

発達障害の中高校生
コミュニケーション
トレーニング～家庭編



■ はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

◆ 著作権について

当レポートは、著作権法で保護されている著作物です。使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

◇ レポートの著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

◇ 本レポートの一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど)により複製、流用および転載することを禁じます。

◆ 使用許諾契約書

本契約は、レポートダウンロードした法人・個人(以下、甲とする)と作者(以下、乙とする)との間で合意した契約です。

本レポートを甲が受けとることにより、甲はこの契約は成立します。

第 1 条(目的) 本契約は、本レポートに含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第 2 条(第三者への公開の禁止) 本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本レポートの内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙の書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

第 4 条(損害賠償) 甲が本契約の第 2 条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壹萬円を乗じた価格の 10 倍の金額を支払うものとしします。

第 5 条(その他) 当レポートに沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。

もくじ

第1章:コミュニケーション～理解.....	9
(1)視覚化支援	9
(2)ツールを使う	15
(3)何度も繰り返し読む	18
(4)理解したことを伝える	19
第2章:コミュニケーション～情報発信.....	21
(1)話し出すタイミング	21
(2)フォーマットに従って話す	24
(3)雑談スキル.....	28
(4)カウンセリングスキル.....	29
(5)LINE など SNS 上でのやり取り.....	30
第3章:ノンバーバルなコミュニケーション.....	32
(1)笑顔の練習	32
(2)クセのある癖.....	32
終わりに.....	36

■ 第0章 はじめに

このレポートでは、ご本人の発言は「 」、保護者の発言は『 』、カウンセラーの立場の発言は〈 〉で表記しております。ご了解の上、お読み下さい。

「友だちが出来ない」「クラスに馴染めない」「うちの子は発達障害かもしれない』

このような悩みを抱える方のご相談を、延べ 6000 人以上受けて来ました。

多くの場合はご本人からのご相談ですが、親御さんや保護者(以下保護者)からも、実際数多く、ご相談を受けています。

早くに効果が出る方で1回目のトレーニングを受けて帰る頃にはなんとなく理解をして、実生活ですぐに改善が見られる方も居ますし、ゆっくりな方でも半年ほどで、要点をまとめて伝える力や、相手の話を理解する力が高まっているのを感じていただいています。

現場で6000人以上の方にご体感いただいている、コミュカアップトレーニングを今回は特別に無料であなたにもお伝えしようと思い、このレポートを作成しました。

そうは言っても、見も知らない人から教えてもらうことは、抵抗があることだと思います。

そこで、最初に簡単な自己紹介をしておきますね。

私は臨床心理士の船曳(ふなびき)と言います。

このレポートを書いている2018年5月現在で43才です。20才のときから心理の現場でやってきましたので、かれこれ現場経験は23年ほどになります。

臨床心理士歴は16年になります。

心理学そのものに興味を持ったのは中学3年のときで、臨床心理士という資格があることを知ったのもその時です。

実はそれまでは、小児科医になるつもりでした。

少しだけさかのぼるのですが、私が小学生のときに、私の母は何度か流産を繰り返していて、最終的には最後の流産の時に輸血した血液がC型肝炎者からのもので輸血を受けた母はC型肝炎にかかってしまいます。

父はその頃から浮気をするようになりました。

母は流産のショック、C型肝炎の治療(治療薬の副作用で体力が落ちていて、ほとんど寝たきりでした)、父の浮気のダメージからうつ病になってしまいます。

これが心理学に興味を持つに至った1つ目の理由です。

そしてその後父の転勤をきっかけに転校。転校先の小学校で私はいじめにあいます。

同じ公立中学校に進学すると、またいじめられると思い、私立中学受験を決意。
なんとか合格することが出来ました。

当時広島に住んでいたのですが、受かった中学校は中国地方一の進学校。みんな勉強が出来る同級生ばかり。
医者になりたいとか、親が既に医者とか、そういった家庭の子たちばかりで、私は「無理に医者にならなくていいか」と思い、そのとき心理の道に進路変更をしました。

ちなみに勉強でみんなについていけなくなったコンプレックスもありました。

このように、母のうつと自分自身いじめられたことがきっかけで、心理学の道に少しずつ進んで行くことになります。

その後筑波大学(心理)名古屋大学大学院(発達臨床心理学)と国公立に進学するのですが、大学院では10年間で3人しか落ちたことがないという博士課程への進学試験で落ちました(史上4人目)。同級生で、進学希望者で落ちたのは私一人。

