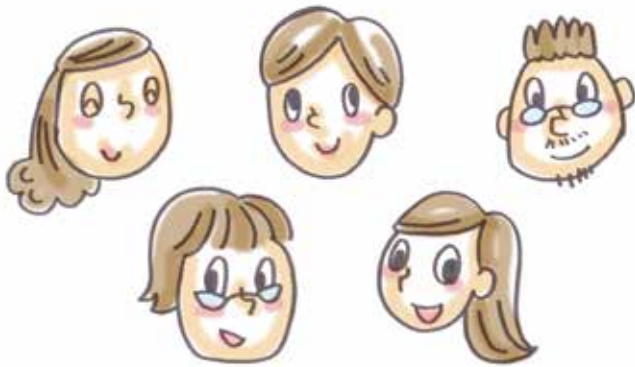




あとがき

凸凹がない子どもも、大人もいませんよね。
みんな凸凹を抱えながらも、いろいろ工夫して、
日々を過ごしていると思います。
大切なことは、「ありのまま」を受けとめ、
寄り添ってくれる人がいることです。
そういう人が地域に増えることを願ってこの冊子を作りました。
日々の関わりの中でお役にたてれば幸いです。
誰もが「自分は自分でいいんだ」「自分は大切にされている」
と感ぜられる社会になることを願っています。

STAFF

企 画：作業療法士 小浜ゆかり
：言語聴覚士 前田智子
構成・取材：平岡禎之
デ ザ イン：仲宗根光恵
イ ラ ス ト：仲宗根光恵

発行

NPO 法人わくわくの会
〈お問い合わせ〉
相談支援事業所 さぽーとせんたーi
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 1-18-8
電話・FAX：098-861-1187
メール：wakusapo.i@gmail.com

※この小冊子は、那覇市発達支援事業の予算と(株)沖縄メディコさんの寄付で作成しています。

普通って、なあに？

6歳くらいから12歳くらいまで



子育てをたのしむために

リフレーミングのススメ

普通という枠を

してみませんか？



たかやま けいこ
高山恵子 NPO法人えじそんくらぶ代表

略歴／臨床心理士。薬剤師。昭和大学薬学部卒業。
1997年 アメリカトリニティー大学大学院教育学修士課程修了
(幼児・児童教育、特殊教育専攻)。
1998年 同大学院カウンセリング修士課程修了。
専門はAD/HD等高機能発達障害のある人のカウンセリングと
教育を中心にストレスマネジメント講座などにも力を入れている。

NPO法人えじそんくらぶ <http://www.e-club.jp>
(無料の冊子ダウンロード可能、F B でも情報提供中)

発達が気になる子は、どう接すればいいのでしょうか？

発達が気になる子どもたちは、理解と支援で大きく変化します。言葉がけ一つで、自己イメージもやる気も変わるのです。

支援で大切なのは、どのように指導・教育すべきかというスキルでなく、どのように寄り添ったらいのか、つまり私たちの態度やダメと決め付けない、行動だけで評価しないでその子の存在を肯定する、あり方なのです。

このような子どもたちは、日々生きづらさを抱えながら自信を失いつつ過ごしています。発達が気になる子どもの言葉や行動を表面的に修整するではなく、まずその気持ちを理解して受けとめてあげましょう。

