



NEWS

じどうエスエスディ
児童SST

&ペアレントサポートプログラム2021 はじまりました

だい1かいめ ようす 第1回目の様子

児童SSTより（こども向け）

今回は、はじめての場所・ひと・取り組みでしたが、みなさんスムーズに入れました。今後のグループ活動が無理なく体験していけるように、ゲームで気持ちをほぐしながら、自己紹介をしたり、今の自分の気持ちを発表したり、ルールにそって行動したりしながらすごしました。もっとやりたいという声も多く聞かれました。

今回のスキル

- ・相手と話す、相手の話を聞く時は相手のほうをむく
- ・相手が話しているときはしずかに最後まできく
- ・相手の話を聞いた後は意思表示をする

（わかったとき、わからないときどんな風にする？）



*おうちや学校で意識してやってみよう。

SSTってなに？

今回のテーマ：お友達づきあいのたつじんになろう！

「みんなと仲良くなれないなあ…」と感じたことはありませんか？ソーシャルスキル・トレーニングは、そんな気持ちをなんとかするための時間です。ソーシャルスキルは「友達と仲良くつきあっていくためのコツ」のことです。

いま、お友達がいるあなた。もっと仲良くなりたいと思ったことはありませんか？いっしょに学んで、今より気持ちよく、お友達と付き合っていけるコツをゲットしましょう！

SSTはソーシャルスキル・トレーニングの略です。

人づきあいのトラブルを減らし、うまくやっていくためのスキルのことです。たとえば、あいさつや会話で人との関係をスムーズにすることも当てはまります。これは一度習ったら、それでおわりというものではありません。今回参加していただいているトレーニング場面以外でも使えるよう、お家や学校で使うことをイメージし実際にやって、くり返すことで身につけることが大切です。

ペアレントサポートプログラムより ～ハッピーになるために～ 今回のテーマは次の3つです。



1. “共感することの大切さ”

子どもの気持ちに寄り添うためには共感が大切になります。「共感する」は、自分が悲しくなくても「あなたは無視されたから悲しいんだね」と相手に伝えることです。

2. “みんな違ってみんないい”

わが子に周りの子と「つい同じこと」を求めますが、一人一人違います。人とは違っていいということです。

3. “内向と外向”（あなたはどのタイプ？）

自分自身、子どもや家族の性格は、内向的なのか？それとも外交的なのか？の分析を行います。どちらのタイプなのかを分析し、それらを踏まえて相手と関わっていくと新たな気づきが得られるかもしれません。

アイテムを身につけてレベルアップ！！

腹式呼吸（深呼吸）



テンションが高まりすぎたり、頭の中がいそがしいとき、つかれて頭などが痛いときは「しんこきゅう」をしてみましよう！

①鼻で、5秒くらいかけて、ゆっくり息をすいます。

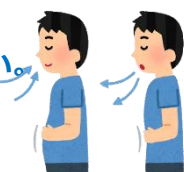
②おへそのしたあたりに息をためる

③口ですこしずつ、ゆっくり、はき出します。

☆これを5回くらいくりかえしてやってみましょう。お腹がふくらむよう、たっぷり空気を入れるのがポイントです。

大人の方は「吸って～、はいて～」と声かけしながら、テンポを合わせてあげてください。いっしょにやってお手本を見せてあげるのもいいですね。

一緒にリラックス効果を体験してみてください。



梅雨があけて、気温も高くなっています。

参加時は、熱中症予防のために水筒、タオルを忘れず持ってきてくださいね。

感染対策に配慮した行動にご協力いただき、ありがとうございます。





NEWS 児童SST&ペアレントサポートプログラム2021

児童SSTより（こども向け）

今回は、はじめて参加者が全員そろいました。自己紹介をしたり、好きなことを発表したり、相手と協力して体を動かしたりしましたね。相手と協力するときは、「声をかける」・「相手に合わせる」・「いっしょに行動する」とやりやすいということも体験しました。