同じ境遇の仲間なんて当然居ませんでしたので、孤独な中で無理やり働き先を探さないといけない状況になりました。

幸いなことに勉強は出来たので、翌年公務員試験(心理職)に合格しました。公務員とは言っても、児童相談所で虐待相談など行うような仕事で

す。

ただ就職してからはなぜか毎年転勤させられました。新しい職場に慣れるまでの時間は非常にストレスを感じていました。職場で失神し、倒れたことも一度あります。その後も毎年転勤は続き、通勤片道 2 時間(往復で電車で 4 時間乗っていました)の職場で、利用者の便掃除をしている職場から、最終的には先程の一度倒れた職場への転勤となりました。

このままでは、「仕事に殺される！」と最後は退職せざるを得ないところまで追い込まれました。

振り返ると、小学校のときのいじめ、史上 4 人目の落第生(教授と馬が合いませんでした)、大阪府で毎年転勤&辞めざるを得ないところまで追い込まれたこと、全てに影響していたのが、自分自身の発達障害(特に ADHD)の傾向がベースにはあったように思います。

その後開業し、自分の特徴、特に得意・不得意を自覚してから、克服のためのトレーニングやツールを開発。そのときご縁があった医療機関で、完成させたのが、今回お伝えするコミュニカアップトレーニングです。延べ年間 1,000 人以上の方に実際に実施し、コミュニカが改善したとフィードバックをいただいています。

<http://ikikai.net/voice-of-students/>

そんなところから、自分が克服した方法を元に、作り上げたコミュニカアップトレーニングが、このレポートになります。

無料とは言え、手抜きは一切なしです！というか発達障害を持つ方は、結構 0 か 100 か思考なので、手抜きの仕方が分かりません(笑)手抜きをすると一切書けなくなってしまう(笑)

ということで、全部このレポートに詰め込むことにしました！

普段トレーニング受講者にお伝えしている、本質の話を一切出し惜しみなく、伝えます。

是非活用して、あなたやお子さんの人生が生きやすくなるために、活用してもらえたら嬉しいです。

では、早速本編に入って行きましょう！

■ 第1章 コミュニケーション～理解

(1) 視覚化支援

一般的には発達障害の方は、視覚情報(目で見たもの)の方が聴覚情報(耳で聞いたもの)よりも、理解しやすく、記憶に残りやすいと言われています。

そのため、理解を促進するためにも、紙に書いて説明したり、図を見ながらなど、視覚化したものを中心に、あるいは手がかりとして、伝えていくことは、記憶にも残りやすいし、理解促進にも繋がります。

紙に書いたり、図に書いたりして、手がかりを与えることを、視覚化支援と呼んでいます。言葉だけのやり取りだと、ご本人は「分かった」と頷いても、実際は理解出来ていなかったり、途中大事なところをすっ飛ばして理解をしていたりなど、ちぐはぐな理解をしていることが多いです。視覚手がかりがない状態の、お子さんの「うん、分かった」は話10分の1くらいで聞いておくほうがいいです。

そしてその誤解やすれ違いは、コミュニケーションを交わす上で、非常に大きな問題を生み出します。

いわゆる、【常識】や【一般的には】ということが、経験則からあまりピンと来にくいのです。

ご本人の理解を促すために、最初に紙に書き、視覚化して伝えることをオススメしています。

ですが一方で、紙に書くことの重要性を一旦はご理解いただいたとし

ても、

『紙に書くのが手間で・・・』

『紙を出して来ると、本人が注意されるかも？と警戒するんです』

とおっしゃる保護者の方も居ます。

そういった場合、このようなことを伝えています。

例えばイメージしてもらいたいのですが、同じ10分の中に、

- ・話し言葉で100のことを伝え、1しか伝わっていない場合
- ・文字や図で10のことしか伝えられないけど、7～8分かっている場合

とをイメージしてもらいたいのです。

この2つの場面では、どちらが効率的だと思いますか？

100のことを伝えられる話し言葉が本当に効率的かどうか、考えてもらいたいのです。

それともより多くのことが伝わった文字や図などの視覚情報でしょうか？

伝えた側からすると

100

のことを伝えたんだから、伝わった情報量は多いはず！と思い込みがちなのですが、実際伝わっているのは、100のうちのたった

1

なんです。

さらに、保護者としては『ちゃんと伝わった！』、ご本人としては「(本当の意味で)分かった！」「お母さん(やお父さん)の話は分かりやすい」という体験は、長い目で見たとき、ご本人の理解力、良好な親子関係、ご本人の性格的な伸びしろ(話を聞く態度)という大きなメリットがあるのに、その機会を失ってしまうことは、非常にもったいないと思います。