はじめに

カウンセリング用語にリフレーミングという考え方があります。
「普通」という枠組みを外して、違う枠組みで見ることです。



すぐ手が出る子

Reframing



言葉でうまく思いを伝えられない子

かも



予定が変わると怒りだす子

Reframing



気持ちの切りかえが苦手な子

かも



全体集会に参加できない子

Reframing



うるさい場所が苦手な子

かも



親の気持ち

各ページに保護者や子どもたちの
声を入れて分かりやすく説明しました。



本人の気持ち

発達が気になったら①

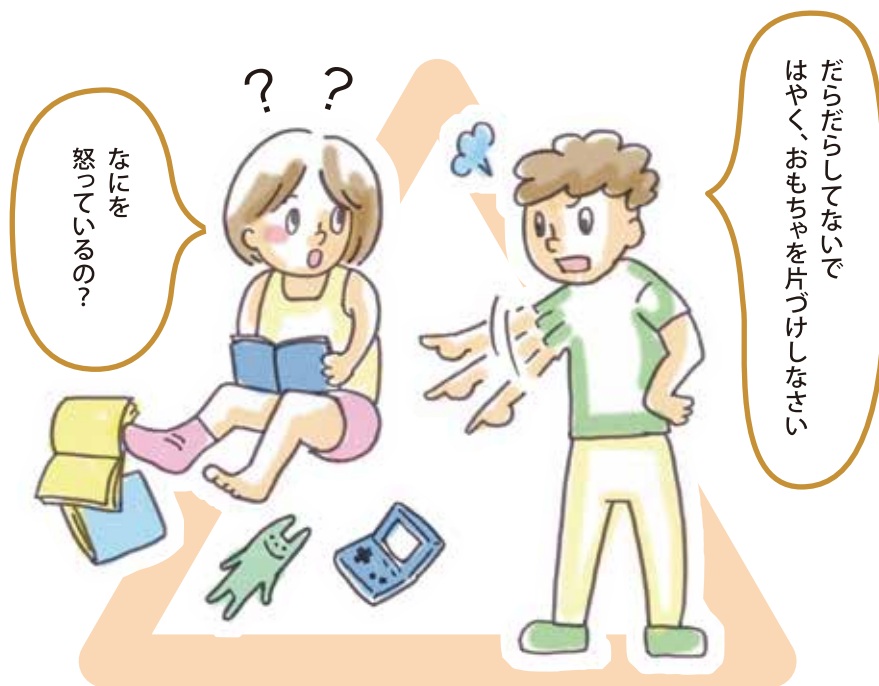
だらしない子

リフレーミング
Reframing

片づけ方が わからない子 かも

『普通』という枠で比較してしまうと、
何度同じことを言ってもだらだらして「ちゃんとできない子」と
評価されることが多くなります。

『普通』という枠を外してみると、気が散っていたり、やり方がわからない、
あるいはやる気スイッチが入っていないだけかもしれません。
どうしたらできるかを一緒に考えてあげましょう。



いつもぐずぐずして
うちの子、おかしい
のかしら?



親の気持ち

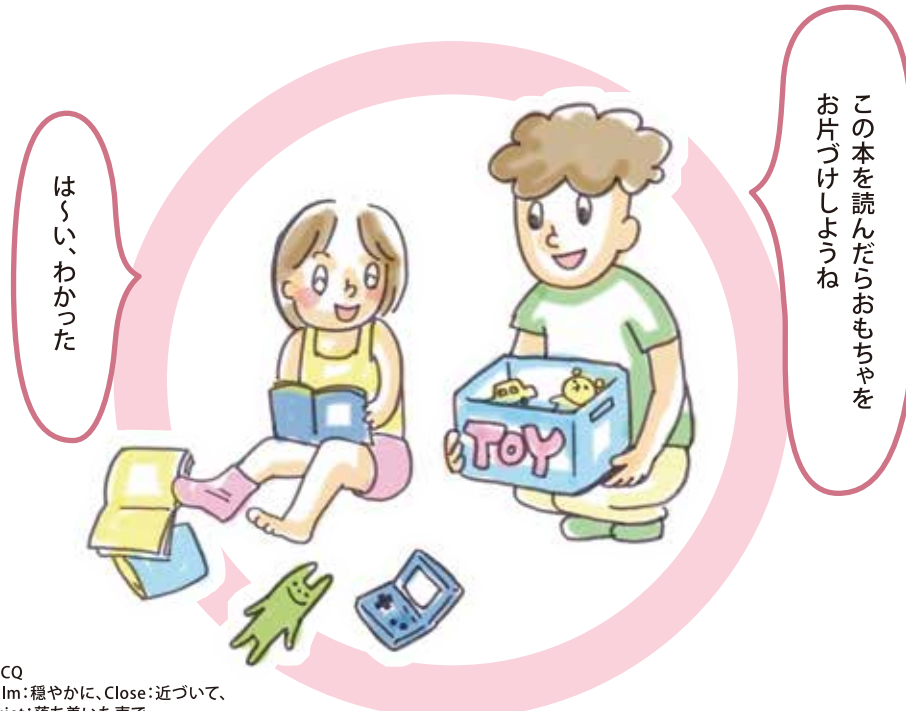
どうやって
片づけたらいいか、
わからないよ～



本人の気持ち

POINT!

何度おなじことを注意しても、なかなか最後までやりとげることができない子どもたちがいます。この子たちは、わざとそうしているのではなくて、今やるべきことよりも目の前のやりたいことに気持ちがいつてしまったり、片づけかたがわからない「やらなければいけない」という動機づけが弱い場合があります。



*CCQ
Calm: 穏やかに、Close: 近づいて、
Quiet: 落ち着いた声で

近づいてCCQ*で
具体的に指示すれば
こんなに楽なのね



親の気持ち

どうやって片づけたら
いいかわかりやすく近
くで教えてくれるから
よくわかる



本人の気持ち

POINT!

何度も叱って注意するよりも、CCQでおだやかに指示をくりかえすことで、今やるべきことに注意を向けることができます。大人の側がうまく感情をコントロールすることで、子どもたちのよいモデルになれるといいですね。

『普通』という枠で比較してしまうと、
人の嫌がることばかりする
言葉使いの悪い子と評価されることが多くなります。

『普通』という枠を外してみると、思ったことを口にしてしまうだけなの
かもしれません。相手の反応に気づき、何をどうすればいいのか、
その場面場面で根気よく、繰り返しルールを教えてあげることが大切です。



なんで、あの子は
人の気持ちが
分らないの?



