

対人関係につまずく背景にある特性

社交不安症

人前で恥をかくことや注目を浴びることに対する不安が異常に強まります。相手にどう思われるかが気になって、見知らぬ人との会話、人前での発表、人前で文字を書くこと、他人と食事をする、他の人と一対一になることなど対人場面で過剰な不安や緊張が誘発されるあまり、頭の中が真っ白になって何も答えられない、声が震える、声が出ない、手足の震えやめまい、動悸、吐き気、赤面、発汗などの身体症状が強く発現します。対人関係が上手く築けず、集団の中で孤立してしまったり、やらなければならないことであっても対人場面を次第に避けるようになり、日常生活に大きな影響を及ぼすことがあります。

コミュニケーション症

言語やコミュニケーションの社会的な使用において基礎的な困難さがあり、少ない語彙、限定された構文、話法の限定が特徴です。自然な状況での言語的及び非言語的コミュニケーションの社会的ルールを理解し従うこと、聞き手や状況の要求に合わせて言葉を変えること、および会話や話術のルールに従うことが困難です。

クラス開きのプログラム

クラスをサポート的な夢のある集団に作り上げるためには、新年度のはじめに聴く、受け入れる、支える等の心理スキルを強調するようなワークを取り入れることが有効です。短時間でできるワークを紹介します。

I パーステライン：ノンバーバルコミュニケーションを使って、みんなで相談しながらお題の順番に並びます。言葉やジェスチャーなどの限定された手法でも、コミュニケーションを図る体験ができます。

「先生が出すお題に対して順番に並んでください。しゃべってはいけません。くちパクもなし、指で文字を書くのもなしです。ここでは言葉や文字を使わないでコミュニケーションをとってください。最初のお題は誕生日です。先頭はここです。先生の左側から4月生まれから順に並んでください。」



II キャッチ：キャッチの合図で左の人の指をキャッチ。合図に合わせて隣の参加者の指を握りながら、自分の指は握られないようにします。抵抗の少ないスキンシップを用いて、クラス全員で関わる時間を共有する体験ができます。

①全員で円を作り、内側を向きます。両隣の人と近づきます。基本ポーズを作ります。左手で輪を作り、体のすぐ横で肩の高さまで上げます。右手の人差し指を隣の人が作った左手の輪の中に入れます

(第二関節あたりまで)。先生の「キャッチ」の掛け声で、左手で隣の人の指をキャッチし、右手はキャッチされないように逃げます。



②慣れてきたら「キャッチ」の声掛けは誰でも言うことにしましょう。同じ人ばかりが言うと、その左側の人には負けてばかりになってしまいます。*「キャベツ」「キャロット」「キャンプ」など、「きゃ」で始まる言葉でフェイントを入れるとフライングするので盛り上がります。

③今度は左手と右手を入れ替えてやってみましょう。

【参考図書】 甲斐崎博史 クラス全員がひとつになる学級ゲーム&アクティビティ 100 2013 ナツメ社

教育相談センターの事例から見た

対人関係につまずきのある 高校生への効果的な支援



皆さんの高校には、こんな生徒はいませんか。「授業でグループ活動をする時、グループに入って一緒に活動することができない」「高校に入学したのに友人を作ることができず登校できなくなってしまった」「休み時間に教室に居ることができず、いつも保健室や図書室に居る」

対人関係を上手く築けない、というご相談を受けることがあります。また、不登校やひきこもりのご相談でもよくお話をお聞きすると、対人関係のトラブルが原因であることが少なくないようです。高校では、様々な課題に対して生徒が自力で解決する努力が求められる傾向があります。生徒も自らのプライドのために自分から周囲に支援を求めることが難しいことがあるようです。

教育相談課では、高校生の相談事例から、生徒の特性に合わせた対人関係につまずきのある生徒への効果的な支援について検討しました。皆さんの高校で、このような生徒がいたら、このリーフレットをご活用ください。

