

# 相談支援つうしん

<第76号>2021年11月29日  
県立湘南養護学校 支援連携部  
相談支援係 ~教師編~

## ～校内の風景～

とある日の下校時間、高等部の生徒を昇降口で見送っていると、ある生徒が折り畳み傘を手元から目の高さまでクルッと1回転させてキャッチしながら通り過ぎていきました。注意しようと思ったのですが、普段そんなことをする生徒ではなかったので疑問がわいたと同時に、「あっ、あれか!」と気づきました。それは何かというと、授業で行っているコグトレの新聞を棒状に丸めたものを使ったトレーニングです。おそらく折りたたみ傘を手にしたときの感覚が似ていたからついやってしまったのでしょう。



## ◎ “組み込むこと” と “散りばめること”

さまざまなスキルを身につけるときに欠かせない取り組みとして挙げられるのが、学習中のスキルを生活の中に**組み込むこと**と**散りばめること**です。限られた学習の場面だけでなく学んだことをより多くの生活の場面で練習することが重要です。特に、コグトレのような認知トレーニングは、その質と量は効果に大きく影響を及ぼすからです。例に挙げた生徒の行動は意図的に設定された場面ではありませんが、形状や重量が異なるものを使ったり、休み時間にはキャッチボールを楽しんだりといった時間があると、ねらったスキルの獲得が促進されやすくなります。

また、基本的にはトレーニングで獲得させたいスキルに近接する内容が望ましいです。ということかという、字を上手に書くことをねらう場合は、ひも結びといった3次元の空間的な活動ではなく、ぬりえや迷路のプリントなどに取り組んだほうが、活動として近接しているので効果が期待できます。

## ～校外相談の一コマ～

ある学校の生徒について、在籍校の教育相談担当の先生と打ち合わせをしていた時のことです。その生徒は自分の友人関係が上手くいかないことを気にしていて、校内で継続的に面談を行っていました。私は校内でどのように取り組んでいくとよいかアドバイスを求められていたのですが、ある日の面談で生徒が相談担当の先生に次のように報告してきたそうです。

**「先生、この間野球部の試合後に、先輩が『今日は俺、ミスばかりだったよ。』と愚痴ってきたので、共感的に返そうとして、『そうですね、ミスばかりでしたね』と言ったら、先輩が苦笑いしてビミョ～な空気になってしまいました。」**

その生徒は、継続面談の中で相手に共感することが重要と教わり、ミラーリング\*の練習をしていたそうです。本人としては、先輩の言葉に何と返答してよいのか迷って、先日学んだミラーリングをしたそうです。しかし、共感しようとしたのに上手くいかなかったため、後日の面談で報告してきたそうです。上手はいかなかったようですが、自分なりに取り組んだこと、そして反省を報告してきたことは大いに評価できるところです。

\*ミラーリングはカウンセリングの技法の1つで、相談者の話す内容をオウム返ししたり、姿勢や動作をまねたりするといったことによって、相手に親近感や共感を得ることを目的に使われます。あまりやりすぎると、かえって不自然となって相談者の反感を買ってしまったり、相手のネガティブな行動は空気を悪くしてしまったりするので注意が必要です。

彼の場合、数学が得意ということだったので、参考書になぞらえて、プリントに例題と練習問題を記載して、毎回の面談で振る舞い方について一緒に考えていくというスタイルでカウンセリングを行っていました。実際のものとは異なりますが、以下にサンプルを載せます。

【例題】 『自分の気持ちを前向きにする考え方に気づく』

どちらの考え方が自分にとって役に立つか考えてみよう。

状況: 友達にあいさつしたのに返事が返ってこなかった。

後ろ向きになる考え方  
やっぱり嫌われている  
んだ。くそっ！腹立つ。



前向きになる考え方  
気づかなかったみたい  
だから、またあとで話し  
かけてみよう。

【練習問題】 『自分の気持ちを穏やかにする考え方に気づく』

どちらの考え方が自分の気持ちを穏やかにするか考えてみよう。

状況: 部活に行って後輩にあいさつしたけどきちんとした挨拶の返事がなかった。

怒りが湧く考え方



穏やかになる考え方

【応用問題】 『自分の可能性を伸ばす考え方に気づく』

どちらの考え方が自分の技術の上達にとって役に立つか考えてみよう。

状況: 部活の先輩に試合で失敗したことを指摘された。

後ろ向きになる考え方



前向きになる考え方

上に挙げたのは例なのでそのまま使うことはできないと思いますが、このようなワークシートを活用してファイルしておけば、後で見返すことができるという利点があります。それが積み重なっていけば、自分だけのソーシャルスキルのレシピになります。重要なのは、作成したレシピは時々活用することです。そうしないとレシピは自分のものになりません。避難訓練などを定期的に行うのと同じです。孔子の論語にあるように、“あそび学ぶびて時に之を習なう亦また説まばしからずや”の精神ですね。

<参考文献>

Robert Koegel, Lynn Kern Koegel etc. The PRT Pocket Guide: Pivotal Response Treatment for Autism Spectrum Disorders, 2012

Sally J. Rogers, Geraldine Dawson Early Start Denver Model for Young Children with Autism, 2010