親の気持ち

だって、本当のこと
言ってるだけなのに



本人の気持ち

POINT!

人の嫌がることばかり言ってしまう子は、意地悪でわざとそのような言っているのではなく、目で見ただけを正直にありのまま口に出しているだけかもしれません。つまり、声の大きな独り言という状態なのです。



おだやかな調子で
具体的に教えて
あげればいいんだね。



親の気持ち

太っている人に
太っていると言っては
いけないんだね。



本人の気持ち

POINT!

やりとりのルールをわかりやすく伝える工夫をすることで、その場に応じた適切な言い方を学ぶことができます。そして、子どもたちがその場にふさわしい言い方ができたときには、うんとほめてあげましょう。相手の反応に気づき謝ることができたときにも、ほめてあげましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、
いつも自分勝手に思い通りならないと乱暴する子であると見なされて
厳しく対応されがちです。



すぐ手が出てしまう
から、このまま大人に
なったら大変



親の気持ち

はやくブランコにのり
たいのに……、ぐず
ぐずしてるからだよ

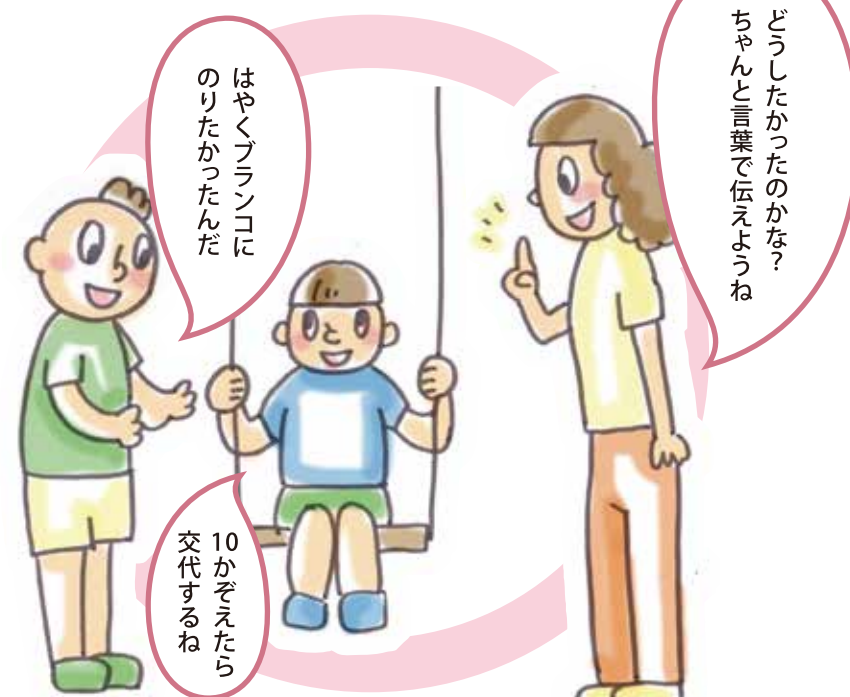


本人の気持ち

POINT!

すぐに手が出てしまう子は、自分の気持ちをうまく言葉にして伝えきれない場合が多いのです。泣く、叫ぶ、押す、といった一見すると乱暴なふるまいに見えるようなやり方で表現しているだけかもしれません。また、感情のコントロールが難しく、イライラして手を出してしまうということもあります。

『普通』という枠をはずしてみると、言葉でうまく気持ちをつたえきれない
だけなのかもしれません。まずは本人の思いに共感して、
どのように言えば伝わるのかを教えてあげることが大切です。