ですので、紙に書くことは

『ご本人と保護者のこれからへの先行投資』

であり、

『ご本人にとって必ず通らないと行けない道』

とあって、やるようにしてください。

紙に書いた場合、短期的な見方では時間がかかって、手間かもしれません。

限られた時間では、

10

のことしか伝えられないかもしれません。

ですがその分、伝える側としても大事なポイントを絞って伝えようと思います。

だから、10のことしか伝えていないのに、

7～8

も伝わるのです。

100 言って、1しか伝わらないよりも
10 言って、7～8 伝わるほうが

効率的だと思いませんか？後々しつづけるときに、『またここから説明しなくちゃいけないのか・・・』と思うよりも、「この子はちゃんと説明すれば伝わる。分かってくれる」と思う方が、より我が子を愛せるのではないのでしょうか。

12

また、紙に書くことが、ご本人にとって、注意をされると思われるというのは、これまでの関係性に他なりません。注意をするときだけ、紙に書かれるとかですね。

そうではなく、説明を受ける際には視覚化出来る環境が当たり前にあるものだと、ご本人に伝わるようにすることが大事です。

そのためには、安い先行投資だと考え、食卓やご本人の机の近くにはレポート用紙とペンは用意しておき、どこでもすぐに使える環境にし、紙に書いて説明を受けることが自然なことであり、ご本人の理解促進のためには最適だからやっているという意識を作っていきましょう。

くれぐれも、ご本人の理解が出来ないから(ご本人否定のためのツールとして)ペンと紙を使うのではなく、あくまで、ご本人が分かりやすくなるためというに思ってください。その心の中の理由は必ずご本人にも伝わります。

伝わり易いということ以外にもメリットがあって、これは多くの保護者からも『そうなんです！』とよく同意いただくのですが、話し言葉(聴覚情報)だけだと、本筋でないところに、ご本人がこだわって、話が脱線していきませんか？

脱線した話を修正するために、またエネルギーを使ったり、こちらも段々何を伝えたいのか混乱してきます。

こういったことを避けるためには、紙に書いている最中に脱線していくご本人の話しを、『なるほど。そうなんやね。で、今伝えていたことなん

やけどね・・・』と、それまで書いていた紙に注目さえさせれば、そちらに注意を向けさせることで、脱線から話を戻すことができます。

一見強引に見えるかもしれませんが、案外使ってみると通じる(やり方としてありという意味と、意味が通じるという 2 つの意味で)ことが、分かっていただけだと思います。

そして、

【言っても伝わらない】よりはるかに楽！

ということを感じてもらえると思います。

この方法は、後から「言った言わない」を避けるために、備忘録としても利用することが可能です。

使い方としては、言ったことの言質を取るというよりは、伝えたことと、ご本人が受け取ったことのズレを、後から再確認するという形での使い方が良いです。

先程お伝えしたこととも関係しますが、くれぐれもご本人が出来ないから罰としてやっているというニュアンスでは、伝わらないよう気をつけましょう。上に書いたような思いと、理由で説明が出来ていたら特に意識しなくても、ちゃんとお子さんは分かってくれます。

今日から視覚化を始めるのであれば、一番楽な始め方は『専門家(何の専門かは言わなくてもいいです)の先生が言ってたから、今日から試しにやってみるよ！』と宣言してから始めることです。

ただ、唯一例外として、逃げるタイプのお子さんの場合には、『ちゃん
とこのときに紙に書いて伝えて、あなたも「分かった」と言ったよね？』
と、逃さないために使うことも可能です。

