

令和8年10月27日(火)

令和8年度
大阪府障がい児等療育支援事業 専門研修会

障がいのある子どもの ストレス理解と連携支援

岩手大学大学院教育学研究科
杉山智風

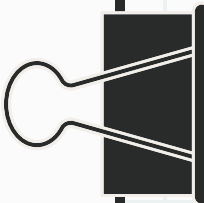


自己紹介

- 北海道生まれ、埼玉育ち。
- 2023年桜美林大学大学院博士後期課程修了、博士（学術）。
- 日本学術振興会特別研究員、京都橘大学総合心理学部助教を経て、2025年より岩手大学大学院教育学研究科准教授に就任。
- 公認心理師、臨床心理士、ストレスマネジメント®実践士
- 専門分野：子どもの認知行動療法
学級集団を対象としたストレスマネジメント教育、未就学から小学校の就学移行支援
- 児童精神科・心理職、児童発達支援センター／放課後等デイサービス、
発達巡回指導、小学生～高校生の学級集団を対象としたストレスマネジメント教育
- いわて子どものこころのサポートチーム委員、岩手県配置型スクールカウンセラー（小学校）、
岩手県いじめ問題対策連絡協議会委員、他
- 日本ストレスマネジメント学会 常任理事、研究委員会委員長、教育・特殊教育部会員

研修のねらい

1. 子どもの気になる行動を、特性だけでなく、**ストレスや困りごとの表れ**として考えてみる
2. 行動の前後と、子どもの気持ち・身体・環境から、**複数の見立て**を考える
3. 環境調整、対処行動、援助要請、関係者間の連携を**組み合わせて支援**する



本日の内容

- 00 はじめに 発達障がいと療育について
- 01 行動に着目したストレス理解と支援の考え方
- 02 子どもの「できる！」を増やす
- 03 家庭・学校・事業所で支援をつなぐには
- 04 まとめ

0. はじめに 発達障がいと療育について

発達障がいとは

- 発達障がいは、**脳の機能がアンバランスに発達**することでコミュニケーションや認知、運動、行動、学習、社会性などの偏りが生まれると考えられている障がいです。
- 物事を理解したり、判断したり、記憶したり、推論したり、思考したりする知的な機能の障がいが、小児期に発生します。

発達障がいとは

- DSM-5-TRでは、発達期に現れ、日常生活や学習、社会生活などに影響を及ぼす状態を「神経発達症群」として整理しています。
- 特徴は、知的機能、コミュニケーション、対人関係、注意・行動、学習、運動などに現れます。現れ方や程度は一人ひとり異なります。
- 生活上の困難は、本人の特性と環境との関係によって変わります。
- 環境や伝え方を調整することで、理解しやすさや活動への参加しやすさも変わります。

※「発達障害」は法令上の用語、「神経発達症」はDSM-5-TR上の用語であり、範囲は完全には一致しません

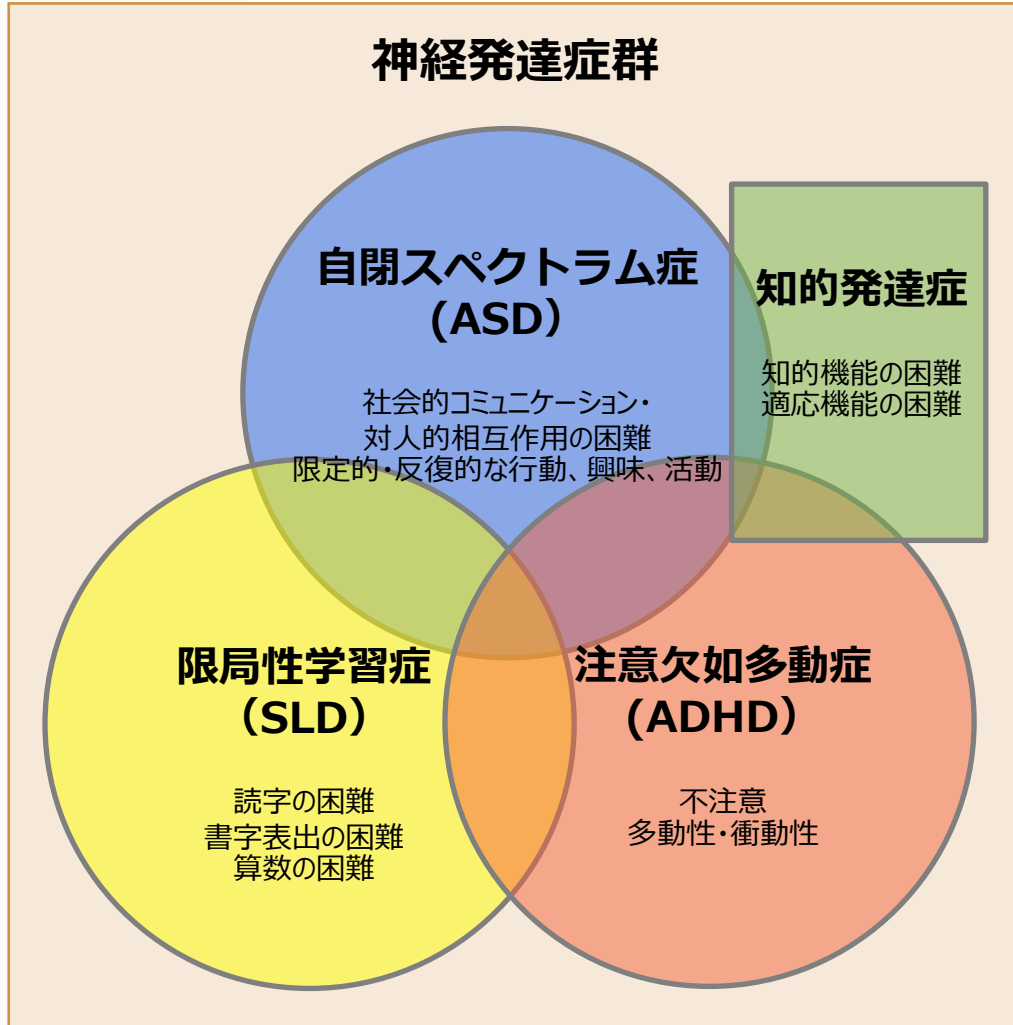
発達障がいとは

- 全ての人には、「得意・不得意」がありますが、その「得意」と「不得意」の差が一般よりも大きいと考えると分かりやすいかもしれません。
- 一般と同様に、得意な能力を伸ばしたり、不得意な分野を減らしたり、不得意な分野を得意な能力でカバーしたりする対応が求められます。
- 療育は、そのような対応を、子どもたち 1 人ひとりに合わせた形で提案し、日常生活の過ごしやすさを促進させることをねらいとしています。

発達障がいとは

- 発達障がいは「病気」ではありません。
したがって、「治る」という性質のものではありません。
- そのため、「治療」ではなく、「療育」と言います。
- 療育（発達支援）とは、障がいのある子どもやその可能性のある子どもに対して、1人ひとりの発達の状態や障がい特性に応じて、今の困りごとの解決と、将来の自立と社会参加を目指した支援をすることです。

発達障がいの分類



- 図は主な発達障がいの分類です。
- それぞれが併存することがあります。
- 発達障がいと知的障がいはイコールではなく、「知的障がいを伴う発達障がい」の方もいます。知的に高い発達障がいの方もいます。
- 同じ診断名でも、得意なこと、困難を感じる場面、必要な支援は一人ひとり異なります。

引用：American Psychiatric Association (2022) DSM-5-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル。
日本精神神経学会日本語版用語監修，医学書院，2023.

