

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」
と感じ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：松田愛

発行

NPO 法人わくわくの会
〈お問い合わせ〉
相談支援事業所 さぼーとせんたー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

コピーOK
非売品

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。

この小冊子は、那覇市発達支援事業の予算で作成しています。

普通って、なあに？

13歳くらいから18歳くらいまで

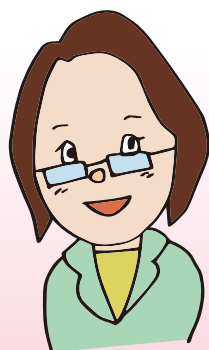


子育てをたのしむために

リフレーミングのススメ

普通という枠を

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正するのではなく、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

思春期とは？

思春期は第二反抗期とも呼ばれ、周囲の大人にとっては、子どもの扱いが難しい時期ですが、「自立した大人」になるために必要なプロセスでもあります。精神的に強くなって自立していくためには、思春期・青年期に「自分」と向き合うことが大切です。親や周囲の大人の価値観で築いた自己像をいったん崩し、本当の自分をみつけていくのです。そして、仲間を受け入れ、自分との違いを知り、自分とは違った個性や価値観を理解していくことが、「自分」のプラス面やマイナス面に気づいていくことにつながり、ありのままの自分を受け入れることができるようになるのです(自己肯定感)。

思春期前半は、自分のことで頭がいっぱいで、言動も自己中心的でわがままに見えるかもしれません。後半になると、「自分って何?」「何のために生きているんだろう?」と自分へ問いかけ、悩み、迷いながら試行錯誤して、短所も長所も含めた「自分」のイメージをもつ(アイデンティティの確立)ようになります。こうして少くく困難なことがあってもくじけず、失敗してもへこたれず、自分を信じて立ち上がり、目標に向かうことができるようになるのです。この時期、ついつい子ども達のマイナスの言動に対して強く叱責してしまいがちですが、大人になるために大切な思春期だからこそ、自分は周囲の人に受け入れられ、愛され、支えられていると実感できるようなかかわりを大切にしていきましょう。

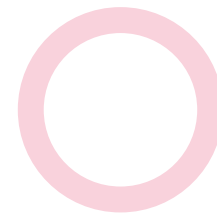
カウンセリング用語にリフレーミングという考え方があります。

「普通」という枠組みを外して、違う枠組みで見ることです。



校則が守れない

Reframing



守る意味がわかっていない子

かも



親の気持ち

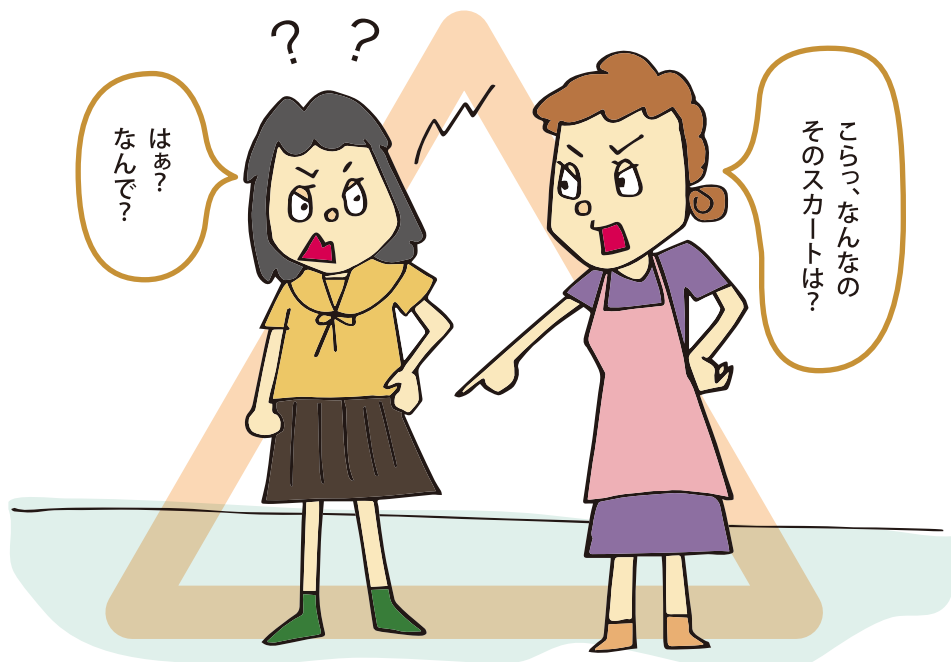
各ページに保護者や子どもたちの声を入れて分かりやすく説明しました。



本人の気持ち

『普通』という枠で比較してしまうと、何度言っても校則が守れない、やる気のない生徒だと厳しく評価されることになります。

『普通』という枠を外してみると、校則を守る意味がよく理解できていないだけなのかもしれません。ダメ出しをして叱る前に、ルールを破ったらどうことになるのかを教え、ルールを守る必要性を伝えましょう。