今回のスキル

☆相手が話しているときはしずかに最後まで聞く

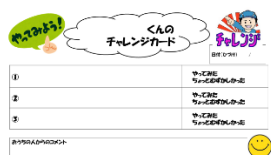
☆相手の話を聞いた後は思ったことを伝える

☆相手の良いところ探しをする

☆協力するときは、相手に声をかける・相手に合わせる

・いっしょに行動する

*おうちや学校でやってみよう！



SSTお役立ちアイテムの紹介

チャレンジカード（1枚で2度美味しい）

発達障害の子供たちには、周りの人から、その行動の特性上できないことにどうしても目が向けられ、ネガティブな注目を集めてしまう傾向にあります。そのため子供たちは、できない所ばかり指摘され徐々に自信を失ってしまい「自分はダメなんだ」となってしまう傾向がよく見られます。

今回は、チャレンジカードを使って家庭と協力し、一つの行動で二度ほめられるツールを利用し子どもの自己肯定感(※)をアップしていきます。

☆方法☆

グループ活動後、子どもと話をし、家庭でチャレンジする宿題を3つ決めます。

①今できていること ②あとちょっとの頑張りでできること

③できるのに頑張りが必要なこと(出来るようになってほしいこと)

宿題を自宅に持ち帰り、ご家族に見せます。生活の中でチャレンジできたら○と一緒にほめてあげましょう(できなくても×はつけないのがポイント)。それを次の参加時に持参し、担当者からの○をもらいさらにほめられます。

できていることに注目し肯定的なフィードバックをすることで、「できた！」という体験が自信となり、次へのやる気につながります。この仕組みでやる気がアップしたり、目標が意識出来たり、ポジティブな行動が増えることを期待しています。良い行動の学習と定着を促していきます。

※自分をありのまま認めてあげること



ペアレントサポートプログラムより ～ハッピーになるために～



①「ストレス反応の3タイプ（体・思考・感情）」

体へのストレス反応対処法 ⇒ 睡眠、休養、スポーツ、深呼吸等

感情へのストレス反応対処法

⇒ 書き出す、泣く、大声を出す、人に話す、自分を責めない等

思考へのストレス反応対処法

⇒ ポジティブに考える、原因について考える、評価基準を変える等

②＜ストレスと睡眠＞

眠ることは心と体を休め、脳を育てます。睡眠サイクルを作ることで睡眠の質が良くなり、自己コントロールが高まり、イライラや落ち着きのない状態が安定したという報告があります。

③＜子供の行動分類＞

子供の行動を一旦分類することで見方や対応が変わります。対応が変われば子供の行動も変わってくるかもしれません。

例えば「人の物をよく触ってしまう」という問題行動が見られ、子どもには毎回「ダメだよ」と教えている・・・とします。

まずは、ここでの子供の問題行動を、行動分類にあてはめて考えてみます。

以下の分類を参考にしながら実際の行動にあてはめて考えてみて下さい

①聞こえない②うっかり③わからない④わざと⑤感覚がデリケート⑥不安

分類に分けて考えてみると、人の物を「うっかり」触ってしまっていることに気付く事ができます。そして、子供の行動の見方や対応の仕方考えるきっかけとなります。また話し合いの中で子供の行動の理由を子供と一緒に振り返る大切さにも気付いたとの意見も聞かれました。

アイテムを身につけてレベルアップ！！



「夜しっかりねる」（睡眠時間の確保）

ぐっすりと眠るための具体的なストレッチ法を紹介します。

寝る前の15～30分前のタイミングに行うことをおすすめします。

背伸びをして全身をゆるめるストレッチ

一日の身体の疲れや緊張によって、こわばった筋肉をほぐすストレッチです。深い呼吸をしながら行いましょう。

1.ふとんやベッドの上に仰向けになる。

2.万歳をするように両手を上に伸ばす。

3.ゆっくりと両手と両足を伸ばしながら、背伸びをする。

その際、手と足の指先が上下に引っ張られるようにイメージする。

4.この状態を30秒キープ。

5.ゆっくりと力をゆるめます。



今回は寝る前に簡単にできるストレッチについて紹介しました。ストレッチを習慣化することで、より良い睡眠の質に繋がっていくでしょう。まずは、できる範囲から睡眠前に取り入れていきましょう。