DSM-5-TRにおける神経発達症群

分類・診断名	説明
知的発達症	発達期に、推理・問題解決・学習などの 知的機能 と、概念的・社会的・実用的な場面での 適応機能 の両方に困難がみられる。重症度は、知能指数だけでなく、日常生活に必要な支援の程度を踏まえて判断する。
コミュニケーション症群	言語や発音、話しことばの流暢さ、ことばを場面に応じて使うことに持続的な困難があり、学業や社会生活などに支障が生じる。 言語症、語音症、小児期発症流暢症、社会的〔語用論的〕コミュニケーション症 などが含まれる。
自閉スペクトラム症	社会的コミュニケーションと対人的相互反応の持続的な困難 に加えて、 行動・興味・活動の限定された反復的な様式 がみられる。特徴は発達早期から存在し、生活上の支障につながる。
注意欠如多動症	発達水準に比べて強い 不注意や多動性・衝動性 が持続し、家庭・学校など複数の場面で生活や発達に支障が生じる。いくつかの症状は12歳以前からみられる。

※上記はDSM-5-TRの概要です。診断は、発達歴、複数の場面での状態、生活上の支障、他の要因では説明できないことなどを専門家が総合して判断します。

DSM-5-TRにおける神経発達症群

分類・診断名	説明
限局性学習症	読字、文章表現、算数など、特定の学習技能の習得や使用に困難があり、必要な支援を受けても持続する。学業成績だけでなく、年齢や知的能力、教育歴などを含めて判断する。
発達性協調運動症	年齢や学習機会から期待される水準に比べて、協調運動技能の習得や遂行が難しい。不器用さ、動作の遅さ・不正確さが、日常生活や学習、遊びなどに支障を及ぼす。
常同運動症	手を振る、身体を揺する、自分を叩くなど、 目的がないように見える反復的な運動行動 がみられ、生活や活動を妨げる。自傷を伴う場合もある。
チック症群	突然、急速に、繰り返し生じる非律動的な運動または発声が見られる。運動チック・音声チックの組み合わせと持続期間により、 トゥレット症、持続性運動または音声チック症、暫定的チック症 などに分けられる。

※上記はDSM-5-TRの概要です。診断は、発達歴、複数の場面での状態、生活上の支障、他の要因では説明できないことなどを専門家が総合して判断します。

1. 行動に着目したストレス理解と支援の考え方

事例

- 小学3年生のAさんは、放課後等デイサービスでブロック遊びを楽しんでいました。
- 職員が「そろそろ片づけて、おやつにしよう」と声をかけると、「まだやる！」と言って片づけようとしませんでした。
- その後も何度か声をかけられると、次第に大きな声を出し、ブロックを床に投げました。
- 職員が別の部屋に連れていき、落ち着いてから理由を尋ねましたが、Aさんは「分からない」と答えました。

どのような対応をしますか？

こだわりが強い

切り替えが苦手

パニックを
起こしやすい

気持ちを
うまく表せない

指示が入りにくい



さまざまな気になる様子の子どもたちがいるけど...



様子・印象＝複数の**行動**の集合体！

例) 切り替えが苦手

- 好きな遊びを終えるよう伝えても、そのまま10分以上遊びを続ける
- 次の活動を促されると、「まだやる」と繰り返し、片づけを始めるまで10分程度かかる
- 片づけを促されると、大きな声を出したり、物を投げたりする
- 予定が変更されると、元の予定を10回以上尋ねる
- 一度気持ちが崩れると、次の活動に取りかかるまで30分程度時間がかかる