以上のように、

- ① 能力面
- ② 脱線から戻るエネルギーの節約
- ③ 言った言わないの不毛な議論を避ける

3つの理由から、視覚化支援をオススメしています。

(2) ツールを使う

このツールを使うことには苦手なお子さんがいらっしゃいます。

というのも、スマホやパソコン(以下 PC)、タブレットなど総称して、【デ
バイス】と今回は呼びますが、

- ・なかなか使い慣れない
- ・遊び道具になってしまっている

などなかなか、発達障害の困り感を助けてくれるツールになることを
知らない方が多いからです。

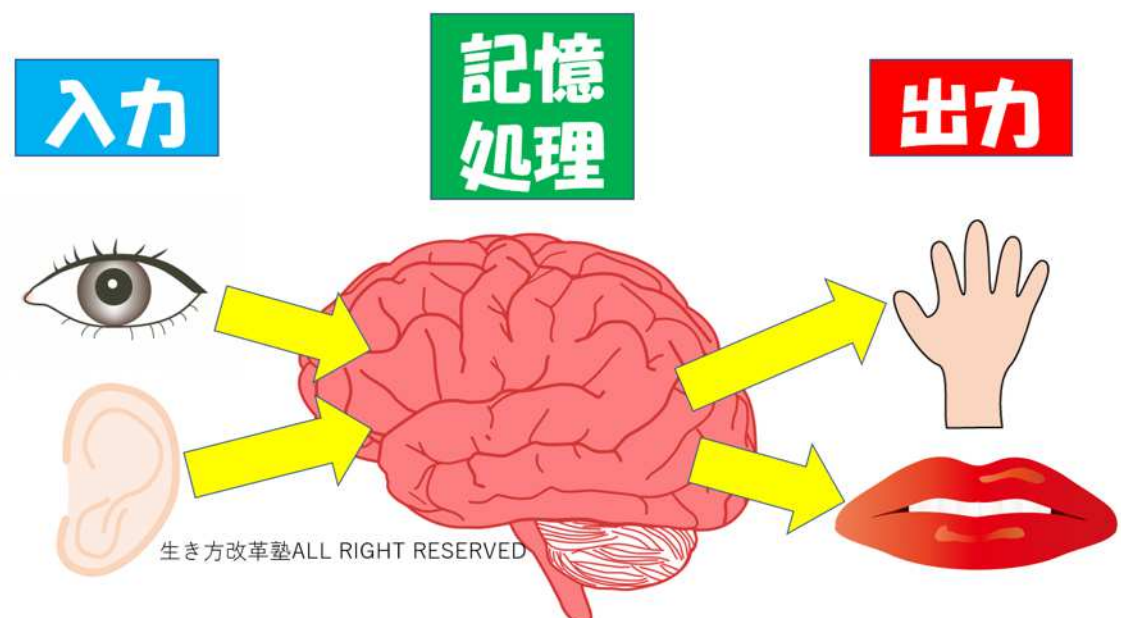
私自身が使ってみて、<これは非常に使いやすい>と思ったものをい
くつかご紹介しますね。

デバイスは言われたことをこなすことが得意ですので、デバイスが出来ることをよく知り、活用していきましょう。

- ・メモ(記憶させる)
- ・スケジュール管理
- ・しなくてはいけないことの視覚化(目に見える形にする)
- ・分からないことを調べる(=今自分の脳内にない情報を見つける)

こういったことはデバイスは得意なので、是非デバイスを活用しましょう。

少し脱線しますが、コミュニケーションの受信だけではなく、自分の苦手な長期記憶の管理にも使えるので、デバイスの上手な使い方には慣れておくことをお勧めしています。



実はデバイス(スマホ+アプリ)の中には、【話し言葉を文字変換(視覚化)してくれるツール】が既に存在します。

先程も伝えたように、メモを取るなどすれば視覚化は出来ますが、相手の話している最中に、聞きながらメモを取ることは非常にストレスがかかります。

ずっと集中してられるなら話しは別ですが、そんなに長いこと集中力を持続することは苦痛だと思われれます。

そこで今回はスマホのアプリでこの相手の話し言葉を視覚化出来るツールについてもお伝えします。

Android 版

ListNote

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.khymaera.android.listnotefree&hl=ja>

Android 要件

2.3.3 以上

Listnote 使い方動画

<https://www.youtube.com/watch?v=MXDms1REy2o>

iOS 版

Speechy Lite

<https://itunes.apple.com/jp/app/%E9%9F%B3%E5%A3%B0%E3%82%92%E3%83%86%E3%82%AD%E3%82%B9%E3%83%88%E3%81%AB%E5%A4%89%E6%8F%9B%E3%81%99%E3%82%8B-speechy-lite/id1239150966?mt=8>

サイズ 38.9MB

iOS 10.0 以降。iPhone、iPad、および iPod touch に対応。

誤変換等もありえますが、基本的に

【マイクを話している人に向ける】

ことで、音声を拾いやすくなります。

『そんなこと当たり前ですよん』

と思われるかもしれませんが、そういった小さな積み重ねが、後々大事になってきますので、お子さんが「これなかなか変換してくれないね」などと言っているときには、こういったちょっとしたツールの使い方についても、きちんと見て、教えてあげてください。

