

## 目次

1. はじめに	2
2. プログラムを始める前に	
(1) プログラムの構成	3
(2) 参加者／スタッフの構成	4
(3) プログラムに必要なもの	5
(4) 各マニュアル	
① 始まりの会	6
② 帰りの会	7
③ ウォーミングアップ	8
3. プログラム	
(1) 第1回 自己紹介・オリエンテーション	10
(2) 第2回 コミュニケーションとは？	14
(3) 第3回 あいさつ／会話を始める	22
(4) 第4回 障害理解／発達障害とは	30
(5) 第5回 会話を続ける	36
(6) 第6回 会話を終える	44
(7) 第7回 ピア・サポート①	50
(8) 第8回 表情訓練／相手の気持ちを読む	56
(9) 第9回 感情のコントロール①(不安)	64
(10) 第10回 感情のコントロール②(怒り)	72
4. 資料	
資料1 プログラムの目的	77
資料2 始まりの会 司会進行表	78
資料3 帰りの会 司会進行表	79
資料4 第2回プログラム使用教材	80
資料5 GES セリフボード	81
付録1 第7回プログラム付録	85
資料6 第9・10回プログラム使用教材	87

## 1. はじめに

この冊子は「発達障害専門プログラム」を実施する治療者・スタッフのためのマニュアルです。平成 25 年／26 年度厚生労働省障害者総合福祉推進事業から助成を受け、作成しています。

ここで扱う発達障害は知的に遅れのない成人期の自閉症スペクトラム障害(以下 ASD とする)のことを指します。知的に遅れのない ASD の方は幼少期に発達の指導を受けていない、あるいは受けていても軽微な障害であると判断され、生活のしづらさを感じながらも成人期に至るまで医療に繋がらなかった者が多いとされています。知的の高さから対処できるものは多いが、失敗体験が多いため自己肯定感が低いことや、コミュニケーションや社会性の特徴は残存しています。

近年、発達障害の認識の高まりとともに、医療受診者が急増していますが、薬物療法や精神療法での対応は限界があり、心理・社会的アプローチが期待されています。

学校法人昭和大学では 2007 年より発達障害専門外来・デイケアを開設し、プログラムを展開して参りました。プログラムの有効性の検証を繰り返しこのマニュアルが完成しました。