など…



してほしい行動

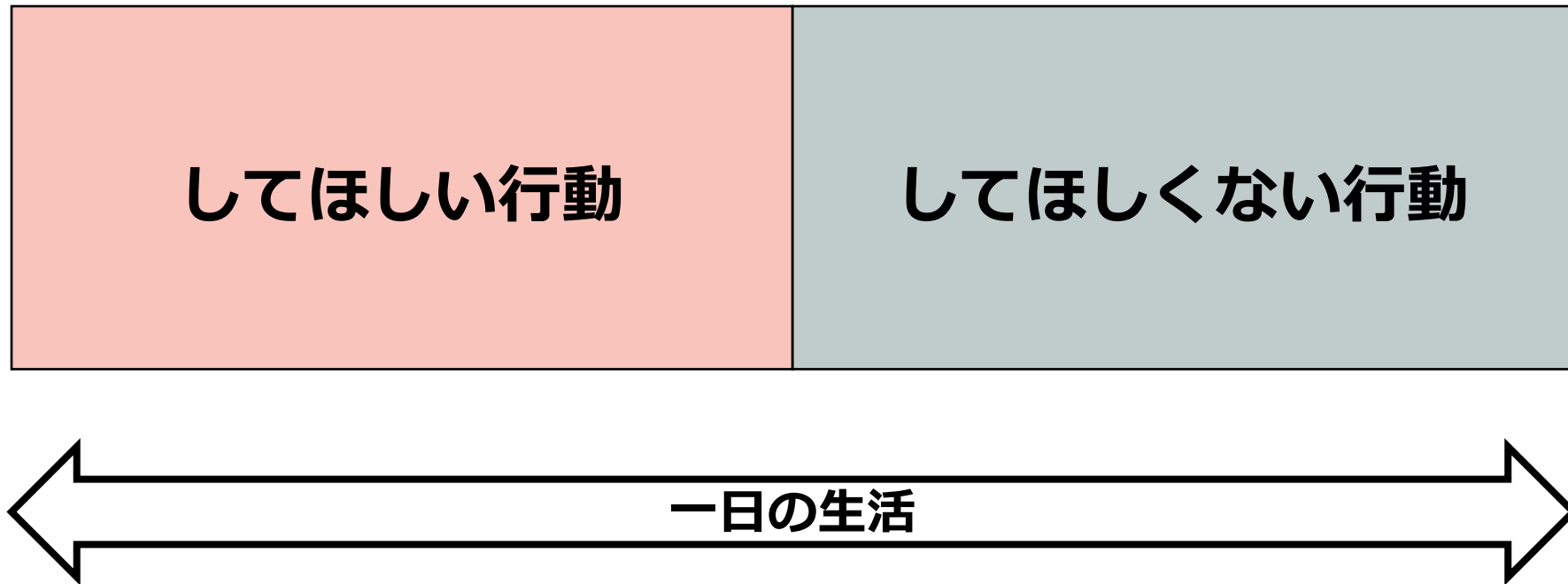


してほしくない行動

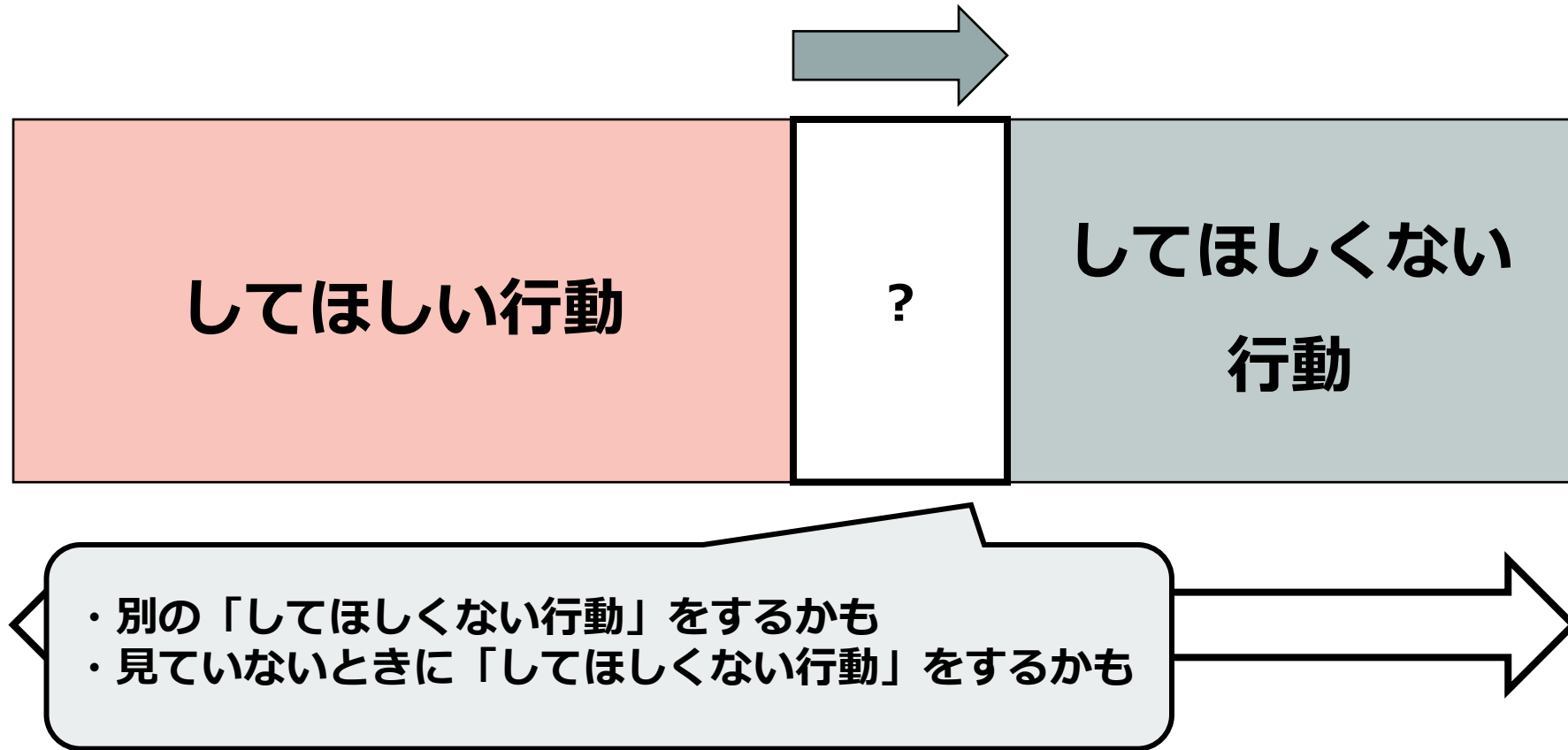


一日の生活

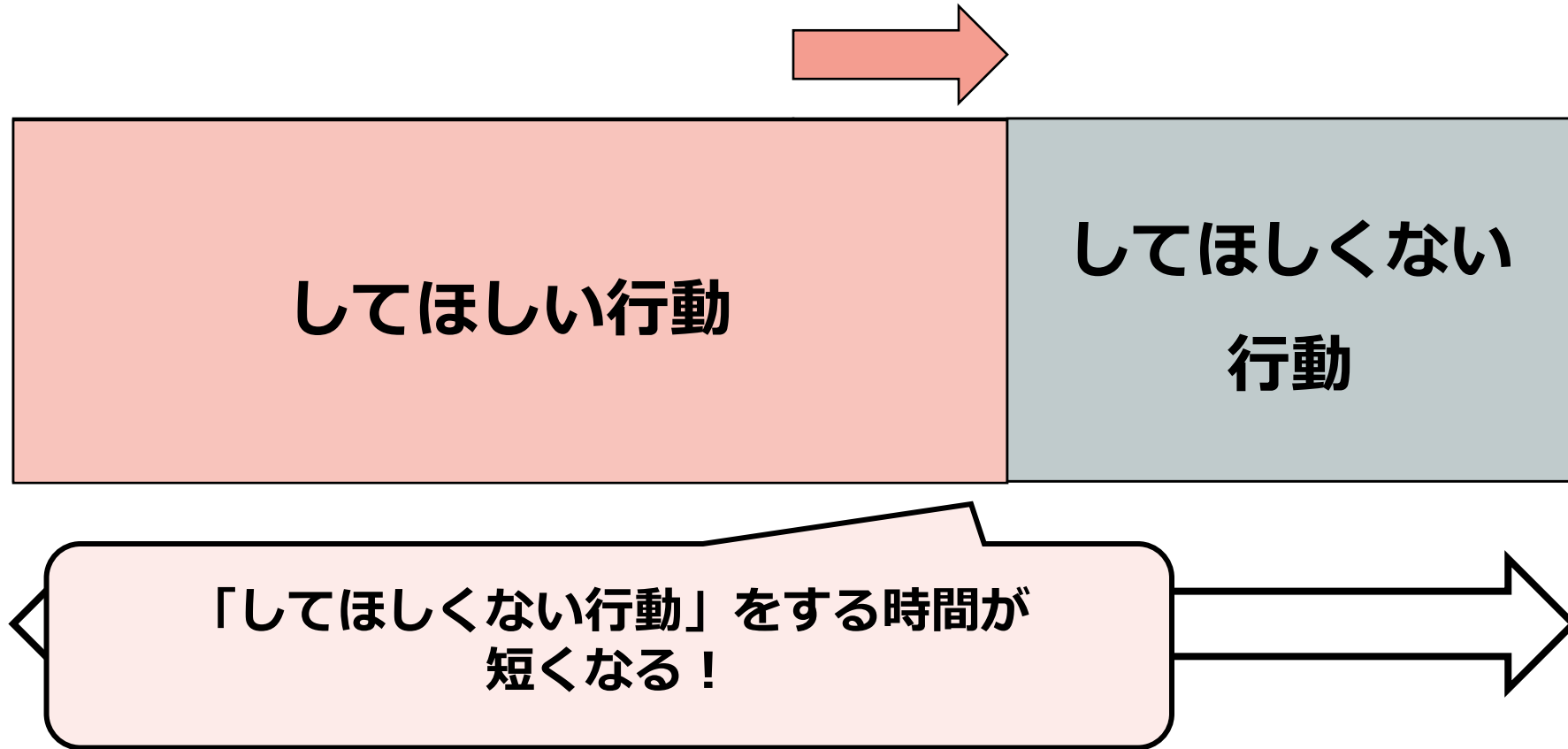
してほしくない行動を減らそうとすると...



してほしくない行動を減らそうとすると...



「**してほしい行動**」を増やそうとすると…



「してほしい行動」を増やすには

- 「減らしたい」「してほしくない」行動だけではなく、
「増やしたい」「してほしい」行動も理解することがオススメ
(むしろ、後者に重きをおく！)
- してほしい行動が起こりやすい状況を
積極的に**つくりましょう** (環境調整)