気持ちがちゃんと
言えるように教えて
あげたらいいんだね



親の気持ち

怒ってたたいりしな
くても、ぼくの気持ち
わかってもらえて
うれしいな

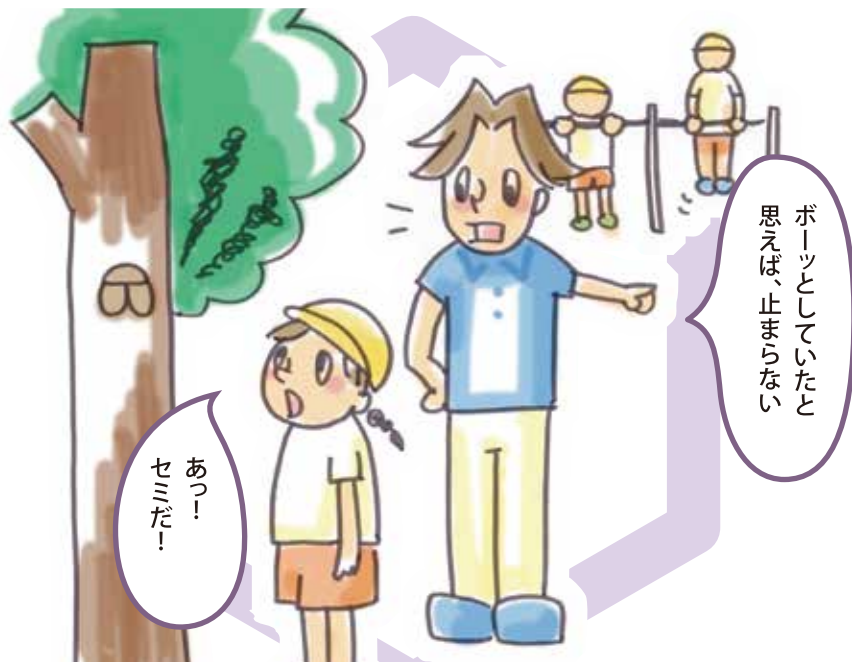


本人の気持ち

POINT!

よくない行動をいきなり叱って止めさせようとするのではなく、まずはこの子の言いたいことに共感してあげましょう。すると、少し落ちつきます。次に、どうしたらいいのかというその場に合った方法を教えてあげましょう。また、どうしたら感情のコントロールができるようになるか？ということもスモール・ステップ(段階的)に考えていきましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、
自分勝手に、気ままでわがままな子であると厳しく評価されることが
多くなります。



なんで、みんなと同じ
ように、ちゃんと授業に
集中できないの?



親の気持ち

だって、気になること
がいっぱいあるんだ
もん



本人の気持ち

POINT!

自分勝手に、わがまま気ままに見える子は、わざとやっているわけではなくて、いろんなこと
に興味があるから頭のなかには自分の好きなことでいっぱいなんです。だから、先生の
話が、頭のなかにはいるすき間がないのかもしれない。

『普通』という枠を外してみると、周囲のできごとに対して好奇心があり
すぎるだけの子かもしれません。「こんなことをしては、だめ」と制止す
るよりも、いったん本人の気持ちを受けとめてあげて、今は何の時間か
を教えてあげることが大切です。



制止するより本人の
気持ちを受け止め、
何をするかを具体的
に伝えるといいのね



親の気持ち

5分だったら、見ていて
いいよって言われて
よかったあ



本人の気持ち

POINT!

このタイプの子は、自分の世界のなかで楽しんでいるので叱るよりも現実にもどしてあげ
ることが大切です。この子の気持ちに共感して、今やるべきことをおだやかに伝えると
「あつ、そうだ」と思いだして行動に移せるでしょう。

発達が気になったら⑤

予定が変わると 怒りだす子

『普通』という枠で比較してしまうと、
気難しくて融通の利かない頑固な子であると厳しく
評価されることが多くなります。



予定が変わるといつも
だだをこねて困らせる。
もう、どうしたらいいの?



親の気持ち

今日は、
遠足って言ったのに
ウソつき〜っ



本人の気持ち

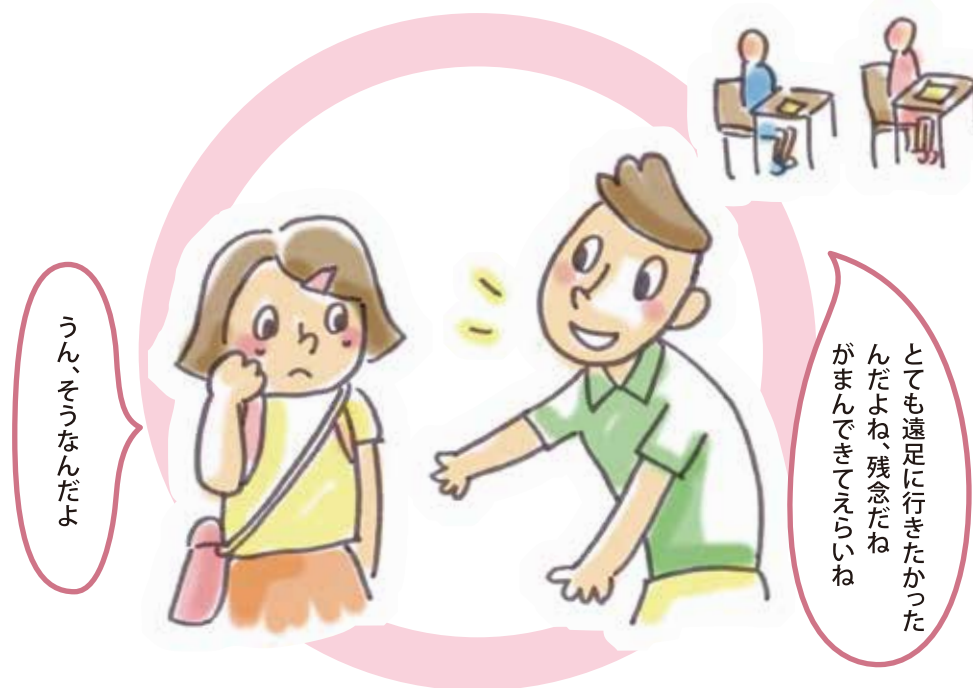
POINT!