何度注意しても
ぜんぜん守る気が
ないみたい



親の気持ち

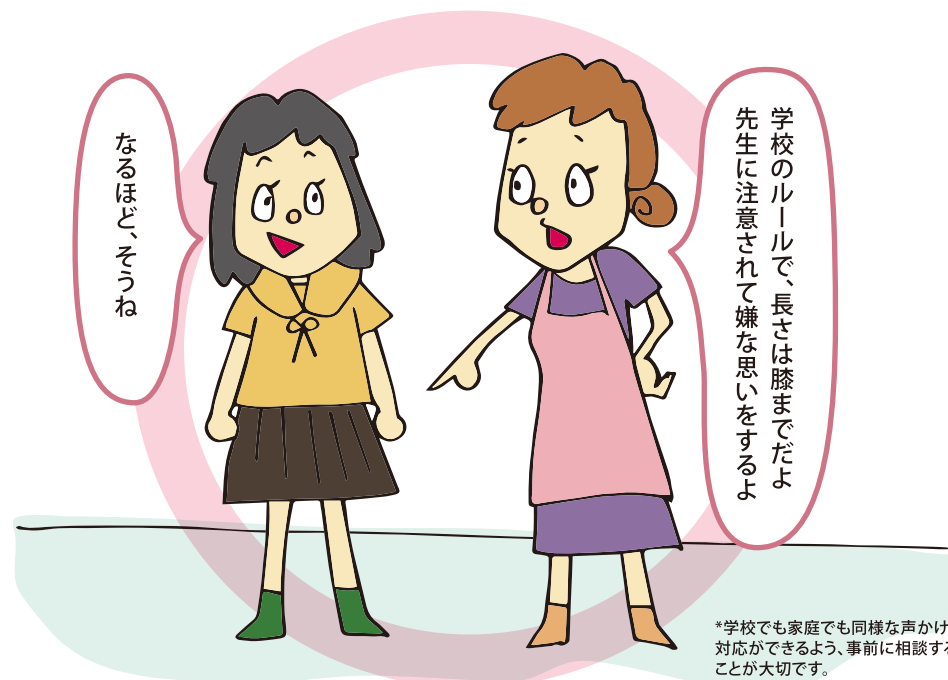
スカートが短いのが
なぜ悪いのか
意味わからないよ



本人の気持ち

POINT!

本人たちはワザと反抗的な態度を取っているわけではないのですが、口答えされると、つい人格を否定してしまうような対応をしてしまいがちです。度重なる叱責で反発して言うことを聞かず乱暴な口答えとなるため、叱る口調が強くなり、大人が決めつけるとますます反抗的となり悪循環となります。



ルールを守らないと
どうなるかを教える
ほうがいいんだね



親の気持ち

ルールを破ったら
どうなるか教えて
くれたから、よかった



本人の気持ち

POINT!

強い叱責やペナルティを与えたりするなどを繰り返すよりも、これからの見通しを伝え、本人が守りたいと思えるような伝え方をしてみましょう。ときには、校則やペナルティ自体を見直すなど、柔軟な対応が大切かもしれません。

発達が気になったら②

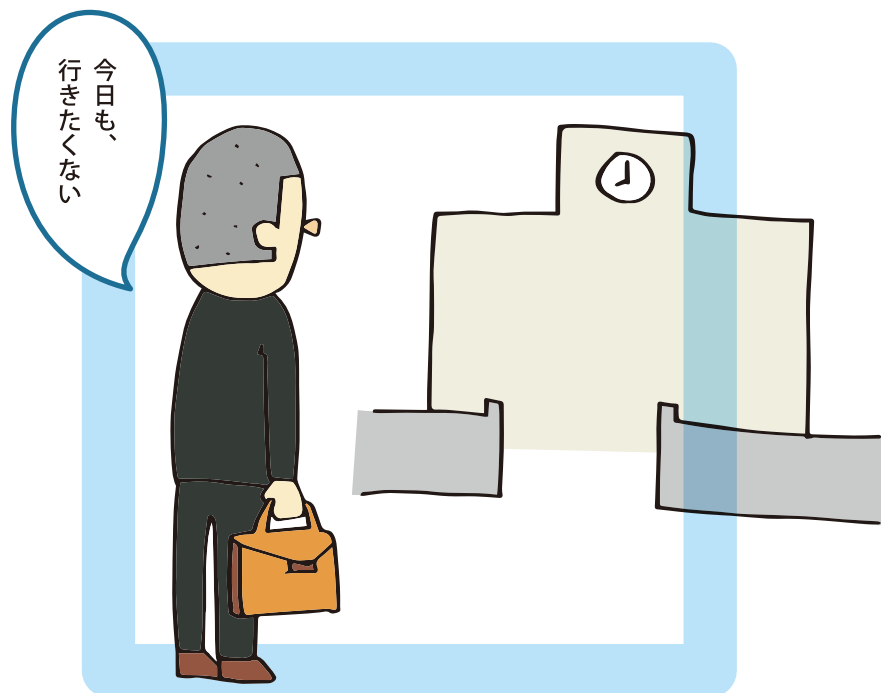
不登校

リフレーミング
Reframing

行きたくても学校に行けないタイプ^{かも}

『普通』という枠で比較してしまうと、怠けていてやる気のない生徒だと厳しく評価されることになります。

『普通』という枠を外してみると、やる気がないのではなくて、行きたくても学校に行けない生徒なのかもしれません。すぐに結果を求めず、本人の小さな頑張りを認め、自己肯定感が高まるよう見守っていきましょう。