E x . 取り組みやすい場所や設定は？
能力を発揮しやすいお手伝いは？
兄弟仲良く遊べる遊びは？



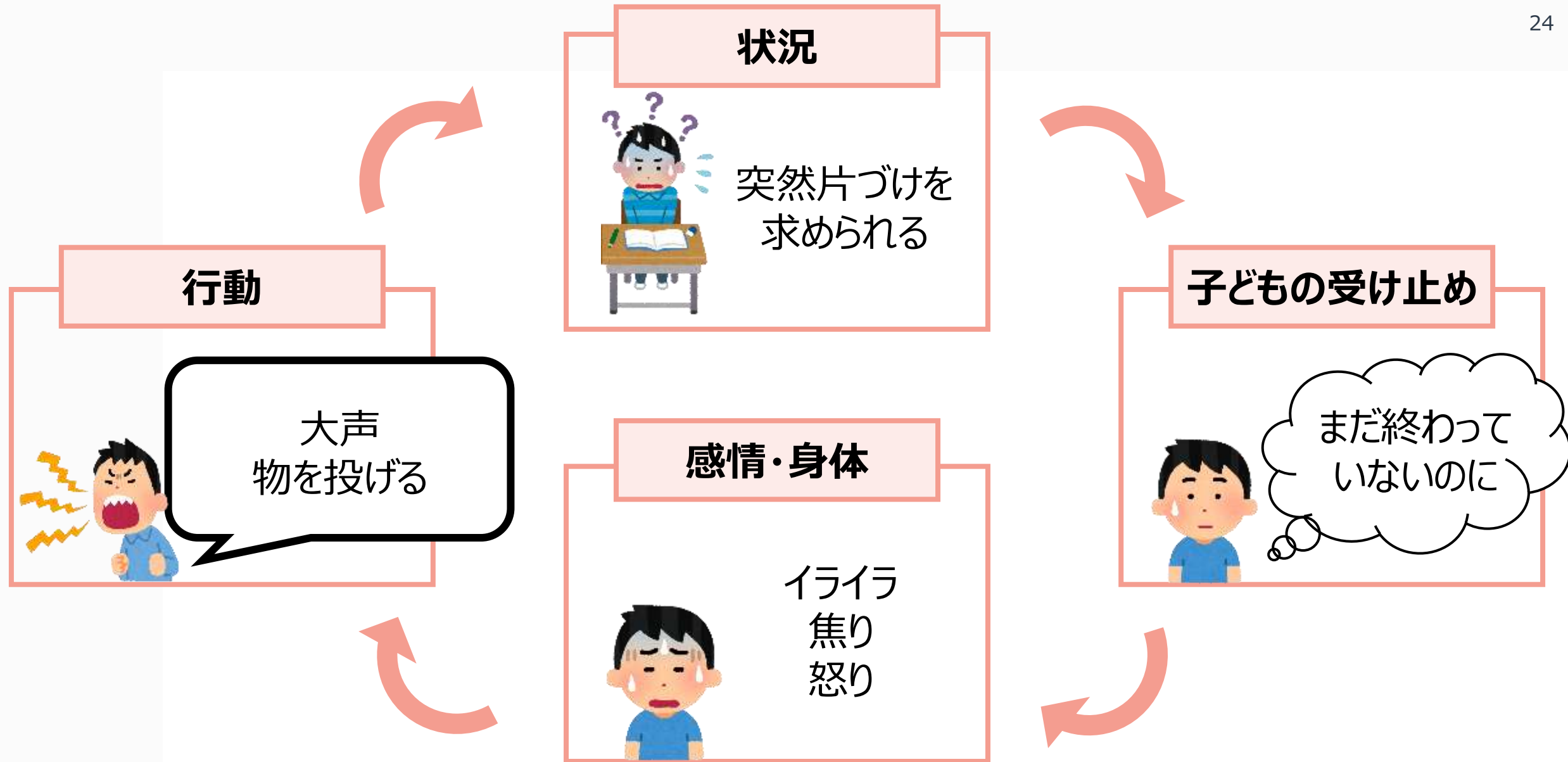
「してほしい行動」を理解するメリット

- してほしくない行動が起きやすい状況を、
してほしい行動が起きやすい状況に変換できるかもしれません
- してほしい行動を身につけた時と同じ方法が、
現在の課題にも応用できるかもしれません
- してほしい行動に着目してフィードバックすると、
子どもとの関係が良好になりやすいです



事例

- 小学3年生のAさんは、放課後等デイサービスでブロック遊びを楽しんでいました。
- 職員が「そろそろ片づけて、おやつにしよう」と声をかけると、「まだやる！」と言って片づけようとしませんでした。
- その後も何度か声をかけられると、次第に大きな声を出し、ブロックを床に投げました。
- 職員が別の部屋に連れていき、落ち着いてから理由を尋ねましたが、Aさんは「分からない」と答えました。



切り替えを求められると、同じ行動が繰り返される…？

ストレスは、いろいろな形で現れる

- 気持ち：不安、怒り、悲しさ
- 身体：腹痛、疲れ、緊張、睡眠や食欲の変化
- 考え：「できない」「怖い」「分からない」
- 行動：拒否、大声、逃げる、固まる、確認を繰り返す
- ストレスを言葉で説明できるとは限りません
- **行動や身体の変化が、子どもなりのストレスの表れ**になっていることがあります

まずは「できる」レベルで行動を分けてみよう

	ほっといても 余裕でできる！	がんばったら できるときもある	すごくがんばっても むずかしい…
遊びを終える	自分で終わりを決めたとき	予告やタイマーがあるとき	作っている途中で急に言われたとき
希望を伝える	落ち着いているとき	選択肢やカードがあるとき	イライラが大きくなった後
次の活動へ移る	好きな活動へ移るとき	予定が見え、職員と一緒にのとき	疲れていて、次の内容が分からないとき
…			
その他			