発達障害支援の輪を広げるために、多くの医療機関・支援機関の皆様にご活用いただけると幸いです。

平成 26 年 7 月

成人発達障害支援研究会 代表世話人

昭和大学発達障害医療研究所 所長

公益財団法人神経研究所附属晴和病院 理事長

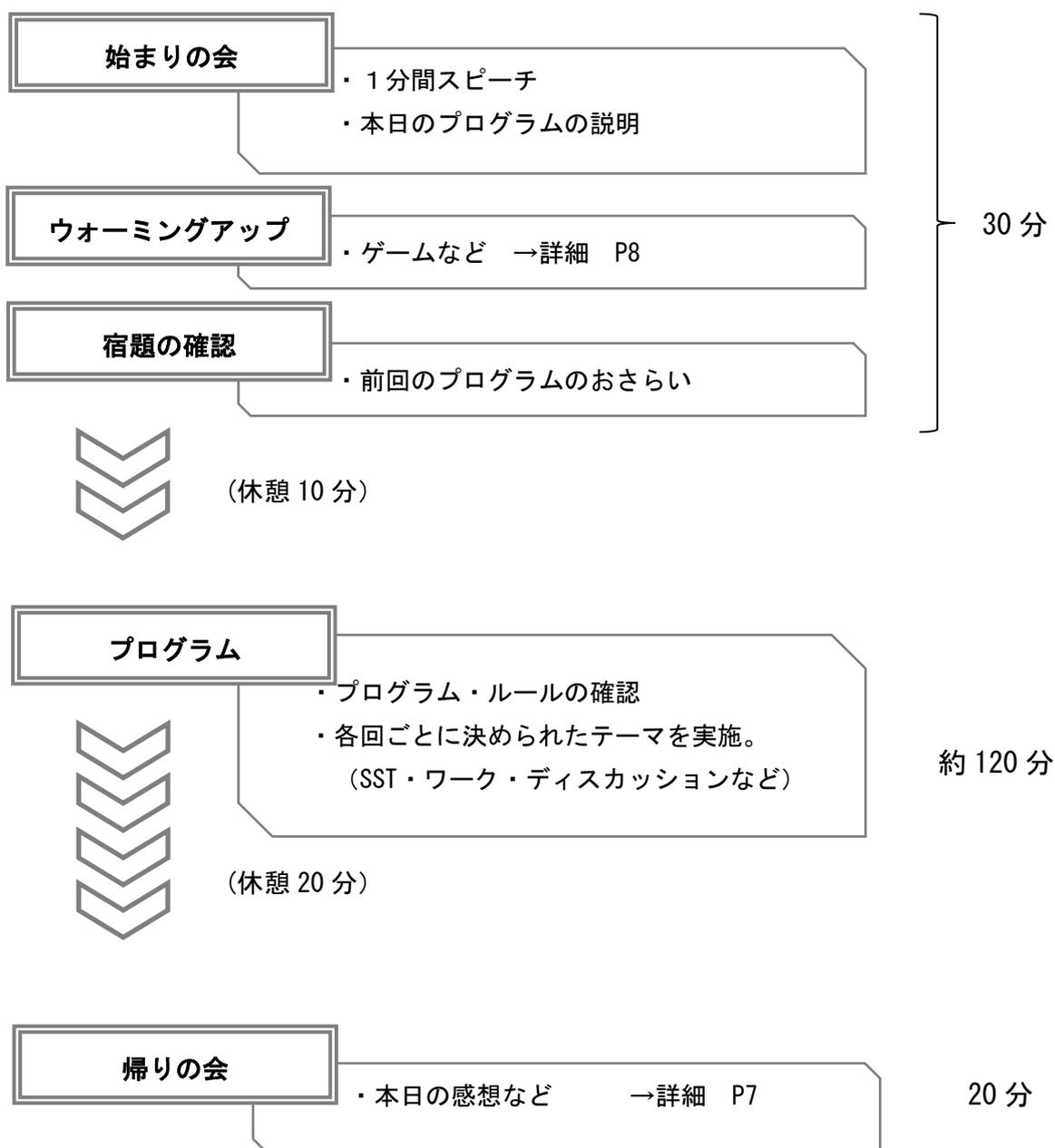
加藤 進昌



## 2. プログラムを始める前に

### (1) プログラムの構成について

プログラムは基本的に下記の流れで行われます。



<合計 3 時間>

## (2) 参加者／スタッフの構成

### ○ 対象者

知的に遅れのない成人期の自閉症スペクトラム障害（ASD）をお持ちの方。プログラムでは内容の理解を重視するため、原則的に言語性 IQ=90 以上の方を対象とする。

《具体的な診断》

- ・ アスペルガー症候群
- ・ 高機能自閉症 (HFA)
- ・ 広汎性発達障害 (PDD-NOS)

### ○ グループの構成

1 グループあたり 8～10 名。ASD の特性上、大きな集団を好まれない方、協調性をもった取り組みが苦手な方が多いため、少人数グループで行う。可能であるならば、グループの運営をスムーズにし、凝集性を高めるために、自閉症特徴や社会適応度（集団適応度）、社会経験、学歴、年齢、性別などに配慮してグループを構成することが望ましい。

### ○ スタッフ

1 グループあたり、2 名以上のスタッフを配置。可能であれば他職種のスタッフがペアを組み、それぞれの専門的視点からメンバーと関わることでグループに広がりが出る。1 人がグループの進行役であるリーダー役、もう 1 人がコ・リーダー役を担う。

《リーダー》 プログラムの進行

- ・ メンバーのプログラムへの参加を促す

メンバーが参加しやすい雰囲気作りを心がける。参加者の発言量・発言スタイルに合わせて、適宜発言を促したり、発言を抑える働きかけをする。

《コ・リーダー》 リーダーの補佐

- ・ プログラムのポイントを明確にするために板書する
- ・ メンバーの意見を板書する
- ・ プログラムの記録のためにメンバーの発言や様子、気になった点を書き留める
- ・ リーダーが対応できないメンバーへのフォロー

} 視覚化する

### (3) プログラムに必要なもの

ワークブック

参加者 1 名につき、一冊用意する。持ち帰ることが望ましいが、希望があれば保管できる場所でも用意する。

名札

名前を覚えることが苦手な参加者のために、フリガナ付きの名札を準備する。グループの凝集性を高めるためにも役立つ。

クリップボード

ワークを行う際、筆記しやすいよう可能であれば準備をする。

マグネット 小型 20 個

GES のセリフボードの貼付に使用する。

筆記用具：鉛筆、サインペン(青、赤)

参加者のワークブック記入用として鉛筆、GES (P45) 用としてサインペンを用意する。

目的・ルール表(資料 1)

司会進行表(資料 2、資料 3)