気むずかしくて融通がきかない頑固に見える子は、見通しがつきにくいタイプが多いです。そのため、予定変更の予測が苦手なので、予定通りにいかないと混乱して不安になり泣いているのです。ここで叱るとよけい不安になりますね。

リフレーミング
Reframing

気持ちの切りかえ が苦手な子 かも

『普通』という枠を外してみると、気持ちの切りかえが苦手なだけなのかもしれません。「我慢しなさい」と叱るよりも子どもの気持ちを受けとめてあげて、我慢しようとしていることを認めてあげることが大切です。



そっかあ、
気持ちを受けとめて
あげると切りかえが
早くなるのね



親の気持ち

「がまんできてえらいね」
って言って、わかって
くれて、うれしいな



本人の気持ち

POINT!

このような子には、安心して気持ちを切りかえができ、折り合いがつけられるような声かけが大切です。大人になるまでにそれができるようになればいい、という長い目で見守ってあげましょう。子どもの気持ちに寄りそって共感してあげると安心して、混乱が収まります。

『普通』という枠で比較してしまうと、
いつもボーッとしてやる気も元気もない変わった子と
評価されることが多くなります。



いつもボーッとして
何を考え
ているのかしら?



親の気持ち

ぼくは、雲を
見ているだけなのに
なんで怒られるのかな

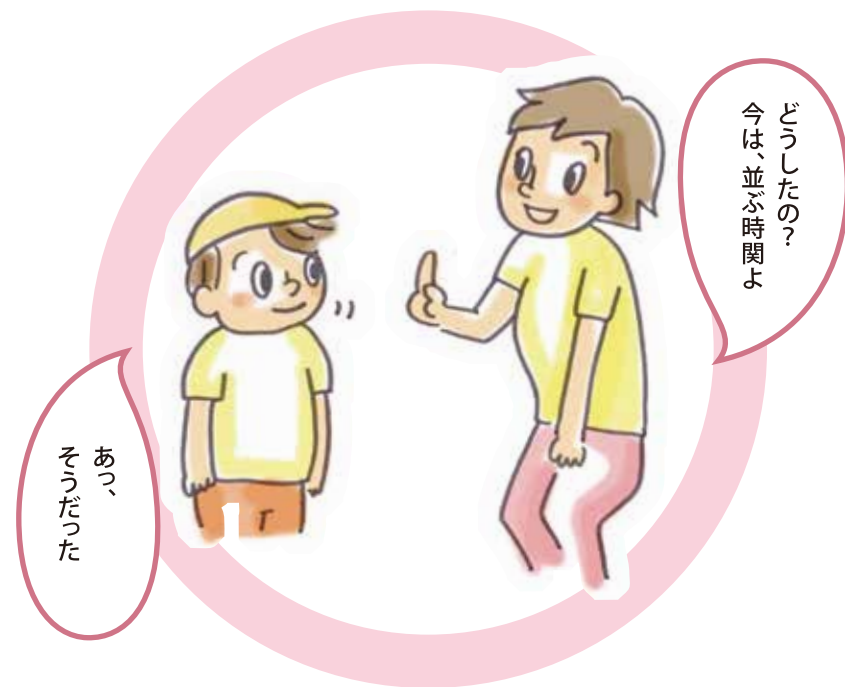


本人の気持ち

POINT!

やる気も元気もない、いつもボーッとしているように見える子は、先生の指示や場面のふんいきを読むことが苦手です。そのため「今、なにをすべきか」ということをキャッチすることができずに困っているのです。

『普通』という枠を外してみると、頭のなかで忙しすぎて、今やるべきことを忘れてしまう子なのかもしれません。「何をしているの」と叱るよりも、今なにをすべきか教えてあげることが大切です。



今なにをすべきか
思いだせるように声
かけすればいいのね



親の気持ち

やさしく気づかせて
くれたから、
思いだせたよ



本人の気持ち

POINT!