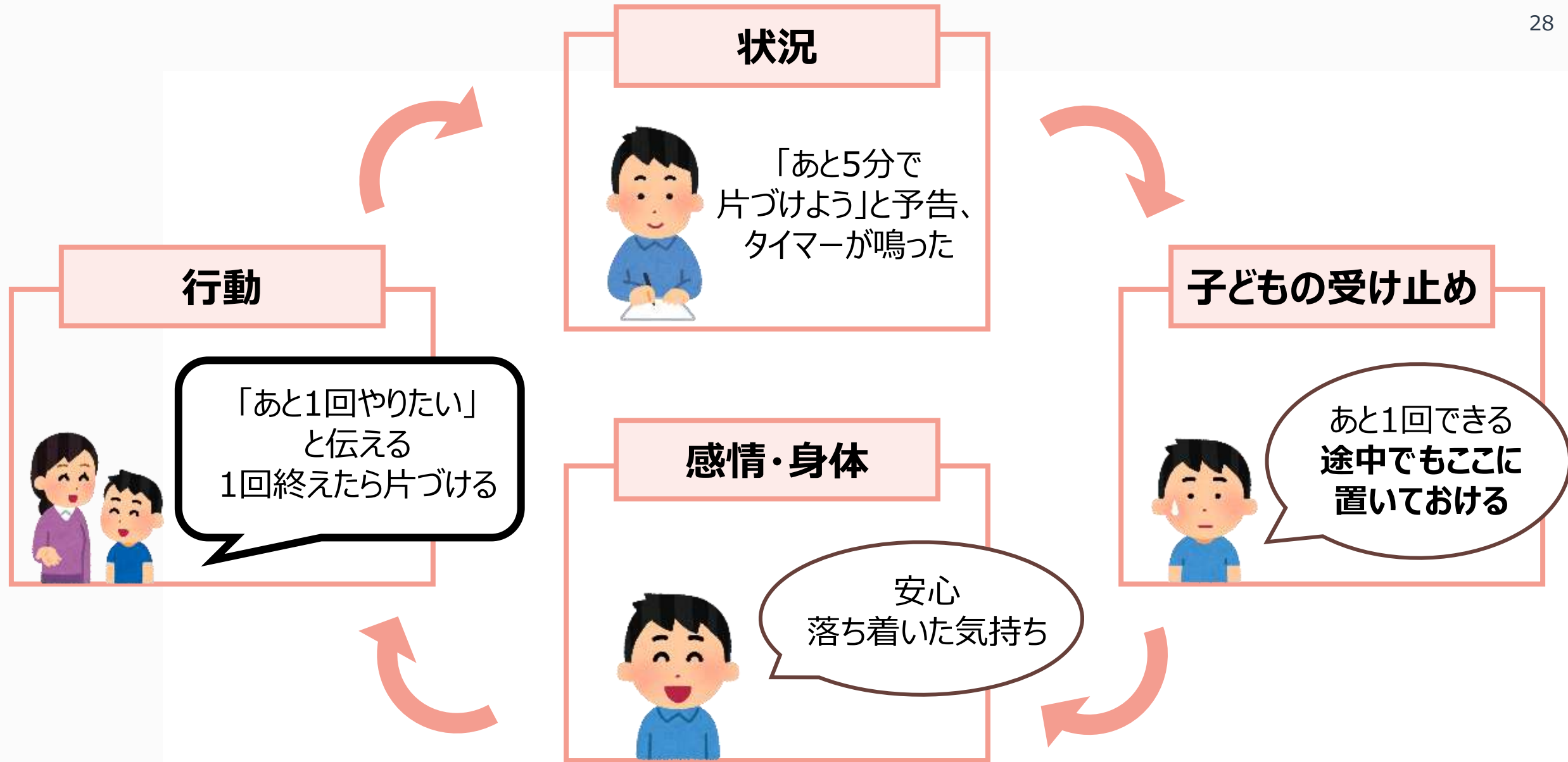
どこから伸ばすといいか？

まずは「できる」レベルで行動を分けてみよう

	ほっといても 余裕でできる！	がんばったら できるときもある	すごくがんばっても おぼつかない
遊びを終える	自分で終わりを決めたとき	予告やタイマーがあるとき	なんともいえないとき
希望を伝える	落ち着いているとき	選択肢やカードがあるとき	アイデアが大きくなった後
次の活動へ移る	好きな活動へ移るとき	予定が見え、職員と一緒にのとき	疲れていて、次の内容が分からないとき
...			
その他			

余裕でできるに
近づける！

- ここでコツをつかんだり、自信をもてたら、「無理」な課題に取り組むための土台づくりにもなる！



環境を整え、子どもが使える伝え方を増やすことで、好循環につながる！

- 発達障がいの方々は、うつ病や不安症などの精神疾患を併発しやすいといわれています。
- このような問題は、二次障害といわれ、そもそもの発達障がいの特徴として抱えている問題ではないのに、二次的に生じる問題を指します。
- 二次障害の背景には、**叱られたり、失敗体験を蓄積しやすかったりするという傾向**が推測されています。
- 二次障害を予防するためにも、**成功体験を蓄積**する形での早期療育が重要になります。

環境を調整する

- Aさんを変えるだけでなく、**Aさんが切り替えやすい条件**を整える

例えば…？

- 「あと5分」「あと1分」と事前に知らせる
- タイマーや予定表で終わりを見えるようにする
- 完成していない作品を置いておける場所を決める
- 「あと1回やったら終わる」など、終了の区切りを具体的にする
- 疲れている日は、すぐ集団活動へ移さず短い休憩を入れる

代わりの行動を増やす

- 子どもが**落ち着いているときに練習**しておくことが大事です

例えば…？

- 「投げないで」と伝えるだけでなく、次の行動を教えます。
- 「あと少し」と伝える
- 「待って」と言う
- タイマーを指差す
- 「休みたい」カードを見せる
- 作品を残しておく場所へ自分で運ぶ

「～しない」から「～しよう」へ

- 「～してはいけません」という言い方は、
「じゃあどうしたらいいの？」につながってしまう
- **どうすればOKかを伝える視点**で
→「たたかないよ」ではなく、「貸して」って言おうね
- 特に子どものうちは、「自分で考えなさい」「自分で解決しなさい」はとてもハードルが高い
- **具体的な方法**を教えることが中心적인に関わりになり得る

「しかる」は、使いどころが大事

- 子ども自身の安全が脅かされるとき
- 周囲の子どもの安全が脅かされるとき **2つだけ**
- 「しかる」効果は非常に短い
- しかる人がいなくなると、また**問題が発生**する
- 回数を重ねるほど、年齢が上がるほど、効果は薄れる

環境と個人のアプローチについて

大人が調整する部分と子ども自身がコントロールする部分、どちらも必要！

	メリット	デメリット
環境	• すぐにできる • 大人主導（子の能力に依らない）	• 進学やクラス替えなど、環境が変わるとリセットされてしまうことも
個人	• 環境が変わっても、問題解決につながりうる	• 時間がかかる • 短期的な問題解決は期待しにくい

2. 子どもの「できる！」を増やす

できる！を増やす関わりのポイント

「できてあたりまえ」から目標にしてみよう！

- 「できなかった」が続くと…**親も子どももストレスに**



これぐらいやってよね！！

どうせ僕なんか何やってもダメだ



- 「できた」が増えると…**またがんばろう！の好循環に**



上手に関われた！
またチャレンジしよう！

ちゃんと僕のこと、
見ててくれるんだ！



できる！を増やす関わりのポイント

「ほめる」の種類を使い分ける

1. ほめる「**賞賛**」
2. ちゃんと見てるよ、気にかけているよのメッセージ「**注目**」
3. その調子でがんばって！「**励まし**」
4. その方法で合ってるよ「**承認**」
5. わー！助かる！ありがとう！の意味の「**感謝**」
6. え！そんなこともできちゃうの！？の意味の「**驚嘆**」
7. 私もそれに賛成です！の「**同意**」

などなど…

できる！を増やす関わりのポイント

「してほしい行動」のヒントをたくさん出す

- 「そのおもちゃがほしかったんだね。教えてくれてありがとう。そういうとき、お友だちになんて言ったらいいかな？」
- 「そういうときは、かし…？」
- 「お友だちに聞こえる大きさで言ってみよう」
- 「先生と一緒に言ってみよう」

→『貸して』を言うための“きっかけ”の提示

どんなときに
(きっかけ)

どんなことを
したら
(行動)

どうなったか
(結果)

私たちの行動は、
この3つの観点で
理解できます (三項随伴性)



きっかけ

行動

結果

その行動によって
良い結果がゲットできると、
またその行動を繰り返します



この行動による、良い結果は？

ゲームに負けて
悔しい！
大声を出す！



きっかけ

行動

結果

ゲームに負けて
イライラ...

大声を出す

先生や友だちが
なぐさめてくれる

スッキリ

①注目をゲット

②ストレス発散

▶ 同じようなきっかけがあったとき、同じ行動をくり返します

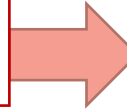
- その子なりにストレスへ対処しようとした結果かもしれません。
- その方法をやめさせるのではなく、同じ目的をより安全に果たせる方法を増やすことです。

現在の対処	その行動の目的の例	増やしたい対処の例
大声を出す	活動を止めたい	「休みたい」と伝える
その場から逃げる	刺激から離れたい	退室の合図を使う
物を投げる	不快感を伝えたい	気持ちカードを示す
黙って従う	叱られることを避けたい	「分からない」と伝える
何度も確認する	安心したい	見通し表を確認する

ニーズに応えるための子ども理解

- 行動の「きっかけ」に着目した子ども理解

勝ち負けのルールが明確

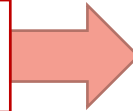


段階的に負けに慣れるためのルール

問題行動を引き起こすきっかけを無くす

- 行動の「結果」に着目した子ども理解

大声を出す

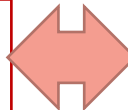


過剰な対応をしないなど

問題行動に対してはポジティブな結果を与えない

- 行動の「相互作用」に着目した子ども理解

A君がB君にちょっかいを出す



B君の過剰反応

アプローチしやすいところから働きかける

算数の時間

**作業内容が
わからない**

**きっかけに
関する仮説**

**あそび
続ける**

**友だちからの
反応**

**先生からの
個別対応**

**結果に
関する仮説**

行動機能リスト

①注目の獲得

②ストレスの発散

③物の獲得

④嫌なことからの回避

⑤感覚刺激の獲得

⑥その他(

)

機能が一緒に望ましい行動

わからない時は拳手をして先生に質問

イライラ

他児の
ちょっかい

きっかけに
関する仮説

たたき合い
ケンカ

スツキリ

ちょっかいが
なくなる

結果に
関する仮説

行動機能リスト

①注目の獲得

②ストレスの発散

③物の獲得

④嫌なことからの回避

⑤感覚刺激の獲得

⑥その他(

)