1 分計：始まりの会にて使用

### (4) 各マニュアル

① 始まりの会

② 帰りの会

③ ウォーミングアップ

## ① 始まりの会 マニュアル

【概要・目的】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・司会と書記は参加者が担い、1週間であった出来事を一人ずつスピーチする。</li> <li>・まとめて話す練習、聞く練習をすることが目的。スピーチの内容に少しずつ自己開示性の高いものを入れるよう促し、グループの凝集性を高めることも目的となる。</li> </ul>
準備するもの	1分計（砂時計）・ノート・筆記用具・司会進行表（資料2）
リーダー：司会 コ・リーダー：書記	<p>「これから『始まりの会』を行います。今日は初回なので、司会と書記はスタッフが担いますが、次回から皆さんにお願いをするのでよく見ていてください。また、前回宿題に出したように、これから1人ずつ1分間スピーチをして頂きます。この1週間であったよかったこと、関心を持った事を話して下さい。他の参加者が発表している時にはよく聞くようにしましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・司会・書記は初回スタッフが担う。1分計を用意し、スタッフから開始。その際、休日の過ごし方など、自己開示性があるものを話すよう努める。 例：「土曜日に…」 書記例：「〇〇さん：土曜日に博物館に行った。〇〇に1番関心を持った。」</li> <li>・スタッフ終了後、参加者のスピーチを開始。相づちをする等、安心して話せるような雰囲気を作ることに努める。</li> </ul>
リーダー 目的と方法を伝える。	<p>「始まりの会を毎回グループの始めに行います。始まりの会の目的は、皆の前で話すこと、言いたいことをまとめること、相手の話に関心をもつことを強めることにあります。また、スピーチの内容を通してお互いのことを知るきっかけになり、皆さんの関係が深まることをスタッフは期待しています。」</p> <p>「今日は司会と書記をスタッフが行いましたが、次回から皆さんに担って頂きます。始まりの会／帰りの会進行表がありますので、心配しないで下さい。書記は苦手な人もいると思いますが、出来ると思った時に挑戦して下さい。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・始まりの会の目的を伝え、司会ボードとノートを回覧</li> <li>・次回から参加者に役割を担っていくことを伝える。</li> </ul>
2回目以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役割は帰りの会で決定する。司会進行表を元に、参加者に依頼。不安が高い場合は個別にフォローできるようにしておく。</li> <li>・書記が苦手な参加者には隣に座り、フォローができるようにしておく。</li> </ul>

## ②帰りの会 マニュアル

<b>【概要・目的】</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・役割を担うことで責任感を培う。</li><li>・次回参加へのモチベーションを高める。</li></ul>
<b>準備するもの</b> リーダー	ノート・筆記用具・司会進行表（資料3） 「これから帰りの会を始めます。始まりの会と同様に司会進行表を元に行います。進行表通りに行えば、充分です。帰りの会では次回の始まりの会と帰りの会の役割を決めます。司会の人を助ける意味でも、是非積極的に担ってください。」 <ul style="list-style-type: none"><li>・可能であれば、初回より参加者に司会を依頼。不安が高いようであれば初回はスタッフが担う。</li></ul>
<b>2回目以降</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・2回目以降は参加者に司会を依頼。</li><li>・役割が決まらず進行が止まってしまうと、司会者の不全感に繋がる場合があるため、積極的に役割を担う参加者がいないことが予想される場合は、プログラム終了時に、個別に役割を依頼。その際、「進行表通りにやればいい」「〇〇さんなら大丈夫」と保障し、役割遂行後は評価を行う。</li></ul>

## ③ウォーミングアップ マニュアル

【概要・目的】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 始まりの会 終了後に行う。</li> <li>・ メンバーの緊張をほぐし、プログラムにスムーズへ移行することが目的。</li> <li>・ ウォーミングアップを通して、お互いのことを知り、グループの凝集性を高める。</li> </ul>
リーダー	<p>内容は下記を参照。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ それぞれのメンバーが取り組みやすいゲームを選ぶ。</li> <li>・ メンバーが楽しめるよう配慮する。</li> </ul>