いつになったらちゃんと学校に行けるのだろう



親の気持ち

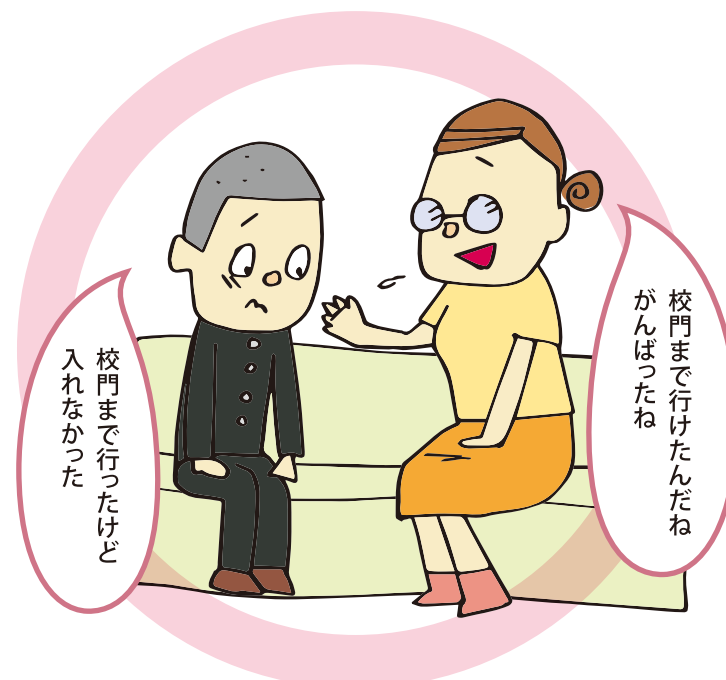
行きたいという気持ちはあるけど、どうしても行けない



本人の気持ち

POINT!

本当は学校に行きたいけど集団になじめないなど、いろいろな理由で行くことができない生徒なのかもしれません。強制的に登校させるなど無理強いさせると、ますます状況が悪化することがあります。



本人なりの頑張りを認めてあげればいいんだね



親の気持ち

頑張ろうとした気持ちをわかってくれたのでホッとしたよこれでいいんだよね



本人の気持ち

POINT!

「学校に行きなさい」と叱って注意するよりも、登校したくてもできない子どもの気持ちを受け止めて本人が今やろうとしていること、できていることを認める声かけをしてあげましょう。その際は、決して無理強いせずに本人の自主性を尊重し、長期的な視点で見守りましょう。本人にダメなところがあっても、自分にOKが出せることが何より大切なのです。

『普通』という枠で比較してしまうと、自分の間違いを認めない、わがままで反抗的な生徒であると厳しい評価を受けてしまいます。



注意すると、いつも反抗的だからついイライラする



親の気持ち

どうせ誰も自分の話を聞いてくれないんだよ。決めつけてさイライラする



本人の気持ち

POINT!

本当は困っているのに、それをあまり上手く表すことが出来ずに、反抗的な言動になる子がいます。本心とは違うその言葉にあまり反応せず、思春期であることを頭に入れ、対応しましょう。

『普通』という枠を外してみると、自分の考えや気持ちを上手に伝えきれないだけなのかもしれません。日頃からの関係作りが大切ですが、叱る前に本人の言い分をしっかり受け止め具体的な方法を指導しましょう。



*学校でも家庭でも同様な声かけ対応ができるよう、事前に相談することが大切です。

まずは決めつけずに本人の言い分を聞くことから始まるんだね



親の気持ち

僕の話最後までちゃんと聞いてくれたから、気持ちが言えたよ



本人の気持ち

POINT!

頭ごなしに叱って注意するよりも、本人の思いや言葉に耳を傾け(傾聴)、決めつけず評価しないで話を聞きましょう(共感)。そしてその子の主張することにまずは共感し、次にどうしたらよいか一緒に考えていきましょう。その子の人格を否定せず、行動を修正するような関わり方をすることが大切です。

『普通』という枠で比較してしまうと、人の気持ちがわからない暴力的な生徒であると厳しい評価を受けてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、相手の気持ちを想像することが苦手なだけかもしれません。大人がそのつど、相手の気持ちを代弁してあげることが大切です。



すぐに手が出て
けしからん!
早くやめさせないと



親の気持ち

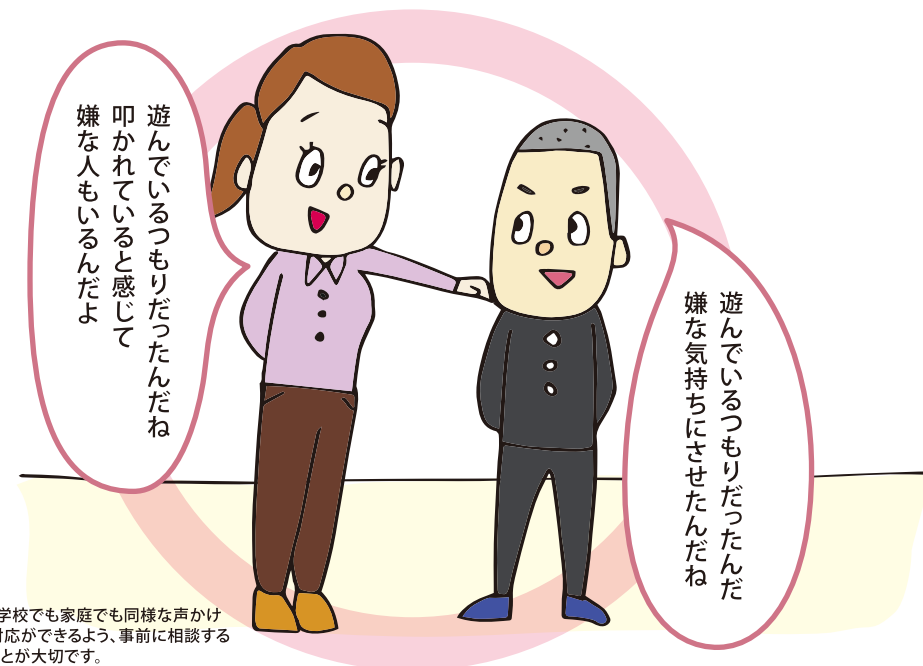
ちょっと遊んだだけ
なのに、みんな
大げさだなあ



本人の気持ち

POINT!