機能が一緒に望ましい行動

先生に訴えに行く

行動を引き起こす「きっかけ」の撤去

3. 家庭・学校・事業所で支援をつなぐには

事例

- 小学3年生のAさんは、放課後等デイサービスでブロック遊びを楽しんでいました。
- 職員が「そろそろ片づけて、おやつにしよう」と声をかけると、「まだやる！」と言って片づけようとしませんでした。
- その後も何度か声をかけられると、次第に大きな声を出し、ブロックを床に投げました。
- 職員が別の部屋に連れていき、落ち着いてから理由を尋ねましたが、Aさんは「分からない」と答えました。
- 学校では、先生の指示に従って行動しており、大きなトラブルはありません。一方、家庭では、ゲームを終えるように言われたときに怒ったり、帰宅後にきょうだいへ強く当たったりすることがあります。

なぜ「子どもの理解」が必要なのか

問題を共有するため

療育士，保護者，子ども，外部機関・・・
関わる方が同じ目的に向かってアプローチ

介入方針を立案するため

成功した時に，その手続きを蓄積させる
失敗した時に，どの段階で間違ったか検証する

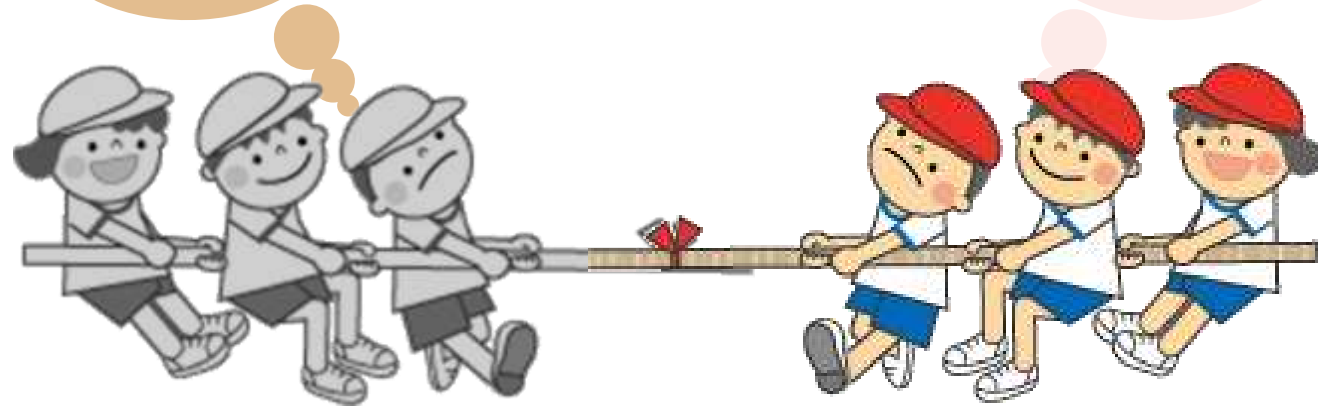
介入結果を評価するため

主観的な評価ではなく客観的な評価を
維持・促進の手段も合わせて検討する

関わる人々が目標を共有しよう！

何とか
学校に来れば問題は改善するはず！

登校はまだ無理。
あたたかい目で
見守ろう。



対応方針の共有・共通理解を図ることが第一歩

対応方針のまとめ

- 情報を整理しつつ仮説を立て、行動を観察していくことで、仮説を精緻化する。
- ①問題行動の消去、②適応行動の獲得、
の2つの視点からアプローチする。
- 関わりやすいところから、
あるいは効果が得やすいところから
アプローチする。
必ずしも問題の根本を改善することに固執しない。

蛇足「保護者との関わり」

- 保護者の協力が得られるに越したことはないが、
保護者の協力は必要不可欠な必要条件ではない。
まずは関わりやすい部分からアプローチし、
うまくいった方法を、
家庭にフィードバックする。
- 宿題を保護者が見てくれている点など、**母親の努力も**
汲みとってフィードバックすることで、
事業所が保護者にとっても相談しやすい存在に
なりうる。

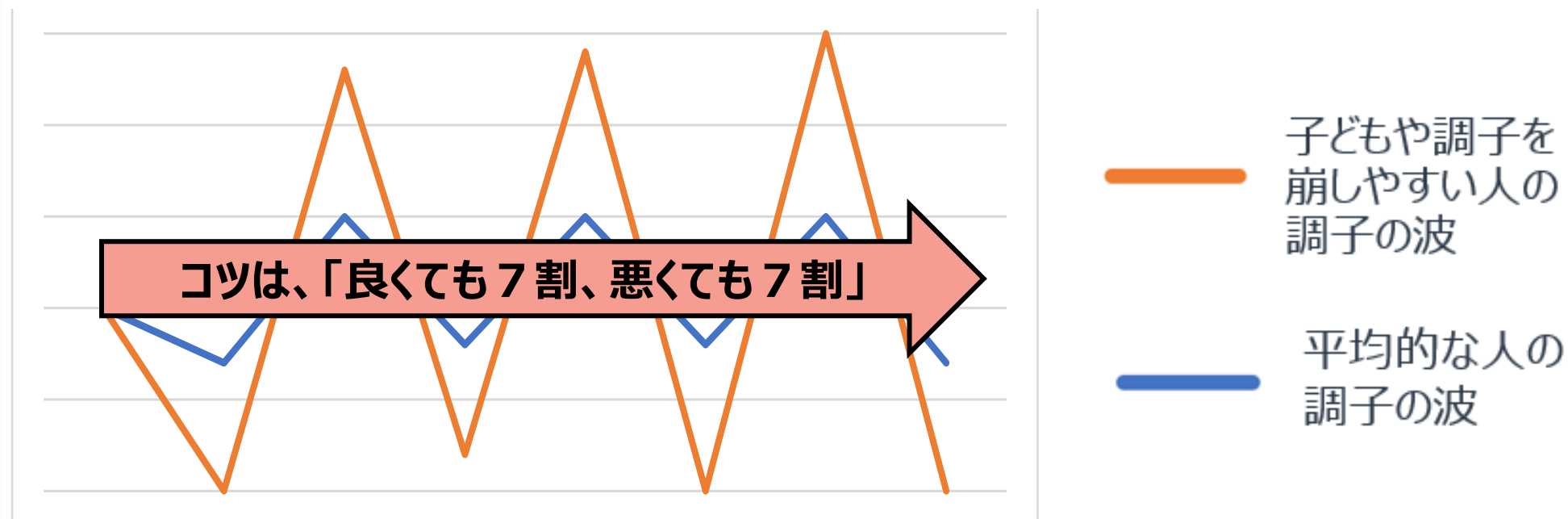
連携で共有したいこと

- 何が起こったか
- その前にどのような状況があったか
- 子どもが見せた小さなサイン
- どのような対応で落ち着いたか
- どの場面ならできているか
- 本人が何を望んでいるか
- 次に共通して試す関わりは何か

→「問題行動がありました」という結果報告ではなく、**支援に使える情報を共有する**

（そもそも…） 気持ちの落ち込みとは？

- 「気持ちの落ち込み」は誰にでもあるもの。
- 子どもも、大人も。一流のスポーツ選手だって。



ストレスについての大事な考え方

- ストレスは、子どもも大人も、**みんながもっていて当たり前**のもの！
- ストレスは、悪いもの、なくさないといけないものではなく、自分や誰かを守ったり、危険を避けたり、**生きるうえで大切なもの**
- 適度なストレス（緊張や不安）は、**集中力やパフォーマンス向上に役立つもの**
- 緊張や不安をゼロにするのではなく、「**これくらいならがんばれそうかな**」という**大きさ**を目指しましょうと伝える
- ストレスとなりうる出来事をゼロにはできない（一生失敗しない、怒られないは無理。熱い寒いも…）
- ストレスと上手に付き合う方法は、性格や才能というよりも、**後から学んだり練習したり**して、身につけることができる！
- ストレスが大きくなってからではなく、**日ごろから練習しておく**ことが大切
- 「ストレスが大きくなるとこんな大変なことがある」ということよりも、「**ストレスと上手に付き合えとこんな良いことがある**」というメッセージを積極的に伝える