## ウォーミングアップ紹介

ゲーム名	内容
自己紹介リレー	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 好きな食べ物を言った後に自分の名前を言う。 「リンゴの好きな〇〇です。」</li> <li>② 次の人は前の人が出たことを復唱してから自分の自己紹介をする。 「リンゴの好きな〇〇さんと、イチゴが好きな△△です」</li> <li>③ 次の人は前と前々の人が出たことを復唱してから自己紹介をする。 …以下、続く。</li> </ol> <p>※下線部は様々なテーマに変えることができる。 ◎お互いの名前を覚えるのに役立つ。</p>
順番並びゲーム	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 2チームに分かれ、メンバー同士で質問し合い、あるテーマに沿って順番に1列に並ぶ（誕生日が早い順／名字のアイウエオ順など）。その際に直接的に答えを聞いてはいけない。</li> <li>② 順番に答えを言う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 正確に並べているかを競う。</li> </ul> </li> </ol> <p>◎お互いの情報を知ることが出来、関係構築に役立つ。</p>
会話しりとり	<p>会話でしりとりをしていく。 例)「お久しぶりです」→「素敵な洋服ですね」→…</p>

**表情伝言ゲーム**

- ① 2チームに分かれて縦一列に並び、出題された表情（笑顔・怒っている顔・悲しい顔など）を後ろから前に送っていく。  
※声に出してはいけない。手は使ってもよい。
- ② 一番前の人には送られてきた表情が何であるかを当てる。  
→ 2チームで早さと正確さを競う。

◎表情の乏しい方の訓練になる。

**言葉の演出**

- ① 一つの単語にどんどん修飾語をつけていく。  
例) 赤いリンゴ→美味しいリンゴ→小さいリンゴ→…

**負けるが勝ちジャンケン**

- ① 自分以外の人と全員ジャンケンし、負けた数の多い人が勝ち。

◎発想の転換。

**私が思っているモノは  
なんでしょう**

- ① 一人がある1つのモノを想像する（人物・もの・食べ物などなんでも可）。
- ② 他の人がクローズド・クエスチョン（yes/noで答えられる質問）をし、答えてもらう。  
例) 「それは人ですか、人ではないですか？」
- ③ 答えを参考に、何を想像していたのかを当てる。  
※質問は1人1回など回数を決める。

**他己紹介**

- ① 2人1組になり、お互いに皆の紹介をし合う。  
※初めに自己紹介をする時の手掛かりを与えておくとよい。  
◎どのようにお互いをとらえているかが分かる。

発達障害専門プログラム ワークブックⅠ

# 自己紹介・オリエンテーション

プログラムの第1回目です。これから行われるプログラムについてのオリエンテーションを行います。また、プログラムの中で一緒に過ごす仲間になるので、自己紹介をしていきたいと思います。

## 1. プログラムの目的

- ①お互いの思いや悩みを共有する
- ②新しいスキルを習得する
- ③自己理解を深める
- ④より自分自身に合った「処世術」を身につける

## 2. プログラム中のルール

- ①積極的に発言をしましょう
- ②グループ内で話し合った事は、口外しないようにしましょう
- ③席を立つ時は、一言声をかけるようにしましょう
- ④相手の意見を否定しないようにしましょう
- ⑤相手の話が終わってから、自分の話をしましょう

## 3. 自己紹介

自己紹介をするときどんなことを伝えますか？

- ・名前
- ・趣味
- ・
- ・
- ・

## 4. お互いを知るためのグループワーク

- ・ミニゲーム
- ・ディスカッション

これから宜しくお願いします。



## 第1回 自己紹介・オリエンテーション

【概要・目的】 ・プログラム参加への動機を高める

・安心できる場であると感じる

準備するもの ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック  
マグネット・目的とルール表

## 1. プログラムの目的 目安：10分

**ポイント** 目的を共有する。初回は緊張感が高く、リーダーはグループをすすめることに苦慮することが多い。お互いが同じ診断を受けていること、プログラムの目的を共有し、参加へのモチベーションを高めること、ルールを確認し安心して発言していい場であることを共有する。

リーダー 「今日からプログラムが始まります。プログラムの目的と進め方について、話したいと思います。このグループは自閉症スペクトラムの診断を受けている方にお集まり頂いています。プログラムの目的についてお話します。」

## 【プログラムの目的】

1. お互いの思いや悩みを共有する
2. 新しいスキルを習得する
3. 自己理解を深める
4. より自分自身に合った「処世術」を身につける

「これはグループの共通の目的です。毎回確認していきたいと思います。」

## 2. プログラム中のルール 目安：3分

リーダー 「目的が達成できるよう、プログラム中は守って頂くルールがあります」

## 【プログラム中のルール】

1. 積極的に発言しましょう
2. グループ内で話し合った事は、口外しないようにしましょう
3. 席を立つ時は、一言声をかけるようにしましょう
4. 相手の意見を否定しないようにしましょう
5. 相手の話が終わってから、自分の話をしましょう