(3) 何度も繰り返し読む

相手の話し言葉を文字に変えることはこのアプリは非常に優秀です。

ただそれをまとめるために、あなたは相手の言いたいことを理解していく必要があります。

後述する CAT 発信用補助ツールと同じく

- ・誰の話なのか
- ・どうなったのか

まずはここを理解するだけでも相手の話しの聞こえ方(文字にしているので見え方)はずいぶん変わって来ているはずです。

このことに加えて、

- ・いつのことか
- ・どこでのことか
- ・他に登場する人物は
- ・そうなったきっかけの出来事

を理解するために、何度も何度も文字を読み返す必要があります。

そのうち AI(人工知能)で上記に沿った翻訳機は作りますが、今回のカリキュラムはトレーニングですので、文字化して、消えなくなったメリットを使って(言葉はすぐに消えてしまうので)、文字を読みつつ、相手の言いたいことを少しずつ理解していきます。

くどいようですが、文字化までは簡単に出来ますので、それを読んで理解するためには何度も繰り返し読み返すようにしましょう。

(4)理解したことを伝える

同じ言葉を使うことが大切です。相手が使った言葉と同じ言葉を出来るだけ使うように教えていきましょう。

これは、お子さんが「ちゃんと自分は理解したよ」ということを相手に伝えるものです。発達障害のお子さんは、

- ・独自の解釈
- ・理解はしているが、独自の言い回しをする

この両方の特徴のために、話し手が使った単語と異なる言葉を使うことがあります。例を挙げると、こんな感じです。

例) <発達障害の方に〇〇しながら、同時に他のことをするのは苦手なので、事前に準備をして、仕分けること、つまり事前ルールが大事です>

例)

×「1つずつやるということですね」(勝手に端折ったり、独自の解釈で勝手に言い換える)

○「事前にルールを作ることが大事なんですね」

※場面により言い換えスキルの方が効果がある場合がありますが、発達障害の場合、言い換えスキルを使うと、どうしても相手からずれていると言われるリスクがあるため、言い換えスキルの使用はオススメしていません。

このように、出来るだけ相手が使った言葉を使うことが、コミュニケーション、特に理解(受信)には大事なスキルとなってきます。

■ 第2章 コミュニケーション～情報発信

(1) 話し出すタイミング

話し出すタイミングには「知る」と「作る」とがあります。自閉スペクトラム症(ASD)でも、ADHD でも嫌われてしまうのは、【話すタイミングじゃないのに、いきなり話し始めてしまうこと】です。

タイミングを間違えてしまうと、
『話しはちゃんと最後まで聞きなさい』
『今その話しはしていません』
『その話が、今私が話していることとどう繋がるの？』

と、ご本人は話したいことの続きを話すことが出来なくなります。

特に年齢が幼ければ幼いほど自分の話したいときに話し始めてしまうという、【タイミングじゃないのに話し始めてしまう】傾向は強いようです。

タイミングを「知る」とは、相手の会話の切れ目、話したいと思っていた内容をある程度話し終わった後を見計らって話し始めることです。

タイミングを作るとは、大きく息を吸ったり(人は話し始めるときに息を吸う習慣があるため、それをされると相手は注意を向ける)、咳払いをする、「えー」と言葉を注意を集めるなどがあります。

いずれにしても、素の状態発達障害を持つお子さんが、これらのスキルを自然に身につけることは非常にハードルが高いので、私たちは以下の方法をお勧めしています。

「はい」と手をあげて、当てられてから話す

結論から言うところの方法です。



つまり、「今話しているタイミングなのかどうか一度相手に尋ねる。OKをもらってから話し始める」ことがとても重要です。

これは先程お伝えした、手を挙げることは、タイミングを「作る」に通じますし、相手の許可を取っている時点で、タイミングを「知る」方法でもありますし、一見コミカルなので、相手は話させてくれることが多いです。

これは相手が話しているときも、話していないときにも有効です。

また、慣れてくると、ご本人は自分が当てられる前に話し始めてしまうこともありますので、まずはちゃんと相手が「はい、どうぞ」という合図を

と覚えておくよう伝えて下さい。

(2)フォーマットに従って、その通りに話す

目的がある会話(勉強や仕事、質問に答えるなど)の場合には、要点を絞って伝える必要があります。

発達障害のお子さんの場合、メモリの小ささのために、話の全体像を常に意識しながら、その一部を話すということは非常に苦手です。結果脱線したり、今何を話しているのか分からなくなったり、「忘れた」となるのです。

そのため、添付する CAT 発信補助用紙を活用させてあげましょう。

[コミュニケーションアシスト用紙](#)