NEWS

じ どう エスエスティ

児童SST&ペアレントサポートプログラム2021

じ どう エスエスティ

児童SSTより（こども向け）



今回は、行動の信号機についてイラストを見ながら考え、意見の交換をしました。みんなたくさん意見を出してくれて、とても充実した時間でした。

今回のスキル

● はアウト

（やってはいけない行動：嫌われたり自分も嫌な気持ちになる行動）

● はセーフ（トラブルになりにくい行動）

● はグッド

（いい行動：お友達と仲良くなれる行動、身につけたら素敵な行動）
自分にとって嫌なことがあったとしても赤色の行動はやってはいけない行動です。すこしずつ黄色や青色の行動に変えて、トラブルがおこらずうまくいったという経験をふやしていきましょう。



SSTお役立ちアイテムの紹介

「出席カード」



毎回、出席カードにスタンプを押して、目標までの流れをわかりやすくします。そして、グループ活動を楽しみ続けられるようにしています。これを「トークンエコノミー法」と言います。

これは、ほめ方の一つで、良い行動を促すために、トークン（ここではスタンプ）を与え、一定量が貯まるとごほうび（報酬）がもらえる仕組みです。トークンを与え、がんばったら良いことがある体験を繰り返してやる気を高めて自信をつけていきます。

つい、不適切な行動に目がいきがちですが、子どもたちの良い行動を増やして、子どもたちに自信をもってもらいましょう。

このトークンエコノミー法は、私たちの身近な生活でも使われていて、例えば、子どもが家事の手伝いを3つしたら1つお菓子がもらえる、というのもその一つです。

将来的には、ごほうびがなくても良い行動が自然と起きようになることが期待されます。



ペアレントサポートプログラムより

～ハッピーになるために～



今回はことについて話しています

① 「ハッピーとを感じる時」

参加者自身、子供、パートナー等が幸せとを感じることにについて考えていきました。それぞれがどのような感覚や感情を求めているかを客観的に知ることができることを学びました。

お母さん達は「一人の時間」や「パートナーからの共感や同感」が得られると幸せを感じ、子供たちは「テレビ、ゲーム、YouTubeなどの時間」「身体を動かす時間、友達と遊ぶ時間」「ほめられるとき」などに幸せを感じているのではないだろうかという意見が出ていました。

② 「ハッピーになるためにやりたいこと」…21日間チャレンジ

「子供の話を聞いてあげる」「主人に優しい言葉をかける」「子供の話を聞いて、ほめてあげる」「子供と一緒に、子供のお願い事をする」「1ついいところをみつけてほめる」などの目標が示されました。21日間チャレンジして、どのような変化がみられるか楽しみです。



アイテムを身につけてレベルアップ!!

「イライラした時にとっさに効く対処法」



日常生活の中で、ストレスが溜まり思わず怒りが湧いたり、イライラしたりすることがあるかもしれません。「怒り」や「イライラ」の感情は私たちにとって自然な感情の一つですが、それらの感情に振り回されがちになってしまい、心がかき乱されてしまうような思いをすることが多いです。

そのため、今回は「怒り」や「イライラ」の感情に振り回されにくくなるための対処法を1つご紹介します。

＜数を数える＞

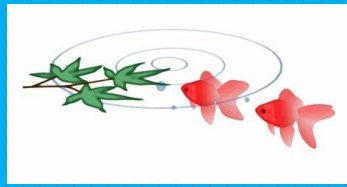
1. 「怒り」や「イライラ」を感じた時、頭の中に大きな数を思い浮かべます。例) 100

2. その数字を逆算していきます。例) 100→99→...

3. 数に集中しているうちに感情がおさまります。

（いつもと同じ数え方だと慣れてしまい効果が薄れるため、逆算する数の間隔を変えるといいかもしれません。例) 100→97→...）

少しずつ行動に移すことで、はじめて身につく効果があらわれます。生活の中で、少しずつ実践してみましょう。



NEWS

じ どう エスエスティ

児童SST&ペアレントサポートプログラム2021

じ どう エスエスティ

児童SSTより（こども向け）



今回は 4 コママンガを見ながら、前回習った「行動の信号機」が何色か、意見を出しあいました。みなさん自分ならどうするか、思い出しながら、考えをしっかりと発表できましたね。同じ行動を見ても、人によってセーフとグッドにちがいはありました。どれも大切なみんなの考えです。これからもどんどん意見を言ってほしいなと思いました。