「この5つを守り、よいプログラムにしていきましょう。これらの目的・ルールは毎回確認していきます」

発達障害専門プログラム ワークブック I

# 自己紹介・オリエンテーション

プログラムの第1回目です。これから行われるプログラムについてのオリエンテーションを行います。また、プログラムの中で一緒に過ごす仲間になるので、自己紹介をしていきたいと思います。

## 1. プログラムの目的

- ①お互いの思いや悩みを共有する
- ②新しいスキルを習得する
- ③自己理解を深める
- ④より自分自身に合った「処世術」を身につける

## 2. プログラム中のルール

- ①積極的に発言をしましょう
- ②グループ内で話し合った事は、口外しないようにしましょう
- ③席を立つ時は、一言声をかけるようにしましょう
- ④相手の意見を否定しないようにしましょう
- ⑤相手の話が終わってから、自分の話をしましょう

## 3. 自己紹介

自己紹介をするときどんなことを伝えますか？

- ・名前
- ・趣味
- ・
- ・
- ・

## 4. お互いを知るためのグループワーク

- ・ミニゲーム
- ・ディスカッション

これから宜しくお願いします。



**3. 自己紹介** 目安：45分

**リーダー：司会** 「これから同じ時間を共有する仲間ですから、お互いのことを少し知っていくためにも自己紹介を行いたと思います。自己紹介をする際、どんなことを伝えられるといいでしょうか。」

(意見が挙がらない場合は以下のことを提示する。)

- ・名前
- ・趣味
- ・出身地
- ・好きな食べ物

年齢や好きな異性のタイプなど、初回グループに相応しくない意見が出た場合は「スタッフだったら言いたくない」等、働きかける。学歴なども学校名ではなく、専攻や文系・理系というように和らげる。

「受診した理由」「参加しようと思ったきっかけ」等、大きい自己開示が必要な意見が出た場合は、「言える人は…」「この中から3つ言いましょう」等、働きかける。

**4. お互いを知るグループワーク** 目安：30分

**リーダー** お互いを知るためのグループワークを行う。

- ・自己紹介リレー
- ・順番並びゲーム 等 (→P8 ウォーミングアップマニュアル)

**(5. ディスカッション)** 目安：(時間が余ったら施行)

**リーダー** 「プログラムに期待することはありますか？」

どのようになりたいか、何を習得、達成したいのかを意識するきっかけとなる。雑談のような形でできるよう留意する。

**6. まとめ／宿題** 目安：10分

**まとめ** ・再度目的について共有。次回の予定を提示する。

**宿題** ・「次回より始まりの会で「1週間にあったこと」を1分間でスピーチしていただきます。その内容を考えてくることが今日の宿題です」

- ・1分間スピーチの内容を考える。

**帰りの会** P7 参照

発達障害専門プログラム ワークブック I

# コミュニケーションについて

これからプログラムにおいて「コミュニケーション」という言葉が何回も使われると思います。「コミュニケーションとは何？」と尋ねられたらみなさんは何と答えますか？

考えてみると説明するのは意外と難しく、幅広い概念だと気づかれます。今回はコミュニケーションについて考えてみましょう！

## 1. 全ての行動はコミュニケーションである

コミュニケーションとは「人と人（相互作用している状況）での情報・メッセージのやり取り」ということができます。相互作用状況の中で何の行動もしない、コミュニケーションをしないことができるでしょうか？

(1) 学生のAくん、B子さんの例を見てみましょう。

例 1) 朝、学校で

B子さん：Aくん、おはよう

Aくん：・・・（あいさつには気づいたが、家で母親とけんかをしてイライラしていた）  
一昼休み

イライラが続いていたAくんは昼食後、友人とはしゃべらず自分の席に座って目を閉じていた。Bさんは心配になっていたが、なんとなくAくんに声をかけづらかったので、そっとしておいた。

ここでAくんとB子さんの間には何らかのやり取りがあったと言えるのでしょうか？小グループで話し合ってみましょう。朝の場面、昼休みの場面それぞれについて考えてみましょう。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 第2回 コミュニケーションについて

1. 始まりの会 : 30分
2. ウォーミングアップ : 15分
3. プログラム

---

<b>【概要・目的】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニケーションプログラムの初回。今後どんなことを練習していくのかイメージが持てるようにする。</li> <li>・コミュニケーションには言語的・非言語的なものがあることを理解する。</li> <li>・コミュニケーションプログラムへの動機を高める。</li> <li>・小グループを通し、ディスカッションに慣れる。</li> </ul>
----------------	--

---

<b>準備するもの</b>	ホワイトボード・筆記用具・マジック・クリップボード・ワークブック 「3. 非言語的コミュニケーション」で使用するイラスト(資料4) …発表時掲示するため、拡大して印刷しておく。 マグネット・ルール表
---------------	--