CAT（発信）

☆『誰が』（あなたが話したいのは誰のことですか？）

☆『どうした』（最終的にはどうなりましたか？）

言いたいことは予めここに書き込んでから、話し始めるといいでしょう。

特に「誰が」「どうした」はどの場面でも必要になってくる、大事なポイントです。

■主語と結論を出来るだけ近づけて伝える■

と考えていただいても大丈夫です。

是非ここを伝えてから、他の補足を付け加えていくようにさせてあげてください。

② 笑顔の練習をするは、実は ASD 特徴を持つお子さんの中では、謎の行為だと思えます。なぜなら、

【心の底から、なぜそれをしなくてはいけないか分からないから】

です。

一般的に発達障害の中でも ASD 特徴を強く持つお子さんは、表情変化に乏しく、『何を考えているか分かりにくい』と言われてたり、『何か怒ってる？』というフィードバックを受けることが多いです。

しかし、コミュニケーション、特に非言語(言語以外)で一番大事なものは、

【警戒心を与えないこと】

です。そのため、一流の営業マンはまずは笑顔の練習から始めます。

お子さんは営業マンではありませんが、少なくとも相手から嫌われることを望んでいるわけではないと思います。

そのため、笑顔の練習をすることが、ご自身のコミュ力高めることに繋がり、周りといい関係を築けるようになると理解してもらうことが、重要になってきます。

これは素直にやってくれるお子さんと、なかなか取り組めないお子さんが居ますが、やはり素直な方がトレーニングの予後はいいです。

必要なことだと割り切り、毎朝5分でいいので、笑顔、つまりは口角を上げる練習をするようにさせてあげてください。

③ 大きな声ではっきりと

基本中の基本と言えそうですが、発達障害の方は、自己を客観的に振り返る機会に乏しく、またコミュニケーションの量自体が豊富ではないため、どうしてもそういった

- ・声が小さい
- ・ぼそぼそ喋る
- ・早口である

ことへの自覚がない場合が多いです。

やはり相手に伝わってこそそのコミュニケーショントレーニングですので、相手に伝わった方が、トレーニング効果は高いです。

私達のところでは、録音することで、上記の聞き取り易さや、畳み掛けるように話しかけていないかを確認してもらっています。

是非ご自宅でも、主観で保護者が伝えるだけではなく、録音機械(今はスマホで録音出来ます)等で、フィードバックもしてあげるようにしてください。

(3) 雑談スキル

きどにたてかけし衣食住

これは関係がまだ浅い相手の場合に使えるテーマ(ネタ)の頭文字です。

き・・・気候
ど・・・道楽(趣味)
に・・・ニュース
た・・・旅(旅行)
て・・・テレビ
か・・・家族(親兄弟など)
け・・・健康(部活、観戦、怪我など)
し・・・仕事(学生なら勉強)
衣・・・ファッション
食・・・食べ物(好き嫌い)
住・・・住んでいるところや出身地

こういったテーマはお互い傷つく可能性が限りなく低く、また話しやすい気楽なテーマです。

会話に詰まったとき、最初に話しかけるときの、また朝の最初の挨拶(「おはよう!今日は暑いね」など)で使ってみましょう。

また、雑談スキルは、

【質問された内容と同じ質問を返される】

可能性が高いため、予め回答も準備しておく、スムーズに会話が

進みます。

上記コミュニケーションアシストツールもご活用下さい。

その際、抽象度を上げると言いますが、

- ・部活でテニスが好き→スポーツが好き
- ・マンガで HUNTERXHUNTER が好き→マンガが好き
- ・フェスやライブによく行く→音楽やカラオケ好き

など少し抽象的に回答するほうが会話のキャッチボールは弾みやすいです。

※)ただし、会話が弾む＝会話の流れが読めない＝パターン化で対処出来ない場面も増える、のでその場合は「これも経験」と思うように考えていきましょう。くれぐれも失敗したとか、うまく喋れなかったというのは正しい認識ではありません。もし誤解されているようでしたら、

(4)カウンセリングスキル

カウンセリング場面で使う、相手に話してもらうためのスキルです。

特に相手が初対面、共通点も分からない、そういった場合に、雑談スキルと組み合わせて使ったりします。雑談スキルと、カウンセリングスキルは別々のものなので、もちろんそれぞれ覚えてもらっても大丈夫です。

ただ発達障害のお子さんの場合、自分の会話のターンになると饒舌に話し始めてしまい、止まらないことがあるため、意識的に「相手に話させる」という強い意志がないと、カウンセリングスキルは使い所が難しいかもしれません。