相手の立場に立って考えることが苦手な子がいます。そのため、関わり方がわからなくて、時には乱暴に接しているように見えてしまいます。



*学校でも家庭でも同様な声かけ
対応ができるよう、事前に相談する
ことが大切です。

叩かれた相手が
どんなに嫌な気持ち
なのか教えるのが
いいんだね



親の気持ち

相手が、そんなに
嫌な気持ちだった
なんて知らなかった



本人の気持ち

POINT!

自分の行動が相手に不快な思いをさせていることに気づけるよう、促していくことが大切です。言葉かけをしたあとに本人が少しでも気づくことができたなら、認めて褒めてあげましょう。そのような成功体験の積み重ねが少しずつ自信につながり、自分の行動をコントロールできるようになっていきます。

いじめられる、 からかわれる

リフレーミング
Reframing

助けて(SOS)が 言えないタイプ^{かも}

『普通』という枠で比較してしまうと、自分の殻に閉じこもって周りとのコミュニケーションが取れない生徒だと誤解を受けて、仲間外れになってしまいがちです。



失敗にくじけないで
どんどん積極的に
なってほしいのに



親の気持ち

なにもしていないのに
みんなに嫌われて
いるんだ

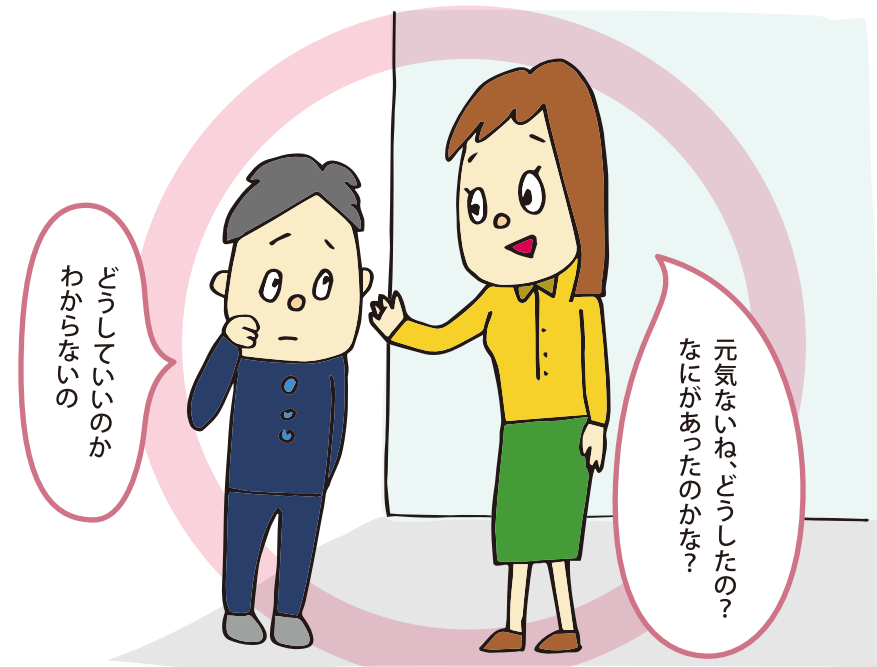


本人の気持ち

POINT!

いじめられている、からかわれている子の中には自分がつらい状況のときに、そこから逃げ出したり、人に求めることが難しいタイプがいます。周りの大人が、そのような子たちがいることに気づいてあげられることが大切です。

『普通』という枠を外してみると、自分が困っていることを周りの大人に上手く伝えることが出来ないだけなのかもしれません。本人が相談しやすく自分の気持ちを言いやすいように、日頃から周りの大人が話しやすい信頼関係を築いていきましょう。



まずは本人のサイン
を見逃さずに声を
かけることが
大切なんだね



親の気持ち

「助けて」って言ったら
一緒に考えてくれたから
すごく嬉しかった



本人の気持ち

POINT!

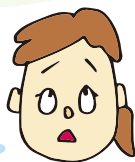
いじめている相手を注意するだけでなく、いじめられている本人が気持ちが言えた時に「よく話してくれたね、ありがとう」などの声かけをし、SOSが出せることは恥ずかしいことではなく大切なことだと伝えてあげましょう。そして、具体的な解決策を一緒に考えていきましょう。

『普通』という枠で比較してしまうと、無気力・無関心で怠けてばかりいる困った生徒だと厳しく評価されてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、頑張っているけど結果が出せず自信をなくしているだけかもしれません。勉強や作業の手順のなかで、何につまづいているのか確認しサポートしましょう。



苦手な科目は
ダラダラして
やる気がないみたい



親の気持ち

何をどうすればいい
か、何をどう聞けば
いいのかわからない



本人の気持ち

POINT!

本当は困っているのに、そのことが言えなくてダラダラしてやる気がないように見えてしまう子どもたちがいます。「怠けている」と人格を否定し決めつけられてしまうと、ますますやる気をなくしてしまいます。



自信がないから
やる気も出ないんだ。
どうしたらできるかを
一緒に考えれば
いいんだね



親の気持ち

どうしたらできるか
一緒に考えてくれた
からやる気がでたよ



本人の気持ち

POINT!