---

<b>リーダー 教示 ルール確認</b>	「これから始まるプログラムにおいて『コミュニケーション』という言葉が何回も使われるようになると思います。「コミュニケーションとは何？」と尋ねられたら皆さんは何と答えますか？考えると説明するのは意外と難しく、幅広い概念だと気づかされます。コミュニケーションについて考えてみましょう！」 「ルールについて確認します。」
------------------------------	--

---

### 1. 全ての行動はコミュニケーションである 目安 : 20分

<b>ポイント</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すべての行動は何らかのメッセージを発していることを理解する</li> <li>・初めてのワークへの導入をスムーズに行う。</li> <li>・コミュニケーションは言葉に表れるものだけでなくこと伝える。</li> <li>・意図的ではないメッセージも相手に伝わっていることも理解を促す。</li> </ul>
-------------	---

---

<b>リーダー : 司 会</b>	「皆さんはコミュニケーションの説明をするよう言われたら何と答えますか？」 (回答例) ・会話 ・話し合い 「そうですね。コミュニケーションは会話つまり、言葉のやり取りを想像する方が多いと思います。ワークブックに戻りましょう。」
-----------------------	---

---

# コミュニケーションについて

これからプログラムにおいて「コミュニケーション」という言葉が何度も使われると思います。「コミュニケーションとは何？」と尋ねられたらみなさんは何と答えますか？

考えてみると説明するのは意外と難しく、幅広い概念だと気づかされます。今回はコミュニケーションについて考えてみましょう！

## 1. 全ての行動はコミュニケーションである

コミュニケーションとは「人と人（相互作用している状況）での情報・メッセージのやり取り」ということができます。相互作用状況の中で何の行動もしない、コミュニケーションをしないことができるでしょうか？

(1) 学生の A くん、B 子さんの例を見てみましょう。

例 1) 朝、学校で

B 子さん：A くん、おはよう

A くん：・・・(あいさつには気づいたが、家で母親とけんかをしてイライラしていた)  
— 昼休み —

イライラが続いていた A くんは昼食後、友人とはしゃべらず自分の席に座って目を閉じていた。B さんは心配になっていたが、なんとなく A くんに声をかけづらかったので、そっとしておいた。

ここで A ちゃんと B 子さんの間には何らかのやり取りがあったと言えるのでしょうか？小グループで話し合ってみましょう。朝の場面、昼休みの場面それぞれについて考えてみましょう。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

---

リーダー 「これがどういうことか、例をみてみましょう。」

「コミュニケーションを言葉のやり取りと考えるのであれば、B子さんしか話していないのですから、この二人の間にコミュニケーションは行われていなかったこととなります。しかし、AさんとB子さんには何らかのやり取りがあったようですね。どのようなやりとりがあったと考えますか？少し時間をとるので考えてみて下さい。」（5分くらい時間を設ける。その間、参加者が理解しているか見回り、難しそうな参加者にアドバイスをする。）

---

（5分後） 「皆さんの意見を聞かせて下さい。」

リーダー：

（回答例）

出たアイデア  
をまとめる。

- ・BさんはAさんの機嫌が悪いと思った。
- ・Bさんは嫌われていると思った。

コ・リーダー：板  
書

「Aさんは言葉にしていなくても、Bさんにたくさんのメッセージを与えているようですね。家での出来事はB子さんとしては予想しづらいものなので、誤解を招く危険性がありますね。」

「解説を読んでみましょう。」（次のページ）

---

## (2) 解説

A さんの朝の行動は、「あいさつを返さなかった」と捉えることが出来ますが、「無言のメッセージを返した」と考えることもできます。昼休みは、B さんが A さんを見て声をかけませんでした。二人の間に言語的な（言葉による）会話が交わされていなくても、活発な討論と同じように多くの情報がやり取りされています。

コミュニケーションは、ただ意図的で意識してお互いに理解し合った時にだけ成立する、というものではなく、自分が意識していないときにも他者との間で成立している可能性があります。あらゆる言動が何らかのメッセージ（情報）になります。つまり、人はたとえ言葉を発していなくても、他者の前で「コミュニケーションを取らないていることはできない」と考えることができます。