今回のスキル

●（アウト）の行動を、●（セーフ）や●（グッド）に変えるためには、トラブルになりそうになったら「話し合う」、「先生や大人に言う」、「おたがいさまだから、いいよと言う」などの意見が出ました。カッとなったときでも、感じたままにすぐ行動にうつすのではなく、ちょっとまって、落ち着いてからにしましょう。このとき深呼吸を間にはさむと、落ち着くことができます。そして、イライラしたときや、頭の中がいそがしくなったときにも深呼吸は役に立ちます。

SSTお役立ちアイテムの紹介

「がんばりカード」



これは、不適応行動があるこどもたちに対して、うまくいっている時があること自覚させるとともに、振り返りを通して評価し、次につながる役割を持ちます。

SSTが始まるまでに、子どもと担当者が話し合い、その時間の具体的なめあてを設定します。そうすることで、自分の課題が明確となり、よりグループ活動に取り組みやすくなります。そして振り返りの時間に、設定しためあてができたか、ちょっと難しかったのかをカードに記入し、評価します。

行動面に課題がある子どもたちは、うまく取り組んでいる時間がないように思われがちですが、カードに書き出すことで、できたこともあることに気づかされます。できたことを評価しつつ、ちょっと難しかったところについては、担当者がその理由を尋ね、どうすればよかったのかを確認し、それが次の回につながるように支援します。例え、難しかったとしても「自分はダメなんだ」と捉えすぎず、次に向けて肯定的に受け止めることが大切です。

目標(いつ)	結果
①	できたことを評価し、次につながる
②	できたことを評価し、次につながる
③	できたことを評価し、次につながる

ペアレントサポートプログラムより ～ハッピーになるために～



< 怒りのコントロール（アンガーマネジメント）>

怒りは誰にでもある自然な感情です。特に子育て中の保護者は毎日何かしらの怒りを感じているかもしれません。怒りのコントロールをするポイントは2つ！

- ① 自分がどんなことに対して怒りを覚えるのか、怒りのパターンについて知る
- ② 怒りを大きくしないための対処を考えること

今回は、怒りは第2の感情と言われており、その下にある「本当の感情」に気付いていく大切さと、6秒間のタイムアウトを取るための方法をみんなで出し合い共有しました。

自分のこと、子どものこと、パートナーのことを考え、相手や他の参加者の立場を想像しながら意見を出し合い、「(子やパートナーへの)期待が大きかったのかも」「でも子どもの将来を思うとやっぱり不安！」など、活発な意見交換ができました。

とは言っても、生活の中で怒りが溢れてしまうこともあります。「やっぱり自分はダメだ」なんてことは思わず、得た気づきを実践し、修正しながら少しずつ自分も家族もハッピーになれたらいいですね。

アイテムを身につけてレベルアップ！！

「イライラした時にとっさに効く対処法」



日常生活の中で、ストレスが溜まり思わず怒りが湧いたり、イライラしたりすることがあるかもしれません。そのような時、気持ちが落ち着く言葉を心の中で唱えることで、気持ちを落ち着かせ、客観的になるという方法があります。

< 気持ちが落ち着く言葉を唱える >

☆「大丈夫」「まあ、いっか」「大したことない」などの言葉を心の中で唱えます。以下、場面別に言葉を挙げてみます。

◆イライラ、怒りの対象が身近な相手の場合、この人がこのような行動をとるのは「いつものことだ」。

◆ゲームやスポーツなど勝負事に負けてしまい、怒りがこみあげてきた時は「まあいっか。次、がんばろう」。

◆公園で遊ぶ予定だったのに、雨が降って遊べなくなってしまい、いらした時は「しょうがない。また、今度遊べるさ」。

◆調子の悪いゲーム機、来ないエレベーターなどに「怒っても仕方ない。解決策を考えよう」など。

少しずつ行動に移すことで、はじめて身につく効果があります。
生活の中で、少しずつ実践してみましょう。



感染対策に配慮した行動にご協力いただき、ありがとうございます。



参加時は、熱中症予防のために水筒、タオルを忘れず持ってきてくださいね。





NEWS

じ どう エスエスティ

児童SST&ペアレントサポートプログラム2021



じ どう エスエスティ

児童SSTより（こども向け）

今回は「グッドなコミュニケーションを知ろう」をテーマに、良いコミュニケーションになるには、どんなことが大切か考えてみました。イラストを使ってポイントを確認し、どこが良いか／良くないかを話し合いました。どうしたら良くなるかの意見もたくさんでました。