叱って注意するよりも、本人の頑張りを認め困っている気持ちを受け止めてあげましょう。「なぜやらないの」と責めるのではなく、「どうしたら、出来るようになるかな」などと声をかけて一緒に考えることが大切です。

『普通』という枠で比較してしまうと、グループ学習や清掃などを自分勝手な都合で抜けてしまう協調性のない生徒だと厳しい評価を受けてしまいます。



自分一人、勝手なこととして、ほんとにわがままなんだから



親の気持ち

みんなと一緒にだとなんとか、やりにくいんだよ

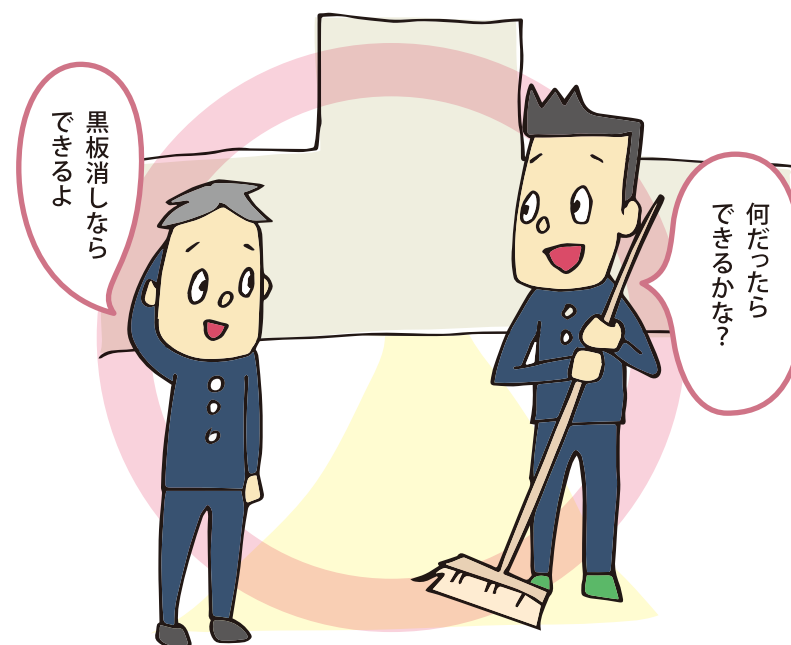


本人の気持ち

POINT!

怠けているわけではなく、自分勝手なわけでもなく、大勢の人がいるところや騒がしいところみんなで集団行動することが苦手な子がいます。なぜ、この子がそのような行動をとるのか、いろいろな角度から観察する必要があります。(感覚の過敏な子もいます。)

『普通』という枠を外してみると、集団行動が苦手なだけの生徒かもしれません。一人でもやれる役割や作業を提案することで、グループ学習などの様々な活動がスムーズになる場合があります。



苦手なことがあるんだ。どうしたら安心して参加できるか考えれば いいんだね



親の気持ち

できることを聞いてくれたから、安心して参加できたよ。

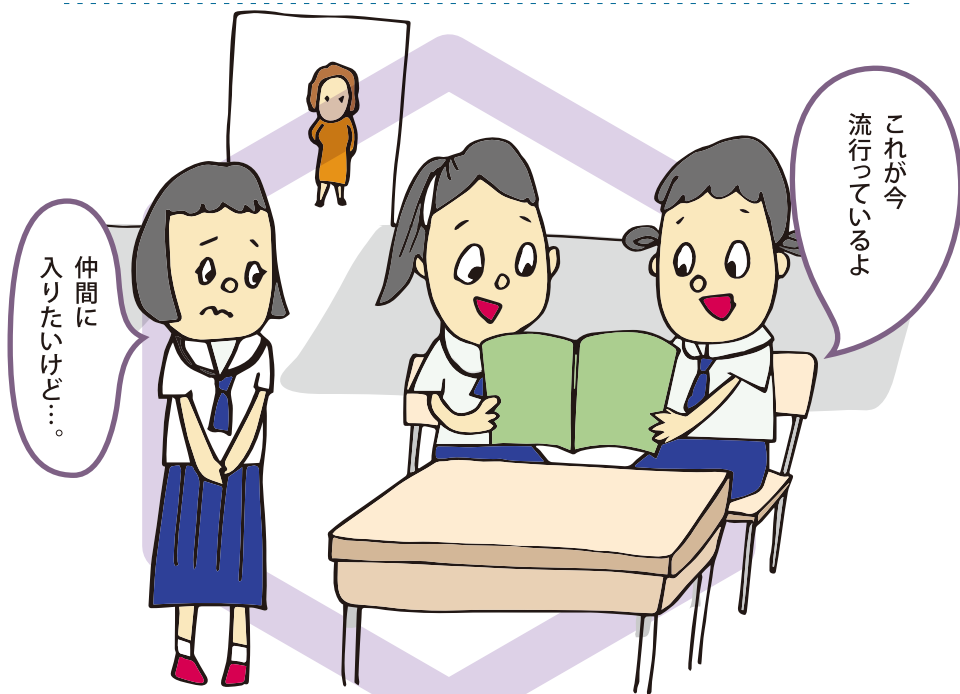


本人の気持ち

POINT!

