す可能性を高めることができます。

2. 他害の代わりにコミュニケーション方法を教える

- 「～ちょうだい」「～やってください」「教えて」「～はできません」「～は後にします」などの表現を教え、他害と入れ替えることを目指しましょう。
- 物や活動や情報や助けを求める言葉、相手の注目を得るための声かけ、困っていることや苦手なことを伝える言葉の語彙や使い方をたくさん教えてあげましょう。

3. 他害をしないで過ごせたかどうかを自分で記録してもらおう

- チェックシートやカレンダーに○×△などをつけて自己評価してもらいましょう。
- 他害をしないで過ごせる日がたくさんあるはずですよ。そうした我慢を評価してあげることが必要です。特に、自らそれを記録したり評価したりできるとより効果的です。他害は他人が止めることの難しい行動です。そのため、自分の行動を自分でコントロールする自己管理の方法を身につけると良いでしょう。



指示に従わない様々な理由を考えることができます。次のような可能性を考えてみましょう。

- **聞いていない**
- 指示をされた時に他のことを考えていて聞き逃している場合や、指示の一部しか聞き取れなかった場合があります。そうした場合に、「もう一度言って」とお願いできればよいのですが、そんなこと言うと怒られるかもしれないと思って黙っている可能性があります。
- **覚えていない**
- 前もって指示を出して後から遂行してもらう場合、たとえ数十秒であってもその間に他のことをやってしまうと、指示されたことを忘れてしまうことがあります。
- **動機づけが無い**
- 指示されたことが時間や労力を要する内容である場合や過去に同じことをやってひどい目にあった事がある場合は従う気がしないかもしれません。



- **やり方がわからない**
- 指示されたことをどうやってやるのか分からない上に、教えて欲しいと言うのが苦手な場合、何もせずに黙って援助を待っていることがあるでしょう。
- **他にやることがある**
- 指示された時に他の作業をしている場合や、これからやろうと計画している作業がある場合には、指示を無視することがあります。
- **あえて反抗したい**
- 指示した人と上下関係（下の立場）を作りたくない場合や、指示した人への過去の恨みから仕返しをしようとしている場合に反抗的な対応をすることがあります。

目標 指示や促しに適切に対応する割合が増える

1. 次にすべきことを子ども自身が気づくよう促して指示をする

- 例えば、「次は何するんだっけ?」「〇〇と~のどっちからやる?」と質問しましょう。
- 子どもがやろうと思っていたことを大人が「〇〇やりなさい」と直接指示すると、子どもがイライラする場合があります。気持ちを促すように声をかけて、子どもが自ら動きだしたら誉めてあげましょう。

2. すべきことを文字や絵カードや実物を使って示しながら指示をする

- 例えば、スケジュールを書きだす、活動内容を表すカードを数枚並べて終わったものを順に片づけていく、使用する道具を渡してから指示をする、といった方法があります。
- 言葉の指示だけでは、聞こえていない場合は忘れてしまう場合があります。目に見える物を活用して指示をしましょう。

3. タイマーや時計を使い、終わりの時間を示してから指示をする

- あまりやりたくない作業を指示された場合でも、短い時間で終わることや今後の予定に影響しない時間で終わることが具体的に示されると、従ってもよい気持ちになります。



相手や状況に応じて言葉を選ぶことはとても難易度の高い複雑なスキルといえます。

- 例えば、相手が異性なのか同性なのか、年上なのか年下なのか、家族なのか知り合いなのかといった相手の属性ごとに使う言葉が異なります。また、同じ属性であってもどの程度親密な関係なのかによっても、さらに直前の相手の感情（怒っているのか、悲しんでいるのかなど）によっても使う言葉は異なります。

暴言や悪口が適切に使用される場面も存在する

- 世の中では、親しみの表現としてあえて暴言を言うこともあれば、ユーモアの一つとして悪口をあえて使うこともあります。こうした使用方法の例をテレビ、小説、お笑い、映画、漫画、ゲーム、SNSなどで見ることはありますが、使いこなすのは簡単ではありません。
- 自分では上手く使っていると思っても、相手は不快になっていることもあるでしょう。

相手の感情の推測が必要になります

- 思ったことを正直に言うことが、相手を傷つける言葉になることもあります。こうした事態を防ぐためには、様々な経験を通して、どんな言葉が相手の感情を逆なでするのかを推測できるようになる必要があります。
- また、思わず不適切な言葉を使ってしまった時にそれ以上言うのをやめることや、言い過ぎた時は謝ることも必要でしょう。



目標 不適切な言葉の使い方をしない

1. 思わず言ってしまうチクチク言葉のリストを作成し、一定期間言わなかった言葉を順にリストから削除していく

- 言った言葉はその場では後悔しても、すぐに忘れてしまうものです。見える形で適切でない言葉を残すと自然にその言葉を使わなくなることがあります。
- 一定期間我慢して言わなかったことを評価してあげましょう。