## 2. 言語的コミュニケーション：会話や言葉を使ったコミュニケーション

C さんと D さんの 2 つのやりとりを見てみましょう。印象の違いについて考えてみましょう。

例 2) D 子さん：ねえ C くん、申し訳ないけど明日のゼミのプリント作り手伝ってくれるとうれしいな・・・

C くん：え、そんなのいやだよ。

いつも C くんを手伝っている D さんは、少し悲しい気持ちになりました。

例 3) D 子さん：ねえ C くん、申し訳ないけど明日のゼミのプリント作り手伝ってくれるとうれしいな・・・

C くん：そうか、明日は担当で大変なんだね。悪いけど、これから出かける用事があるから今日は手伝えないよ。ごめんね。

例 2) と例 3) では、C さんの返事に違いがあります。D さんの立場で考えた時の、印象や感じ方の違いにはどんなものがありますか？小グループで話し合ってみましょう。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

---

## 2. 言語的コミュニケーション 目安：20分

**ポイント**・言語的コミュニケーションは何かを理解する。

- ・少しの工夫で印象が変わることを理解する。
- ・コミュニケーションは少しの工夫で印象が変わることを伝える。
- ・その工夫について、今後プログラムで扱っていくことを伝える。

---

リーダー 「CくんとD子さんのやりとりをみてみましょう。印象の違いについて教えてください」

リーダー：司 「何が印象の違いを生んでいるのか教えてください」

会 回答例：

コ・リーダー：板 ・例3は相手の気持ちに共感する姿勢が見られる

書 ・断る際、理由を伝えている

「少しの工夫で印象が変わることがわかりましたね。」

---

### 3. 非言語的コミュニケーション：言葉以外でのコミュニケーション

#### ①非言語的コミュニケーションとは？

言葉による情報以外にも、人は情報やメッセージを発しています。これらのやり取りを非言語的コミュニケーションと言います（右表）。

表2-1

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 顔の表情</li> <li>2. 声（高さ、大きさ、テンポ）</li> <li>3. 動作、しぐさ</li> <li>4. 目の動き</li> <li>5. 姿勢</li> <li>6. 相手との距離</li> <li>7. 服装</li> </ol> |
|--|

#### ②考えよう！

下の図（イラスト1，2，3）を使って考えてみましょう。イラストなので言語的コミュニケーションはできませんが、どのような非言語的メッセージは受け取れるでしょうか？小グループに分かれ、考えてみましょう。

#### イラスト1

- ・性別： 男・女
- ・年齢： 歳くらい
- ・何をしている所？：
- ・その他：

#### イラスト2

- ・性別： 男・女
- ・年齢： 歳くらい
- ・何をしている所？：
- ・その他：

#### イラスト3

- ・性別： 男・女
- ・年齢： 歳くらい
- ・何をしている所？：
- ・その他：



イラスト1



イラスト2



イラスト3

### 4. まとめ

相手や自分がどんなメッセージを発しているか考えることは大切なことです。一方で常に意識することは難しく、意識し過ぎることで人を避けることにも繋がりがかねません。それを補うもの、強化するものとして言語的コミュニケーションや工夫が必要となります。

今後はその「工夫」について話し合っていきたいと思っています。

### 3. 非言語的コミュニケーション 目安：40分

**ポイント**・非言語的コミュニケーションとはどのようなものか理解する。

- ・ワークを通して、自分が発する可能性があるメッセージや、他者が読み取るメッセージを理解する。

**リーダー：説明** 「最初に確認したように、言葉による（言語的）情報以外にも人が発している情報・メッセージはあります。これらのやり取りを非言語的コミュニケーションといいます。図を見てください。人の発している非言語的メッセージにはこのようなものがあります。」

**コ・リーダー：  
イラスト準備**

「ここにあるイラストはただのイラストなので、話をすることは出来ません。しかし、なんらか情報・メッセージを発しています。どのようなことを発しているか小グループに分かれ、話し合ってみましょう。話し合い後、発表して頂きます。」

- ・ 1グループ3～4名に分かれるよう誘導
- ・ 1グループ1枚イラストを渡し、出てきた意見をイラスト余白に書き込むよう指示。
- ・ 10分を目安に、代表者を決め発表をしてもらう。
- ・ 各小グループにスタッフが入れられるようにする。入れない場合は見回る。

**発表**

「それでは発表をして頂きたいと思います」  
 ・ イラストをホワイトボードに貼り、発表をもらう。  
 「言葉を発していなくてもたくさんの情報を発していることがわかりました。今回はイラストで練習しましたが、実際の人間はもっとたくさんの情報を発していて、またそれを読み取っています。」