4. ストレスとの上手な付き合い方のために

杉山智風・小関俊祐（2025）．『小中高をシームレスにつなぐ ストレスマネジメント教育プログラム』金子書房．
※講師著書

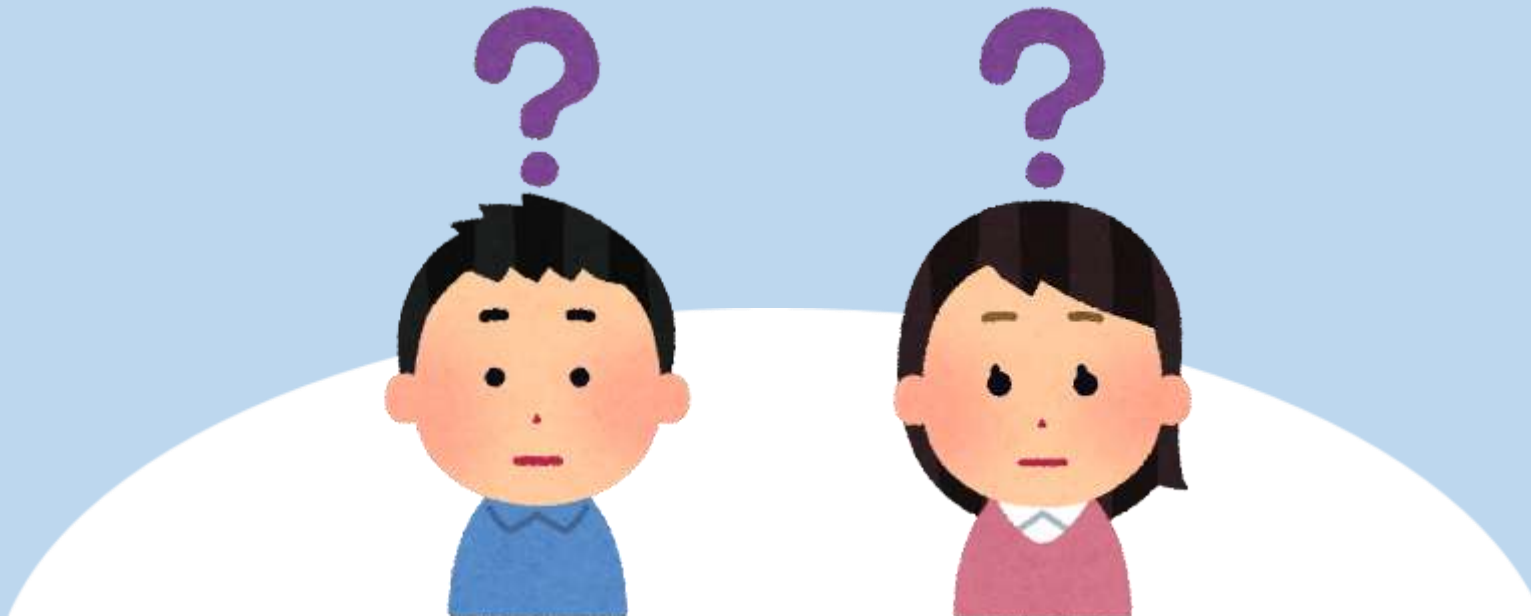
ストレスと上手につきあおう

ストレスって なんだろう？

みなさんにとって、
うれしい！ 楽しい！テンション上がる！！
どんなときですか？



「**ストレス**」を感じるときって、
どんなときですか？



ストレスを かんじたこと、ある？



「ストレス」は、
みんなが もっている！



ストレス を かんじると…？

ドキドキする



イライラする



おなかが
いたくなる



おちこむ



ごはんが
たべられない



ねむれなくなる



など…

クイズです！

○もしくは×で かんがえてみよう！



「ストレス」は、わるいもの？

ストレスは、わるいもの ではありません。

じぶん や だれかを まもったり、

あぶないことを さけるために、大せつです。

でも、大きくなりすぎると 大へんなことも…



ストレスは、コントロールできる？

「ストレス」は、上手な付き合いかたを
みにつければ、コントロールできます。

ストレスとの上手な付き合いかたを
かんがえてみよう！！



ストレスと上手につきあおう

からだがラクになるところもラクになる？

ストレスの大きさを
コントロールできたら、
どんな**いいこと**があるんだろう？



きょうは うんどうかい！
どの人が、うまくいきそう？

きんちょうする！！
もうむり！！

ちょっぴり
きんちょう…
しんこきゅう しよう

どうでもいいし～
きんちょうゼロ～♪



テスト、うんどう、しあい、はっぴょう…
だいじなとき、

みんなストレスをかんじます！



ちょうどいい大きさの ストレスは、
「うまくできた！」につながりやすくなります



「これくらいなら、がんばれそう！」な
ストレスの大きさに なるように
コントロール できると いいね！



心で、ストレスを
コントロールするのは むずかしい…



こきゅうや からだを つかって
ストレスをコントロールする
ほうほうが あります！



リラクセーションを やってみよう！



小学校低学年向けのねらいと概要

◆内容

- 自分の気持ちや考えを他者に理解してもらうためには、言葉で伝える必要があることを理解する

◆ワーク

- 日常生活のストレス場面を例に挙げ、自分の気持ちを言葉にして伝えるための方法を考える

小学校低学年向け

ストレスと上手につきあおう

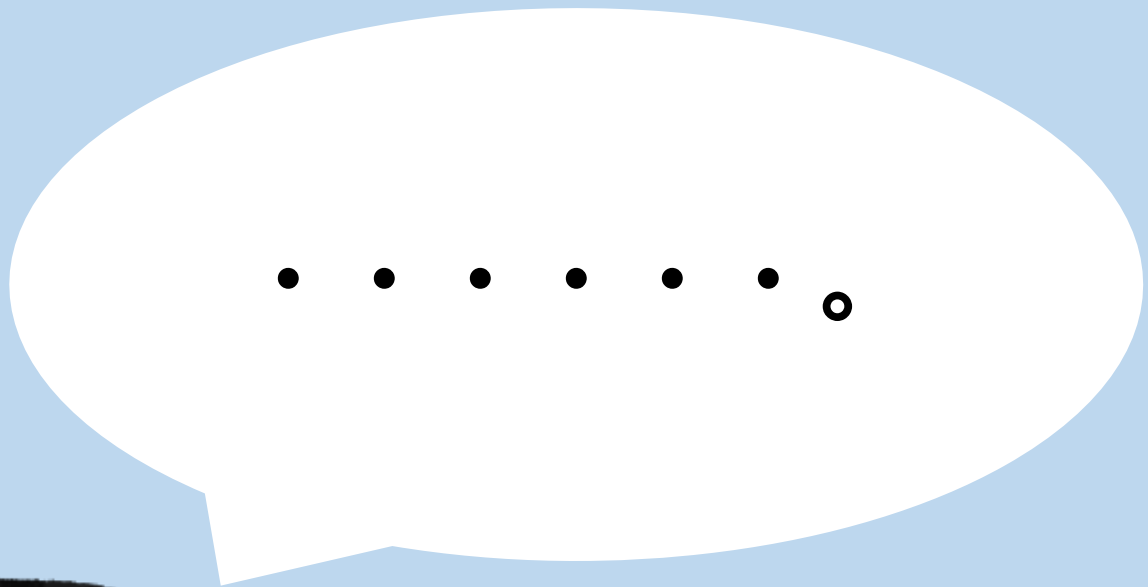
上手な 気持ちの つたえかた

あなたは、休みじかんに 本を よんでいました。

すると、ともだちから、「その本 かしてよ」と いわれました。

まだ よみたい のに…
どうしよう？





...