「なにをしてるの!」と叱るよりも、名前を呼んで注目をさせてから指示をかみくだいてわかりやすく伝える工夫が大切です。口頭指示から、見本をみせるモデリング、いっしょにやってみせるなど教え方を変えていく必要がありますね。

発達が気になったら⑦

一方的に話す変わった子

リフレーミング
Reframing

相手の気持ちを
想像するのが苦手な子 かも

『普通』という枠で比較してしまうと、
自己中心的で空気がわからない、まわりと足並みをそろえきれない子
と厳しく対応されがちです。

『普通』という枠をはずしてみると、夢中になってしまったときには周りが見えなくなってしまう、シングル・フォーカス（なにか一つの刺激に反応すると、ほかの感覚が抜け落ちてしまう）なだけの子かもしれません。
「いいかげんにしなさい」と叱るよりも話したい気持ちを受けとめ、どうしたらいいのかを具体的に教えてあげることが大切です。



人の話を聞かないで
いつも自分の
言いたいことばかり。
これで大丈夫?



親の気持ち

かいじゅうのことを
みんなにおしえて
あげたいんだ



本人の気持ち

POINT!

一方的に話す子は、自己中心なタイプではなく、自分の話したいことを今すぐ話したい
うえに相手の気持ちを想像するのが苦手なのかもしれません。そのため、どうしても場の
ふんいきを感じ取ることができないのです。

うん、
わかった



TPO*
Time(時間)、Place(場所)、
Occasion(場合)の頭文字を
とった略語。時、場所、場合に
合った会話という意味。

うるさいって言って黙
らせるんじゃなくて話
したい気持ちを受け止
め、話しができる状況
(TPO*)を教えてあげ
ればいんだね



親の気持ち

あとで話せるから
今は、がまんしよう



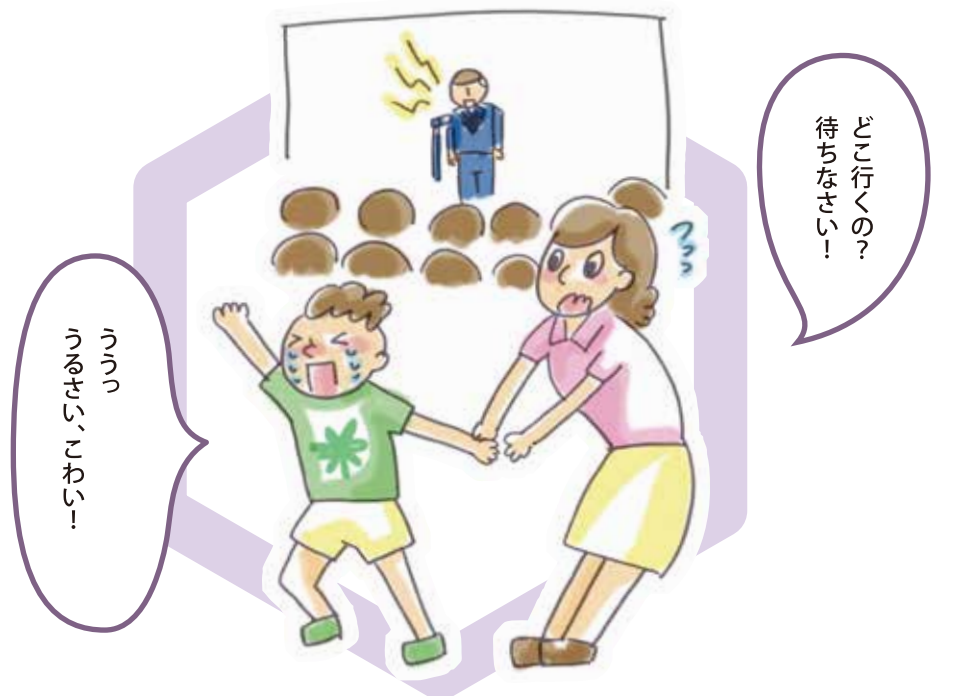
本人の気持ち

POINT!

いつ、どこで、誰に話す方がいいかをていねいに伝えてあげる必要があります。できないこ
とをくどくどと注意しても解決にならないばかりか、かえって問題がこじれます。どうしたら
いいかを教えるとルールがわかるようになりますね。

『普通』という枠で比較してしまうと、いつも協調性のないマイペースすぎる子だと厳しく評価されることが多くなります。

『普通』という枠をはずしてみると、わがままではなくて、うるさい場所が苦手なだけかもしれません。「どこに行くの、待ちなさい」と叱らないで、本人の不安を受けとめてあげて、不安を安心に変えてあげることがなにより大切です。



どうして普通の子のように参加できないのかしら?



親の気持ち

うるさくて耳がいたくてとても不安なんだ



本人の気持ち

POINT!

こういうタイプの子は、感覚過敏があってマイクの音や大勢の人、暑いところが苦手だったりする場合があります。協調性がないのではなく苦しいのです。叱ったり注意したりすると苦手意識が強まり、かえって問題がこじれる場合があります。



無理じいしないで少しづつ練習すればいいんだね



親の気持ち

ぼくのことわかってくれてうれしい。これなら参加できるよ



本人の気持ち

POINT!