2. 暴言の原因になった出来事を子どもと確認して、今後同じ出来事が起きたときの対処を伝える

- 暴言を使うほど子どもが追いつめられる状況が生活の中にあること自体が問題といえます。そうした状況が起きなくて済むような対処法を身につける必要があります。

3. 適切な言葉のレパートリー（敬語「～ですか?」、感謝の言葉「ありがとう」、援助を申し出る言葉「手伝うよ」、相手を心配する言葉「大丈夫」など）を増やすよう促す

- 日常的に人との関係が良くなる言葉をたくさん使っていれば、悪口を言い合うような険悪な関係の相手がいなくなっていくます。

やめたい言葉のリスト 使い方

月 日 名前

「やめたい言葉リスト」を履いて、自分が言うのをやめたいと思ふ。思いこば、いやな言葉、悪字を属つける言葉などを、へらしていく練習をしましょう！

使い方の

- 自分がふたんが言ってしまう「やめたい言葉」を、できる限りたくさん「やめたい言葉リスト」に書いておく。
- リストをハッピータラスの部屋に掛けておいて、ハッピータラスから帰るときに、部屋にその日言わなっていた言葉を書き込んで渡してもらう。

リストの言葉が全部消されるようにワナイト！

使い方の

- ハッピータラスの先生と、やめたい言葉を話して、「やめたい言葉リスト」に、その言葉と決めた日時を書いておく。
- 1か月経ったら、リストの言葉を完全にやめられると、ほとんど言わなくなっていたら○、またやめるのが難しければ△、を自分で考えで付ける。
- ハッピータラスの先生に確認してもらい、やめられた言葉は言葉で渡してもらう。

やめたい言葉のリスト

やめたい言葉

書いた日	やめた日
2024年 月 日	2024年 月 日
2024年 月 日	2024年 月 日

やめられたら で済みましょう。

予想外の出来事によって行動問題が生じる主な状況

- 予定の変更
- 予定というのは変更がありうることを前提とする表現ですが、一部の子どもは予定というのを必ず実現できることだと確信している場合があります。そのような場合に予定の変更が起こると、それがどんな理由であっても納得できず、強い情動反応が起こります。
- 活動の移行
- 子どもがある活動に没頭して取り組んでいる最中に次の活動へ移ることを指示すると、指示を無視したり抵抗したりする場合があります。



大トランプ大会	
1位	あやくん
2位	しょうくん
3位	さきさん
4位	あゆくん
5位	あゆくん

• 人が没頭しているときには、時間が短く感じるものです。子どもの感覚では、「まだ、少ししかやってないのになぜ止めるんだ」と感じている可能性があります。

- 勝負やゲームに負ける
- 勝負事では負ける可能性があるのが当然ですが、子どもは負けることを全くの予想外のことと思っている場合があります。負けることに対して悔しがること自体は問題ではありませんが、あまりに感情的な表現をし過ぎると、勝負が含まれる遊びや趣味やスポーツに参加することが難しくなってしまいます。

目標 予想外の出来事に対する柔軟性を身につける

1. 事前に予定変更の可能性をあることを時々伝えるようにする

- 予定というのは変更が前提であることを言葉やスケジュールを使って明確に伝えることを心がけましょう。
- 例えば予定について、「〇〇かもしれないし、～じゃないかもしれない。まだ未定です」といった表現をしたり、スケジュールを書いて示す時に未定を示す？マークをあえて使ったりするとよいでしょう。
- 最初は、本人があまり期待していない予定について変更の可能性を伝えることから始めると良いでしょう。

2. 好きな活動を中断できたり、他の活動に移行できたりしたことを評価する

- 活動の移行が苦手であっても、いつも抵抗するわけではありません。上手くできたときに誉めることを繰り返すことが予防的対処となります。
- 「すごい。切り替えられるようになったね」などと伝えてあげましょう。

3. 課題の前に「難しいから間違えるかもしれないけどがんばってね」と伝えたり、ゲームの前に「みんな一生懸命だから思い通りにならないかもしれないよ」と伝えたりする

- 未来には様々な可能性があり、本人が望まない結果が起きるかもしれないことを予告しておきましょう。事前にイメージすることで、望まない結果に対して準備をしておくことができます。予告によって嫌悪感が無くなるわけではありませんが、不機嫌になっても早めに切り替えられることが期待できます。



現場の声「行動問題」

教室で子ども達に対応する時に、私が特に難しさを感じる行動問題が、他害と不安障害です。不安感が非常に強い子どもの場合、特に計画的に信頼関係を作っていくことの難しさを感じます。いわゆる「押したり引いたり」のバランスが難しい。