それでも、困った時、相手の情報を会話から知るためには使えるスキルなので、是非覚えておいて下さい。

- ・自己開示：自分の正直な気持ちを恥ずかしがらずに伝える。例えばマンガが好きと言うときには好きなキャラクターと好きな理由も合わせて言うなど。
- ・質問スキル：「それってどういう意味なの？」「どうやってそれやったん？」
- ・褒める：自分が相手のいいと思ったところを素直に伝える。気付きを伝える。ポジティブに伝える。
例)「前から君と話してみたかったんだよね。ちゃんと考えていそうだし、落ち着いて話せそうに感じたんだ」など
「めっちゃ国語出来るんやね！よかったらどうやって勉強しているか、教えてくれへん？」

(5)LINE など SNS 上でのやり取り

最終的には、仕事上でのメールや LINE もパソコンで打てるようになるのが理想です。なぜなら大画面で、全文を一度に読み返すことが出来るからです。

しかし、今のお子さんはスマホ入力の方が楽という場合もあるかと思えます。

LINE やフェイスブック、ツイッターなどでの SNS でのやり取りは、文章が見えるのはいいのですが、読み返す、全体像を何度も読む、修正することも視野に入れて、することがいいと思います。

要は先程の視覚化を、自分の書いた文章でもし、おかしくないかのチェックを、送信前にすることが望ましいと考えます。

最近では LINE も「送信取り消し」と、送った文章を消すことも出来ますので、それも覚えておきましょう。

文章などのオンラインの場合でもこれまでと同じく、相手が答えやすいように返すのが一番なのですが、グループ LINE になるとみんなのスピードについていけないであったり、どんな文章を書いたらいいかわからないという場合もありますので、LINE やフェイスブック等はパソコンを使えるようになってから、マスターすればいいと思います。

また親御さんは知らないかもしれませんが、カカオという LINE に似たアプリ(アイコンが黄色)があり、そちらの方は事件に巻き込まれるかもしれないという観点で、お子さんのスマホはこまめに見ておく方がよいでしょう。

(LINE はオフィシャル、カカオは一時的な連絡用に使っていることが多いようです)

LINE に関しては、目的によってコミュニケーションのパターンが非常に多岐に渡りますので、改めて SNS 編でお伝えしたいと思います。

ちなみに LINE グループや Facebook は今までお聞きしていると、お子さん同士のトラブル(直接コメントでなくても、第三者の解釈が歪むと多くの人間が読む可能性)があるため、そもそも使うことや、積極的に情報発信を Facebook ですることはお勧めしていません。

■ 第3章:ノンバーバルなコミュニケーション

(1) 笑顔の練習

繰り返しますが、先程も登場した、

【笑顔の練習】

はとても重要です。笑顔の練習をすることやする意味が最初は、実は ASD 特徴を持つお子さんの中では、謎の行為だ思われるのはお伝えしました。

必要なことだと割り切り、毎朝5分でいいので、笑顔、つまりは口角を上げる練習をするようにさせてあげてください。

目元も笑えるようになればいいですが、それよりは口角を上げる方が意識しやすく、大事なことなので、ここまで達成出来れば、バッチリです！

(2) 癖のある癖を消す

先程の笑顔の練習でもそうなのですが、人は言語外のコミュニケーションの方が重要だと言われています。

しかし、これは個性であると考えています。

ただその中でも多少気になる癖を持っているお子さんがいますので、例を挙げながら一緒に考えてもらいたいと思います。

例1 自分が話しているときにはないが、相手が話し出し自分が聞く番になるとあくびを頻回にする。

やはりこれをされると、相手からは『え？そんなに俺の話しておもしろくない？(#^ω^)]という気持ちにさせてしまいがちで、次からは話しかけてもえなくなります。

例2 やたらと身体を掻きながら話す

発達障害でも ADHD の特徴が強い方に多い癖です。落ち着かなさを、痒さで相殺しているのだと思われそうですが、皮膚科で治る場合もありますので、ちゃんと皮膚科受診をしましょう。実際に身体を掻くことを指摘されて、なぜか鍼灸院に行った方もおられます。