かしてくれて
ありがとう！



まだよみたかったのに…

どうしたら

よかったのかな？



みんな だったら
どうする かな？



いま よんでるから
おわってからでもいい？



ありがとう！
じゃあ あとで
かしてね



やったー！
つづきを よもう ♪



じぶんの きもちを
ことばにして
あいてにつたえよう！



こんなとき、あなたならどうする？

あなたは、休みじかんに先生から おてつだいをおねがいされました。
そのあと、ともだちから、「ドッジボールしよう」とさそわれました。



どうしたら
いいかな？



こんなとき、どうする？

まずは、じぶんの いけんを かんがえてみよう

そのあと、いけんこうかんを しましょう



まとめ

じぶんの きもちを わかってほしい ときは、
あいてに **ことばで つたえましょう**



小学校中学年向けのねらいと概要

◆内容

- どちらの気持ちも尊重した伝え方について、自分と相手それぞれの視点から理解する
- 自分も相手も尊重した伝え方をするための3つのポイントを理解する

◆ワーク

- 日常生活のストレス場面を例に挙げ、3つのポイントをおさえた、自分も相手も尊重した伝え方を考える

小学校中学年向け

ストレスと上手につき合おう

上手な気持ちのつたえ方

あなたは、休み時間に本を読んでいた。

すると、友だちから、「その本かしてよ」と言われました。

まだ読みたいのに…
どうしよう？



あなたならどうする！？



あ…うん。いいよ。貸してあげる。



はあ！？いやだよ！！
絶対貸すわけないじゃん！！



まだ読みたいから、
次の休み時間なら貸してあげるよ。



あ・・・うん。いいよ。かしてあげる。

読みたかったのに…
でもことわれなかった…

悲しいなあ…



本が読めてよかった！

うれしいな！





あ・・・うん。いいよ。かしてあげる。

相手だけうれしいな！タイプです

友だちはよろこんでくれた
でも、自分はうれしくない...

自分もうれしいったえ方は？





はあ！？いやだよ！
絶対かすわけじゃないじゃん！！

よーし！
これでつづきが読めるぞ♪

うれしいな！



そんなにいやなこと言った？
もうかしてって
おねがいしないようにしよう

悲しいな…





はあ！？いやだよ！絶対かすわけないじゃん！！

自分だけうれしいな！タイプです

本は読めてよかったけど…

自分も相手もうれしいつたえ方って、
あるかな？





まだ読みたいから、
次の休み時間ならかせてあげるよ。

つづきが読めるし、
友だちもありがとうって
言ってくれた

うれしいな！



あとで読むの
楽しみだな！

うれしいな！





まだ読みたいから、
次の休み時間ならかせてあげるよ。

自分も相手もうれしい！タイプ

自分と相手の気持ち
どちらも大切にしている、つたえ方です



みんながうれしくなる！ 3つのワザ

① **できごと**を伝えよう！

「この本、いまいいところなんだよね～」

② **気持ち**を伝えてみよう！

「続きが読みたいんだ」

③ **ていあん**を試してみよう！

「次の休み時間ならかせるよ」



「自分も相手もうれしい！タイプ」を考えてみよう

あなたは、休み時間に先生からお手つだいをおねがいされました。

そのあと、友だちから、「ドッジボールしようよ」とさそわれました。



どうしたら
いいかな？



こんなとき、あなたなら、どうする！？

まずは、じぶんの意見を考えてみましょう

そのあと、意見こうかんをしましょう



まとめ

「**自分も相手もうれしいタイプ!**」で
どちらの気持ちも大切に
上手に気持ちをつたえましょう



小学校高学年～中高生向けのねらいと概要

◆内容

- 自分と相手、それぞれの視点から、どちらの気持ちも尊重した伝え方を理解する
- 自分も相手も尊重した伝え方をするための、3つのポイントを理解する
- 相手や場面に応じて、どのような伝え方が適切かは変化することを理解する

◆ワーク

- 日常生活のストレス場面を例に挙げ、メリットとデメリットを踏まえて、より良い伝え方を考える

小学校高学年～
中高生向け

ストレスと上手に付き合おう

上手な気持ちの伝え方

みんながうれしくなる！ 3つのワザ

① **できごと**を伝えよう！

「この本、今いいところなんだよね～」

② **気持ち**を伝えてみよう！

「続きが読みたいんだ」

③ **提案**をしてみよう！

「次の休み時間なら貸せるよ」



さて…一番良いタイプは？



あ…うん。いいよ。貸してあげる。



はあ！？いやだよ！！
絶対貸すわけないじゃん！！



まだ読みたいから、
次の休み時間なら貸してあげるよ。

じゃあ、この場合は…？

いつもいろいろ貸してくれる友だちから
貸してって言われた！

いつもお世話になってるし…
できれば良いやつって思われたいな…

やさしい友だち



じゃあ、この場合は…？

貸せよ！って無理やり
本を奪おうとしてきた！
やめてほしい！！

強引な人



まとめ

- 基本的には「**自分も相手もうれしいタイプ**」がおすすめ！
- でも、**相手や状況によって、**
どのタイプの伝え方がいいか考えて
選んでみよう！



こんなとき、あなたならどうする？

休み時間に、いつもなかよくしている友だち2人が
自分の方を見て、笑いながらなにか話している。

なにを話しているんだろう？
悪口だったらやだな…



5. まとめ

よくいただくご質問

自分の気持ちがラクになるような考え方や対処行動を促すことで、将来困ったりしないのか？

- まずは**ストレスレベルが軽減すること**をねらいとして考える
- ストレスレベルが一定まで下がったら、次のねらいは、考え方や行動の**レパートリーを増やす**ことになる
- まずは「試してみる」ことを奨励する
- 「答え」を教えるのではなく、**「答えの出し方」を教える**

スマホやゲームとの付き合い方

- 現代において、一生使わない、ということは現実的ではない
→将来を見越して、「上手な付き合い方」の練習ととらえる
- **～しない、を目標としない**
- 『**本来であれば、何をすべき時間なのか**』を確認する（できれば子どもと一緒に）
→宿題？家の手伝い？翌日の準備？
→やるべきことが終わったら、ゲームやスマホをしてもOK
＝ごほうびとなる！
- **できたときにこそ声をかける、ほめる**

犯罪に巻き込まれないための学習の扱い

- 違和感や怖さを感じたら、その場を離れる
- 相手との関係にかかわらず、嫌なことは相談してよい
- 秘密を強要された場合も、信頼できる大人へ伝えてよい
- ネット上の誘い、画像送信、金銭要求などを一人で解決しない
- 一度応じてしまっても、後から助けを求めてよい
- 「危険を正しく見抜く力」だけでなく、**困った後でも責められずに相談できる環境も大事**

どんなときに、何ができるか

- 「何ができ、何ができないか」の情報のうち、「できない」には目が向きやすいですが、**「できる」がわかると支援の幅が広がる**
- 「どんなときに」、すなわち、環境、声掛け、タイミング、周りの子どもたちの様子、時間帯など、**子どものベストなセッティング**がわかると、学校でも「できた！」を経験させやすくなる
- 学校での「できた！」「楽しい！」が増えることが、**長期的な適応に不可欠**な要素になります



岩手大学大学院

教育学研究科

准教授・杉山智風