観察や会話で、なにが苦手なのかを見きわめてその原因をとりぞき、不安を安心に変えてあげましょう。大人になるまでに上手なSOSが出せるようになればいいのです。自己理解(気づき)を高めるやりとりが、この子の自信につながりますね。

『普通』という枠で比較してしまうと、大ざっぱでいい加減で、不真面目な子と厳しく評価されることが多くなります。



どうしたらいいの？
どうすれば、
頑張れるのかしら？



親の気持ち

ふざけているんじゃないよ
うまくできないから
いらいらするんだ



本人の気持ち

POINT!

雑でいいかげんに見える子は、わざとそうしているのではなくて不器用(手先、体の使いかた、人間関係など)でうまくいかなくて本人も困っているのかもしれない。「なぜ、できないの!」と叱るよりも、がんばっていることや今できていることを認めてあげることが必要ですね。

『普通』という枠を外してみると、不器用な子かもしれません。

「なんでいつもふざけているの」と叱るよりも、子どもが今できていること、頑張っていることを認めてあげることが大切です。



上手にできなくても、
その子なりのがんばり
を認めてあげることが
大切なんだね



親の気持ち

いっしょうけんめい
やったことを、ほめ
られてうれしな
またやりたい



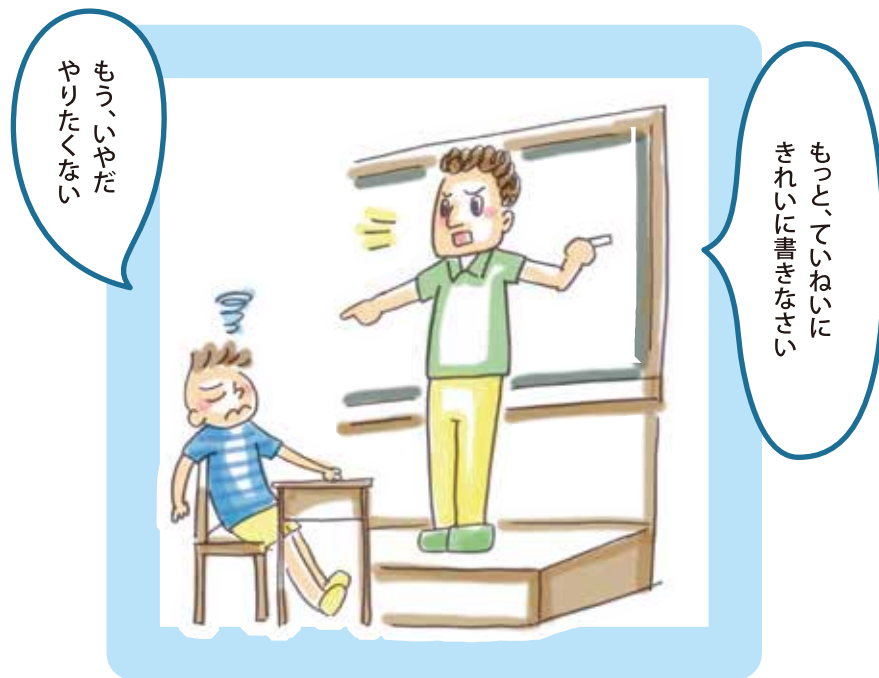
本人の気持ち

POINT!

失敗したいという子はいないので、うまくいかなくても「残念だったね」と共感してあげることが大切です。がんばっていることや、やろうとしていることをほめてあげること、少しずつやれるようになっていきます。こういう関わりで自己肯定感を育てていきましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、やる気がないうえに怠けている子と厳しく評価されることが多くなります。

『普通』という枠を外してみると、本人に合った教え方が必要な子かもしれません。「もっと丁寧にきれいに書きなさい」と叱るよりも、どうしたら丁寧に書くことができるか教え方を工夫することが大切です。



何回教えても
できないから
イライラするのよ



親の気持ち

ぼくだってがんばって
いるのに、おこられる
から、もうやりたくない



本人の気持ち

POINT!

やる気がないうえに怠けているように見える子は、いつもがんばっているのに叱られてばかりいるので自信を失っている子なのです。そのため、できそうな課題でも「どうせ、できない」と思い込み、無気力になっているのかもしれません。



具体的にどうすれば
いいか教えてあげられ
ばできるんだ



親の気持ち

どうしたらいいか
おしえてくれたから
ぼくにもできたよ
うれしいな



本人の気持ち

POINT!

できていない行動を叱るよりも「どうしたらできるかな」というふうな、やり方をいっしょに考えてあげることが大切です。本人が「これなら、できる」という、やる気のスイッチが入るような取り組みが必要です。

発達が気になったら⑪

ルールがわからない子

リフレーミング
Reframing

その子に合ったやりかたで
説明が必要な子 かも

『普通』という枠で比較してしまうと、
誰の言うことも聞かず、自分勝手にわざと人を怒らせるようなこと
ばかりをする子だと厳しく対応されがちです。



わざと
怒らせるようなこと
ばかりやるのよ



親の気持ち

意味がわからないよ
ちゃんとやってるよ



本人の気持ち

POINT!