より具体的な対処法が【なぜ必要か】まで、伝えていくことが重要です。

例3 顔のどこかを触りながら話す

年間 1,000 人ほどお会いしてて多いのが、鼻を触りながら話す方です。特に

【鼻の穴】

を触りながら話す人が、一定数おられます。

さらにそれを机になすりつけたりされると、友だち関係においては、避けられてもおかしくありません。

そのため、こういった癖については、録画してでもご本人が自覚することが必要です。

例4 臭いを嗅ぐ

先程の鼻の穴に通じるものがありますが、自分の臭いというのは、動物的に非常に落ち着くものです。

そのため、鼻の穴を擦ったときの臭いや、自分の髪の毛の臭いを嗅ぐ癖を持っているお子さんもおられます。

こういった生理的に相手に嫌悪感を抱かせる可能性がある行動については、『癖だから仕方ない』で済ませることなく、きちんと対処をしていくことが重要です。

気づきだけでコントロール出来る人、隠れてやる人(人前ではやらなくなる)、気づいても変えられない人など色々ありますが、構造化することが必要です。

例えば手首に輪ゴムを巻いておき、鼻を触りそうになったら、輪ゴムを弾かせるなどですね。

両手がふさがっているため、鼻を触れないだけではなく痛みでその行動は弱化させることが可能です。

爪噛みなどでも使いますが、爪にわさびを付けておくなどもありますが、こちらは衛生的な意味でお勧め出来ません。

是非出来る範囲で、ご本人の意志で止められるようにしていくことが、重要です。

■ 終わりに

もちろん完全にコミュニケーションが改善出来るものであればよいのですが、上に書いたテクニックの1つしか身につかないお子さんもおられれば、全部身につけることが出来るお子さんもおられます。

大事なことは、「今の出来ることや状態を受け入れること」。その上で次の対策として、問題の本質を見つけ、出来ることや出来ないことを仕分けて行くのです。

このあるがまま受け入れることは、保護者にもご本人にも大事な考え方ですので、是非覚えておいて下さい。

出来ないことに目が向きやすいときも得てして、この「あるがままを受け入れること」が難しい時が多いため、まずは現状を受け入れる、出来ることは出来るし、出来ないことは、【今は】出来ないと割り切ることも成長のためには必要です。

そして発達障害を持ち、今悩み苦しんでいる方ほぼ全員から、「リセット出来るならしたい」「発達障害がない状態で生まれ変わりたい」と言われます。

私もADHDを持っているため、もしもないならその状態の方が人生は楽だったかもしれません。

一方で、既に伝えて来たように、発達障害だから目覚める特殊能力を持っている方もいます。

それには発達障害でないととどり着けない領域だと思えます。

何より、途中でリセットしようとしても、仮に死んだとしても、同じように人間に生まれられるのかは、私は分からないですし、そうやって逃げる方がいいことだとも思っていないです。

辛くても、いくら自分のことが嫌いでも、この世から消えてなくなりたいくらいしんどくても、今の生を精一杯生きるしか、我々には方法はないのです。

だから、「そう生まれたもんはしゃあない」と思って欲しいと思います。

その上で、「人生をどう戦うのか」を考えてもらいたいのです。

今持っている与えられたこの身体と精神とでやっていくしかないのです。

そういった点では「しゃあなあい」と思うよりは、「このハードモード、どうやって攻略しようか」それくらいまで突き抜けてくれたらと思います。

先程もお伝えしましたが、発達障害の脇目を振らず、一直線に進むことでしかたどり着けない領域があります。某リンゴのマークのCEOや、発明家と呼ばれる人の中には少なからず発達障害を持っている方が居ます。

私が知っている方の中だけでも、医者、弁護士、社長、どの業界にも、く雇用されていたら、きっと発達障害で悩んでいるんだらうな>と感じる方も多数おられます。

人生を楽しむために、発達障害は多少のハードルにはなるかもしれませんが、だから絶対楽しめないかという、そうではありません。

正しく特徴を知り、乗り越えることで、発達障害の特徴は扱えるようになりますし、武器を磨くことも十分可能です。

まずは知り、受け入れ、極め、楽しむ気概を持つこと。

それでもしんどかったり、抜け出す道が見えなかったらいつでもご相談下さい。

あなたと、お子さんのナビに私達がなりますので、お気軽にご相談下さい。

また現在



発達障害中高男児コミュニケーショントレーニング～学校編

と

発達障害中高男児ソーシャルスキルトレーニング～家庭編



を鋭意製作中です。

こちらにご興味ある方は、今すぐ下のメールマガジンと LINE@にご登録をしておいて下さい。

後からするは、絶対しないので、

【今すぐ】

やることがお子さんの伸びしろにプラスに影響します。

保護者の今すぐやるあり方で、是非お子さんをもっと楽しく生きられるようにしてあげて下さいね。

ご登録はこちらから。

メールマガジン：<https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=yITmsveXz>

LINE@：<https://line.me/R/ti/p/%40d9750x>

作者：生き方改革塾 代表 臨床心理士 船曳 泰孝

メールアドレス：info@ikikai.net

メールマガジン：<https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=yITmsveXz>

LINE@：<https://line.me/R/ti/p/%40d9750x>

ホームページ：発達障害の治療と支援【生き方改革塾】：<http://ikikai.net/>