叱って注意したり、みんなと同じ行動をとるように無理強いするよりも、本人の苦手なところや不安に思っているところを受け止めて「どうしたら安心して参加できるか」という工夫を一緒に考えてあげることが大切です。

『普通』という枠で比較してしまうと、周囲の生徒や大人たちに興味のない生徒であると誤解を受けがちです。



いつも一人だし
友だちに興味がないのかなあ



親の気持ち

どういふに
話しかけていいのかわからない

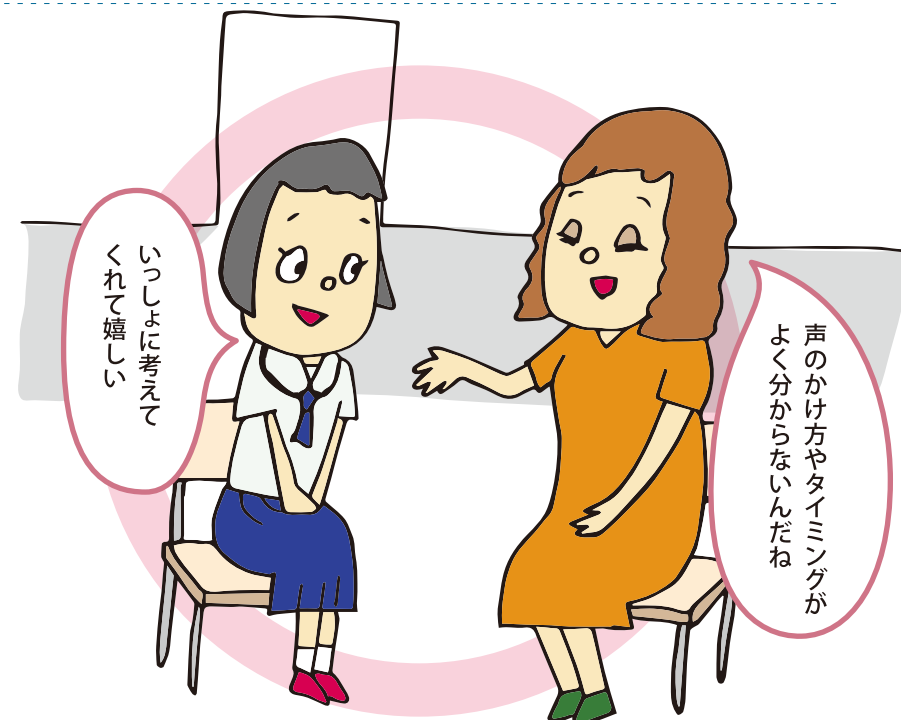


本人の気持ち

POINT!

クラスメイトに対して無関心に見えたりする生徒のなかには、本当は友だちが欲しいのに、なかなか自分から関わるのができず寂しい思いをしている場合があります。

『普通』という枠を外してみると、周りの生徒たちとどう関わっていいのかわからないだけ、なのかもしれません。どうすれば、本人が友達に関われるのかを一緒に具体的に考えてあげることが大切です。



なるほど、TPOに
合わせた会話が
うまくできないんだね



親の気持ち

困っていることを一緒に
考えてくれたから
やってみようかな



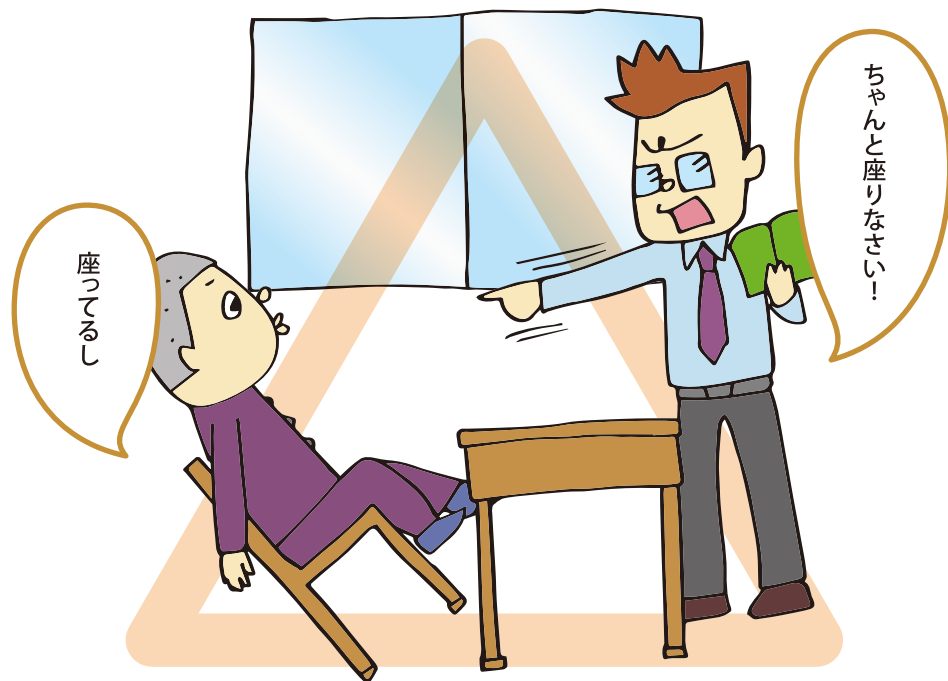
本人の気持ち

POINT!