わざと怒らせるようなことばかりするように見える子は、その場のルールが理解できていないことが多いのです。何回もくりかえし教えないと伝わらない子もいるし、言葉だけの説明ではうまくイメージできない子もいるのです。

『普通』という枠をはずしてみると、一斉指示ではルールが理解できていない子なのかもしれません。叱ったりするよりも、紙に書いて説明したり、一緒にやってみたり、モデルを見せて真似させたりなど、その子に合った教え方を工夫することが大切です。



うちの子は、モデルで
示したりして説明すると
分かりやすいんだね



親の気持ち

そっかあ、いちばん
後ろにならばいい
んだね



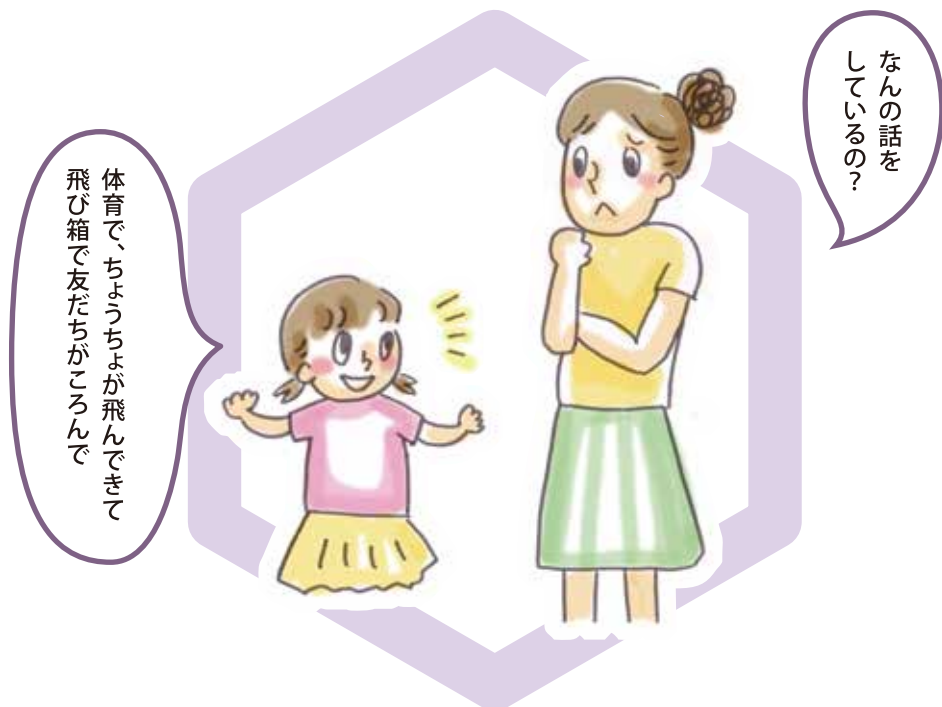
本人の気持ち

POINT!

ルールにたいする学習のしかたは、タイプによって違います。見て覚えたり、聞いてイメージできる子もいるし、いっしょに行動しないと理解できない子もいます。その子に合った方法で何度もくりかえし教えることが必要な場合もありますね。

『普通』という枠で比較してしまうと、「何を言っているのかわからない、ちゃんとしゃべってよ」とクラスのお友達に言われたり、とても幼い子だと厳しく評価されることが多くなります。

『普通』という枠を外してみると、伝えたいことがたくさんありすぎて何から伝えたらいいのか頭のなかが整理できていないだけなのかもしれません。本人の言いたいことをじっくり聞いて、その内容を文章にしてあげることが大切です。まずは短い文章から初めてみましょう。



この子は、いつも何を言っているのかまもらないのよ

親の気持ち

いいたいことがいっぱいあるのになんで伝わらないんだろう

本人の気持ち

POINT!

話がよく飛んでしまう子は、言いたいことがたくさんあって何からどうやって話したらいいのか頭のなかが混乱して、言葉の組立てができない状態なのです。また、話の途中から別のことを思いだして話が飛んでしまう場合もあります。



言葉の組み合わせを一緒に考えてあげればいいのかね

親の気持ち

そうそう言いたいことが伝わってうれしいよ

本人の気持ち

POINT!

「何を言っているのかわからない」と注意すると、「もう、しゃべりたくない」とか「わたしの話ってダメなんだ」と自信を失ってしまいます。本人の言いたいことを代弁し、話し言葉の組み立て方を教えてあげることが大切です。ときには、カードやボードを使うなどして、伝わりやすい言葉の並びを教えてあげることも有効ですね。