



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

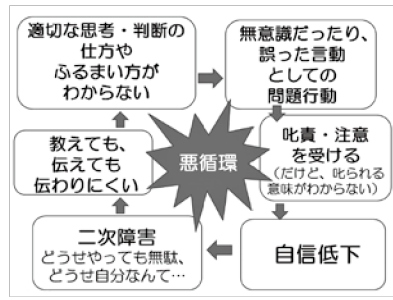
こころらぶ
こころのサポート

SST(ソーシャルスキル
トレーニング)って何??

前回のこころらぶで、ソーシャルスキルトレーニング(以下:SST)について触れましたが、今回はもう少し詳しく紹介していきます。

SSTは、社会生活を送る上で望ましい思考判断や言動の習得を目指して、元々は神経症の治療や精神科デイケアなどの場で開発され、発展してきたトレーニング方法の一つです。基本的な生活習慣に関する「日常生活スキル訓練」と対人コミュニケーションに関する「対人関係スキル訓練」などがあります。それが、発達障がいのある子ども達の社会性や対人関係の力を高めるためのものとして広がってきました。SSTでは、「人と関わる力」を学習し損ねたとか、間違ったパターンで身につけてしまったと捉えます。

従って、スキルを正しく学習すれば(身につければ)、「人と関わる力」を向上させることができると考えます。本来は専門機関で個別に行われてきたものですが、最近では人と関わる力が弱くなってきた子ども達が、その力を身につけるために、教育の場でも有効な方法だと考えられるようになってきました。



実際にどんなことをするのか、個別面接を行っている子どもSSTの一例を紹介しましょう。

一番前の席のAくんは、課題プリントが配られると、早くやりたい気持ちが高まって、後ろの席にプリントを回すのを忘れてしまうことがあります。そのため、後ろの席の子から「Aくん!」と「ちゃんとやっ」と注意を受けてしまうことが増えてしまいました。そういった

ことが続くうちにAくんは「また注意されるのではないか」という気持ちになってしまい、プリントが配られるだけで、机に伏せてしまうことが増えていきました。

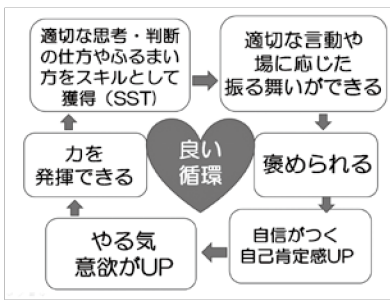
上の図で「なんで注意されているのかわかっていないため、自信低下や二次障害の状態」と考えられます。その後、いくら「やる前に回せばいいんだよ」と担任や周囲の子どもが伝えても、表情は渋く、プリントを回す姿は投げやりに見えるものでした。この状態を見かねた担任は保護者に相談し、保護者から面接でこのことを扱って欲しい、という依頼がありました。ある時の個別面接のSSTで、プリントが配られる時点から順を追って、後ろの席の子の気持ち、みんなが早くプリントをやりたい気持ちでいることを、絵に描きながら丁寧に振り返りました。もちろん本人の早く取り組みたい気持ちを認めながら「早く取り組みたい」というのは「わかった!」や「やいたい!」という、積極的な気持ちなのです。その前提となる

子どもの気持ちも考えられたか、

プリントを回せたかをチェック表にして、その後の面接の際に振り返りができるようにしました。

これを機に、Aくんは机に伏せることはなくなり、プリントを回すことももちろん、友達のことを考えて行動しようとするようになるようになっていったのです。頑張り認められることで、本来持っている力を発揮する機会を取り戻し、Aくんだけでなく、周りの子どもも保護者も、みんな笑顔になります。

普段の生活の中でも、「何かうまくいっていないように感じる」時には、「悪循環」に陥っていないかを振り返ってみてもいいかもしれません。



ほんのちょっとしたことで得られる成長は大きいものです。ていねいな工夫で、「良い循環」ができるようになります。

絶滅が危惧される
植物 ③⑤

植物園では、絶滅が危惧される植物の保存にも取り組んでいます。花の上に綿のような白色の毛があり、これが花に着せる綿のように見えるキセワタを紹介いたします。



北海道、本州、四国、九州の山地の草原に生える日本に固有な多年草です。環境省第4次レッドリスト(2012)では絶滅危惧種に指定されています。草地植生の遷移、草地の開発が減少の主要因です。植物園では、種子繁殖による増殖をおこなっています。

【問い合わせ】
植物園 ☎48・3337