来室した時にお母さんと離れられない子、教室の中の中高生が怖いと感じて教室に入れない子、大きな音や泣き声に強い恐怖心を感じてしまう子…これまで様々なタイプの不安感の強い子ども達に出会ってきました。その中には、知的に高く非常に多弁な子もいれば、ほとんど何もしゃべってくれない子、言葉の理解がまだ難しい子、言葉の出方も様々です。自分が何を不安に感じているのかを話してくれる子は対応が取りやすいのですが、それを支援者側で推理しなければならない子の場合はなかなか大変です。その子の視点に立って、よく様子を観察し、「これか!？」と思った不安の種を一つ一つ取り除いてみる。そんな地道な支援を行って初めて、その子が何に不安を感じているのかが分かってきます。しかし、うまくそれを見つけてあげられた時には、信頼関係のステップを一段上がることができたように感じて、うれしいものです。(子どもの方は、「やっと分かってくれたのね…」とため息をついているかもしれませんが…)

不安感の強い子どもに対応する時に、私の中で常に忘れないようにしているのは、以前竹内先生からうかがった「ASD 傾向の強い子ども達は、『未来』の見え方が定型

発達の子とも達と違っている」というお話です。子ども達の不安の種を探す時に、自分たちの視点からばかり探していても、子ども達の本当の気持ちは見えてきません。「この子たちはこんな感じ方、こんな見え方、こんな聞こえ方をしているんじゃないか？」という予想をして、自分のものの見方の枠を外してみなければ、一人ひとりの子どもの不安の種を掘り当てることはできません。そこには言葉もいりません。言葉で子ども達を安心させよう、言い換えれば「説得」しよう、としなくても、その子の気持ちになって、不安の種を掘り当て、それを取り除いてあげれば、結果は子ども達の行動になって表れてきます。

また、支援をする側としては、どうしても「教室に入らせる」「他の生徒と交流させる」というゴールにこだわってしまいがちです。しかし、その子たちの課題は「不安感が強いこと」そのものです。「教室に入れない」「他の生徒と関われない」などの課題は、その不安が原因で、その先に現れてくるものです。スモールステップを踏まずに、一足飛びに支援者側が「こうなってほしい」という結果だけを子ども達に求めてしまうと、結局子ども達の不安をおおることにしかなりません。不安を説明できるだけでなく、不安なことを回避する、不安を抱えたまままでできる範囲のことをする、そういった選択肢をいつでも忘れず持っていられることが、現場の支援者には必要だと思っています。

著者紹介

竹内康二

- 明星大学心理学部心理学科・准教授
 - 博士（心身障害学）
 - 臨床心理士
 - 一般社団法人共生社会研究センター理事長
 - NPO 法人クラージュ理事
- 専門は応用行動分析学
 - 一般的な対応では改善が難しい行動上の問題に対して、応用行動分析学に基づいた方法で解決を試みている。
 - 「すべての行動には意味がある」という観点から、一般的に「なぜそんなことをするのか分からない」と言われる行動を分析することを目指している。
 - 特に、社会的マイノリティとされる人たち、例えば障害児者とその家族などが生きやすい「多様性を認める社会」のあり方を探究している。
- 主な訳書
 - 『自閉症児と絵カードでコミュニケーションーPECS と AACー』
- ハッピーテラスアセスメントツール監修
- 「DIVE プロジェクト高円寺」総合コーディネーター

謝 辞

- 本書を執筆するにあたってご協力いただいた次の方々に深く感謝申し上げます。
 - 企画や進行の管理を一手に引き受けてくれた中小企業診断士の須藤清氏
 - 現場の声を執筆・監修して下さったハッピーテラス株式会社の北川庄治氏
 - 分かり易くかわいいイラストを描いて下さった長谷川美咲氏
 - 期限の短い中で丁寧に編集して下さった株式会社インフォテックの古屋潤氏と竹中裕晃氏
- そして、これまでの臨床活動を通して出会うことのできたすべての子どもたちと親御さんに厚く御礼を申し上げます。

箇条書きでわかりやすい 発達支援のヒント 36 の目標と 171 の手立て

2017 年 12 月 15 日 初版発行

著 者：竹内 康二

発 行：一般社団法人共生社会研究センター

企画編集：須藤 清

イラスト：長谷川 美咲

取材協力：放課後等デイサービス ハッピーテラス

制 作：株式会社インフォテック

〒 206-0033 東京都多摩市落合 2-6-1

発 売 元：揺籃社

〒 192-0056 東京都八王子市 追分町 10-4-101

(株)清水工房内 TEL042-620-2615 FAX042-620-2616

<http://www.simizukobo.com> info@simizukobo.com

Koji Takeuchi 2017 Printed in Japan

ISBN978-4-89708-391-9

本書の無断転載・無断複写はご遠慮ください。

落丁・乱丁本はお取替えいたします。



ISBN978-4-89708-391-9
C3031



9784897083919

搖籃社



1923031012004