ただ単に集団の中に入れようとしたり、頑張らせようと無理強いしたりせずに、具体的な困りごとに対して本人ができるようなことを一緒に考え、小さな成功体験を積み重ねて少しずつ自信が持てるようにすることが大切です。

『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、授業態度が悪い生徒であると厳しい評価を受けることになります。

『普通』という枠を外してみると、今自分が何をすべきか判断できず、また、周りにも確認することができない生徒かもしれません。教材や教え方、指示の出し方の工夫で本人に伝わる場合があります。



行儀が悪いと注意されてばかりで恥ずかしい



親の気持ち

なんで叱られるのかわからないよ座っているのにさ



本人の気持ち

POINT!

本当は困っているのに自分の気持ちをうまく言葉に表わすことができないで、本心とは裏腹に反抗的な態度をとってしまうタイプがいます。思春期ならではの言葉のトゲに反応せずに、その子の人格を傷つけない行動を修正する関わり方が大切です。



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

具体的に行動を指示して、できたら認める声かけをすればいいんだね



親の気持ち

今なにをすべきか具体的に教えてくれたからできたよ



本人の気持ち

POINT!

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。その子の主張することにまずは傾聴・共感し、本人の学習スタイル（視覚型、聴覚型、体得型）に合わせて教えていくことが大切です。

発達が気になったら⑩

スマホやゲームが止めきれない

『普通』という枠で比較してしまうと、いつまでも夜更かし癖が抜けず、自己管理ができない生徒だと厳しく評価されるうえに睡眠不足から授業にも身が入りにくくなります。



いくら叱っても全然変わらないからほんとに困る



親の気持ち

いいところでやめろって言うから止めきれないよ



本人の気持ち

POINT!

自分の好きなことだと夢中になってしまい、コントロールが上手くできないタイプの子たちがいます。どんなに注意してもズルズル続けたり、強い口調で叱っても全く効果が上がらないばかりか反抗的な態度になる場合もあります。

リフレーミング
Reframing

切り換えが難しいタイプ かも

『普通』という枠を外してみると、夢中になってしまつとなかなか切り換えが難しい生徒なのかもしれません。どうすれば自分で切り換えができるのか一緒に考えて、自分でコントロールできるように導くのが大切です。



無理強いではなくて一緒に考えて、できそうな方法を見つければいいんだね



親の気持ち

自分で決めたことだから、頑張って夜は止めるよ



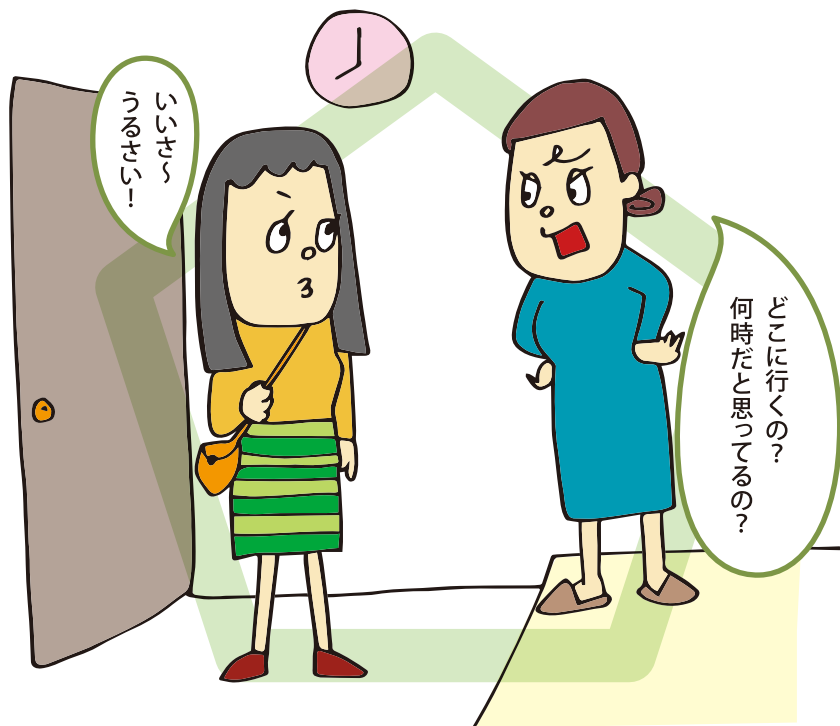
本人の気持ち

POINT!

叱って注意したり取り上げたりするよりも、大人の考え(価値観)を押し付けるのは逆効果になることがあります。深夜までスマホをやらない生活習慣を身につける方法を大人と一緒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、深夜徘徊やゲームなどで昼夜が逆転したり非行に走るダメな生徒だと社会から厳しい評価を受けてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、安心できる自分の居場所を捜しているのかもしれない。一方的に叱ることを止めて、穏やかな声の調子で心配していることを伝え、好ましい行動を具体的に伝えることが大切です。