神奈川県立総合教育センター

平成27年10月

こんな生徒はいませんか？

事例1 新クラスで友人関係を作ることができないAさん

入学時、クラスメイトは自然にいくつかのグループを作っていたが、Aさんはクラスには知り合いがおらず、どのグループにも入れなかった。ホームルームで行われた自己紹介では、言葉に詰まってしまう、ありきたりのことしか話せず、友だち作りのきっかけにはならなかった。その後も自分からクラスメイトに話しかけることができず、1か月たっても話せる友だちはなく、Aさんはこのままではクラスで孤立してしまうのではないかと不安になった。

事例2 人前で発言することが苦手なBさん

Bさんは「(自分が)周囲にバカにされるのではないか」「周りからどう思われているのか」と絶えず気になって、人前で発言することができなかった。指名された生徒が自分の考えを発表する授業があったが、それを見て発表が怖くなったBさんはその授業に出席できなくなった。その後、Bさんの不安がますます高まり、授業のはじめにとられる点呼に答えることもできなくなり、学校で声を発することが困難になってしまった。

事例3 部活動でつまずいてしまったCさん

演劇が有名な高校に入学したCさんは、入学後すぐに演劇部に入部した。初心者のCさんは、厳しい顧問のもと、上級生の指導を受け、練習を休むことなく続けた。上級生が引退すると真面目さを買われてCさんは部長に選ばれた。しかし、部長になるとどう部員を引っ張っていけばよいか分からず、また部員を代表して顧問から叱責を受けることも多かった。次第に部活に出ることが苦痛になり、やがてCさんは学校にも行きづらくなった。

事例4 グループ学習に取り組めないDさん

Dさんは自発的に物事に取り組むことが苦手な生徒だった。授業でグループ活動を行うとき、好きな人でグループを作るように教員から指示されたが、Dさんはグループに入ることができなかった。教員の指示で、あるグループに入ったが、他のメンバーと一緒に活動することができなかった。そのため教員から何度も注意を受けたが、それでもDさんはグループから離れて孤立していることが多かった。

行動の裏側には・・・

○対人関係スキルの未熟さ

・場を設定されないと関係を作ることが難しい

○新しい環境への適応の難しさ

・理想と現実の折り合いをつけることが難しい

○社交不安症

・人前で話すことが苦手

・人から見られることを恐れる

・人から否定的評価を受けることを恐れる



○自閉スペクトラム症

・集団における暗黙のルールの読み取りが難しい

・具体的なモデルがないと部長の役割を果たすことができない

○コミュニケーション症

・表情や視線、雰囲気など※ノンバーバルコミュニケーションを取ることが難しい

・言葉の持つ多様な意味が分からず字義通りに理解する

特性に配慮した支援

☆クラス開きなどの心理教育プログラムを年度当初に学年で取り入れる。まずは小集団グループを作り、出会いのグループワークを取り入れる



〈グループワークの例〉

- ・マイブームを発表
- ・ジェスチャー伝言
- ・バースデーライン

— 裏面参照 —

☆人前で話すことが苦手であるBさんの自己理解を進める

☆Bさんに無理に話をさせるのではなく、教員が代弁したりして、Bさんの話す場面を制限する

☆Bさんへの対応や医療機関への繋げ方などについて、校医に相談する



☆顧問は叱責を抑え、部長の行うプログラムを提示する

☆部長の役割を一人で担うのは難しいので、副部長に役割を分担してもらう

☆部員のストレスを減らすため、部長に対する部員の不満を顧問が聞いていく

☆教育相談コーディネーターやスクールカウンセラーと連携しながらCさんの自己理解を図っていく



☆Dさんの困りを教員が行動から読み取り、Dさんの行動を肯定し、促すようにかかわる

・教員がDさんの傍に行き、できていることを認める

・教員が具体的な言葉掛けを行い、次の行動へ促す

・教員が周囲の生徒に働きかけ、Dさんと他の生徒との橋渡しを行う



〈注意〉

「行動の裏側には・・・」に記載されている内容は、センターにおける具体的な事例の中で見立てられたものであり、事例1～4のような行動をとる全ての生徒にあてはまるとは限りません。

※ノンバーバルコミュニケーションとは

言葉に拠らない非言語コミュニケーションのことです。例えば、表情やジェスチャー、ハンドサインやアイコンタクトなど言葉以外でのコミュニケーションを指します。