また「スピーチ演習」を行い、話す練習と聞く練習をしました。ポイントを意識することで、相手に自分の話が伝わりやすくなり、話を聞いてくれているなと感じたり、興味をもって質問をしたりと、自然と良いコミュニケーションが生まれやすくなる体験をしました。

達人カードを見ながら、生活の中で使えるように、おうちの人と復習していきましょう。



ペアレントサポートプログラムより

～ハッピーになるために～



＜怒りや不安のもとになるのはネガティブな思い込み＞

1. 事実と思い込みを見分ける練習

例1)「うちの子だけ、いつもいうことを聞かず、困ってしまう」

「OO だけ」「いつも」…思い込み 「困る」…事実

例2)「私はなんてダメな母親なんだろう」と気分が落ち込む。

「ダメな母親」…思い込み

「気分が落ち込む」…事実

～だけ、いつも…、すべて、みんな：これらは思い込み

2. 思い込みの原因についてたずねてみると

「他の子どもが出来て、自分の子どもが出来ていないと不安になる」

「これぐらいは出来て当然じゃないかと自分の感覚で怒ってしまう」「自分の常識から外れると怒ってしまう」という声がありました。

3. 感想…たくさんの「気づき」が生まれています

「事実と思い込みについて分かっているようで分かってなかったと感じた」「思い込みと分かっているが自分に余裕がないと不安や怒りに対応できない。事実目を見る機会を増やしたい」、「今までの自分の考え方（思い込み）を変えるのがしんどく、いつもこの子というフィルターを通して子どもを見てしまっていた」などの意見がありました。



エスエスティ

SSTお役立ちアイテムの紹介

「たっじんカード」



友だちとの関係は、些細なことがきっかけでうまくいき、いったんうまくいけばもっと仲よくなれるといういい循環を示すところに特徴があります。

SSTでは、「友だちの話を聞こう」という心構えではなく、「友だちの話をきちんと聞く方法」や、「イライラしないようにしよう」という声かけではなく、「イライラした時に気持ちを落ち着かせる方法」を学びます。グループ活動を通して、方法の具体的なポイントを口頭と行動で伝えていくだけでなく、それらが書かれたカードを子どもたちと担当者で見て、こういう時はどういう行動をとったらいのかを子どもたち自身が理解できるようサポートします。最初は、友だちとの関わりの中で学んだ行動をなかなか起こすことが難しく、不適応行動のほうが目立ちがちになってしまうかもしれませんが、練習していけば、友だちとの関わりの中で自由に学んだ行動がとれるようになります。そうなれば、子どもたちは友だちと安心して生き生きとした関係を継続させることができます。自分の考えや気持ちを素直に話せること、伝えることは大事で、それはトレーニングをすることで上手になっていくので、SSTを通してコミュニケーションの練習をしていきたいと思えます。

アイテムを身につけてレベルアップ！！

「いいこと探し～少し日々の生活が楽になるエッセンス」



『いいこと探し』を意識的に生活に取り入れてみる

悪いことが続いたり、失敗して落ち込んだときに気持ちの切り替えがなかなかできず、苦しい思いをしたりしませんか？

そんな時『いいこと探し』をすると気持ちの切り替えができ、少し前に進むエネルギーを得られる事があります。『いいこと探し』とはその名のとおり、自分の身の周りにあるちょっとしたいいことやちょっと頑張っていることを探して見ることです。普段、何気なく過ごしているときは気づかなかったような小さいいいことも、意識してみると意外とたくさん見つかったりします。どんなに小さなことでも、「いいことがあった！ラッキー」、「私けっこう頑張ってる」と自分が思うことができれば、自然と心にはプラスのエネルギーが生まれます。

また、一日の終わりに家族と「今日あったちょっとしたいい事を教え合う」時間を持つと一日をいい気持ちで締めくくる良いチャンスになり効果的です。日頃から定期的に意識して自分がラッキーや頑張っていると思える事を探して心のメンテナンスをしていきましょう。そうすれば、自然と気持ちが上向きになっていくことでしょう。



感染対策に配慮した行動にご協力いただき、ありがとうございます。



参加時は、熱中症予防のために水筒、タオルを忘れず持ってきてくださいね。