何回注意しても聞かないし困ったな



親の気持ち

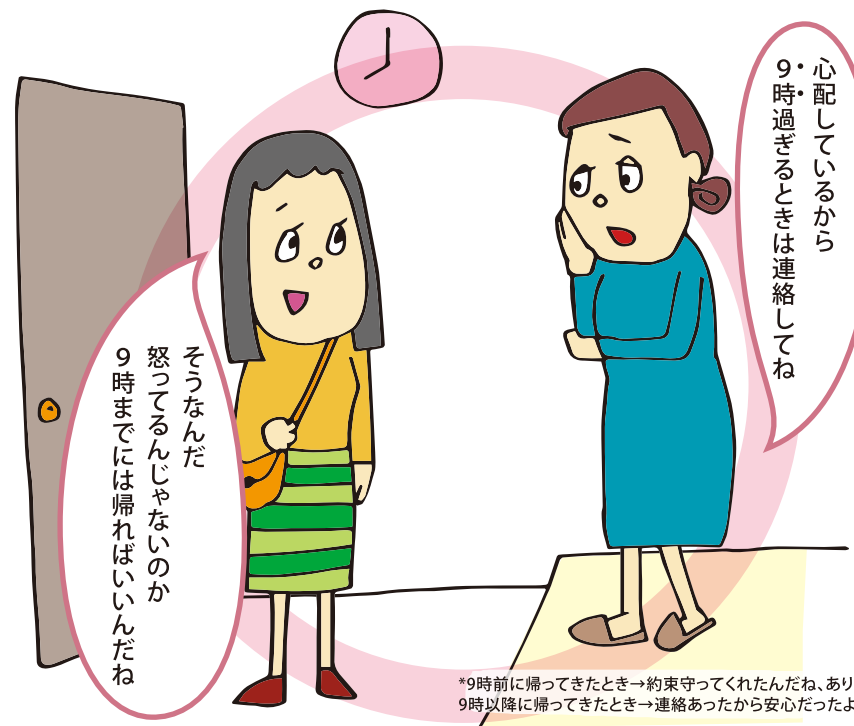
いちいちうるさいからあまり家にいたくないんだよ



本人の気持ち

POINT!

学校や家庭に居場所がないと感じて、家の外に居場所を求めてしまう子どもたちがいます。ただ強く叱ったり、逆に無関心でいたりするとそのまま非行に向かってしまうことがあります。



親の気持ちを伝えることで、安心してくれるのかあ



親の気持ち

心配だから言ってるんだ。9時までには帰るようにしよう



本人の気持ち

POINT!

学校や家庭が安心できる場になれるよう、その子のことを大切に思っていることを態度や言葉で伝えていきましょう。そのためには、声のかけかたやタイミングなど工夫が大切です。それが信頼関係を深めることになります。

発達が気になったら¹²

ベタベタしすぎる

リフレーミング
Reframing

異性との距離感がわからないタイプ^{かも}

『普通』という枠で比較してしまうと、異性に対して馴れ馴れしくベタベタしすぎる生徒であると誤解されてしまいます。

『普通』という枠を外してみると、異性との距離感がわかっていないだけなのかもしれません。時には異性のつき合いかたを具体的に伝えていく必要があります。



思春期だから異性に
興味あるのかなあ
心配だ



親の気持ち

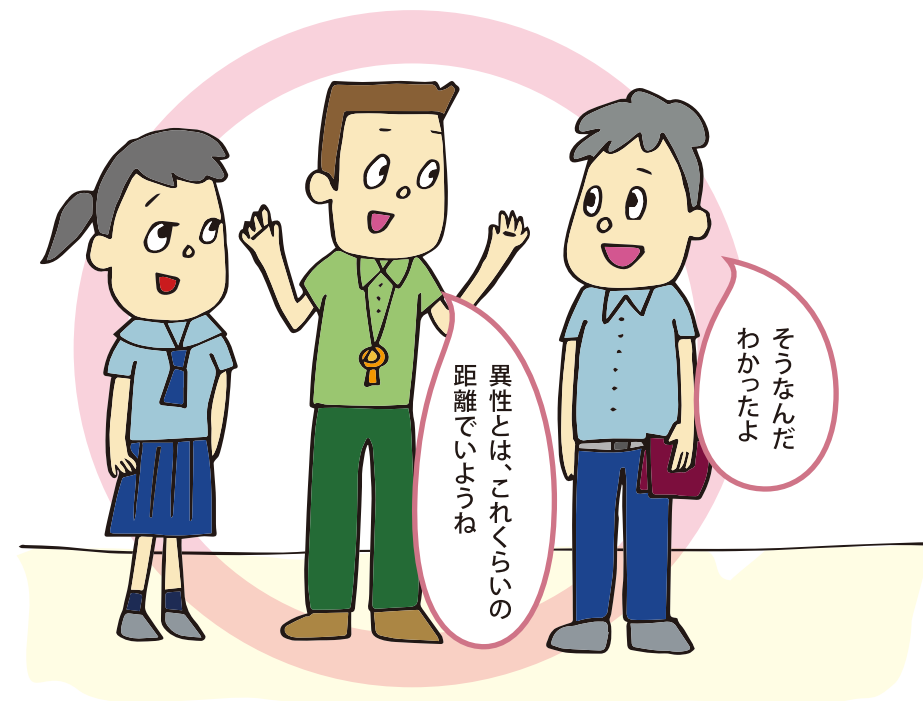
ちょっと話しかけた
だけなのに、なにが
悪いのかな?



本人の気持ち

POINT!

異性に対して距離が近すぎたり、過剰に反応してしまうタイプの子たちがいます。本人はまったく悪意がない場合が多いですが、それは異性との正しい距離感がうまくつかめていないことが原因なのです。



女の子との距離が
わからなかっただけ
のことなんだね



親の気持ち

女の子とは近づきすぎ
ないほうがいいなんて
知らなかったよ



本人の気持ち

POINT!

叱って注意するよりも、異性との距離が正しく取れるよう具体的に本人がイメージしやすい言葉や方法で伝えましょう。異性との正しい距離が取れるよう、時にはロールプレイで練習することも大切です。例えば、アダルトビデオやポルノを取り上げたり禁止したりするなどの過剰反応をせず、正しい付き合いかたを穏やかに伝えていくことも必要です。