### 4. まとめ／宿題 目安：10分

**まとめ** 「相手や自分がどんなメッセージを発しているか考えることは大切なことです。一方で常に意識することは難しく、意識し過ぎることで人を避けることにも繋がりがねないのでは…。

それを補うもの、強化するものとして言語的コミュニケーションや工夫が必要です。今後はその『工夫』について話し合っていきたいと思っています。」

**感想**

「最後に今日の感想を一人一言伺い、終わりにしたいと思います。」

**宿題**

「今日の宿題はグループのメンバーの名前を一人覚え、挨拶をすることです。帰りの会をして、今日はこれで終わりになります。お疲れ様でした。」

**帰りの会**

P.7 参照

発達障害専門プログラム ワークブック I

# あいさつをする

あいさつはとても大切なものです。

人間関係を築くために欠かせないものとも言えるでしょう。

あいさつがうまく出来ないと、「無愛想な人だ」「常識がない人だ」と思われ、関係が悪くなります。一方、あいさつが上手にできると、相手に「社交的な人だ」「感じのいい人だ」という印象を与え、人間関係がよくなります。さらに自分からあいさつをすると好印象です。

今回は、コミュニケーションにおける基本である「あいさつ」について考えます。簡単なことで何の苦労も無くできるという方も、改めてあいさつを見直すきっかけにしてください。

あいさつを積極的にできるようになりましょう。

## 1. あいさついろいろ

あいさつには、「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」「お疲れ様です」等があります。「お疲れ様です」は、一般的には仕事場などで使われます。

ところで、あいさつをどう使い分けていますか？あいさつの目安としては、朝起きてから午前 11 時頃までは「おはようございます」、お昼をはさんで午後 5 時頃までは「こんにちは」、その後が「こんばんは」というのが一般的のようです。ただ、夏場は 7 時くらいまで明るいので「暗くなったら、こんばんは」とするのが良いでしょう。

## 2. 「上手なあいさつ」のためのヒント／「SST」とは？

SST は認知行動療法の一つであり、生活技能訓練とも呼ばれています。生活しやすいように、会話や考え方を工夫するための方法として用いられます。SST では「6つのスキル」が大切だと考えられています。この中には「あいさつ」をする時にも有効なものが含まれています（右図の☑）。この中から一つ選び、そのスキルに特に意識をして、あいさつの練習をしてみましょう。

### 6つの基本スキル

- ☑1. 視線を合わせる
- 2. 手を使って表現する
- 3. 身を乗り出して話す
- ☑4. 明るい表情
- ☑5. はっきりと大きな声
- 6. 適切な内容

## 3. やってみよう！

あいさつの練習（ロールプレイ）

1回目は感情を込めず無表情に、2回目はチェックした項目に気をつけて練習してみましょう！

## 4. 補足 ～あいさつ＋α～

あいさつにつけ加えることで、さらに印象よく相手に受け入れられる効果があります。例えば、前日に食事をこ馳走になった時は、翌日「おはようございます。昨日はごちそうさまでした。」などと伝えるのが良いでしょう。

## 5. まとめ

あいさつを積極的にしましょう。あいさつ＋αの次は、会話を始めてみる必要があります。

### 第3回 あいさつをする／会話を始める

1. 始まりの会
2. ウォーミングアップ
3. 宿題報告：第2回宿題「1人名前を覚える」を確認する。
4. プログラム

<b>【概要・目的】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ あいさつは基本的なスキルであるが、重要であることを理解する。</li> <li>・ グループ内で、あいさつ・会話を始めることが浸透し、グループが活性化するようにする。</li> <li>・ ロールプレイに慣れる。</li> <li>・ 非言語的コミュニケーションを意識できるようになる。</li> <li>・ 状況を読むことの重要性を理解する。</li> </ul>
----------------	--

<b>準備するもの</b>	ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック・ルール表
<b>リーダー</b>	「今日は『あいさつをする』『会話を始める』について学習をします。とても基本的なスキルですが、人間関係を構築する上で重要なことです。今日は初めて
<b>教示</b>	『実際に練習してみる』機会がありますが、やりたくないときは言って頂ければ結構です。」
<b>ルール確認</b>	「ルールについて確認します。」

#### あいさつをする

<b>リーダー</b>	「まずは『あいさつをする』について学習します。どなたか練習の意義を読んでください。」
-------------	--

#### 1. あいさついろいろ 目安：5分

<b>リーダー</b>	<p>「あいさつにはどのようなものがありますか？」</p> <p>「おはようございます、こんにちは、お疲れ様などが思いつきますが、皆さんは上手に使い分けていますか？」</p> <p>使い分けにこだわりのある参加者が多いようであれば、ワークブックに沿って、確認していく。</p>
-------------	--

#### 2. 「上手なあいさつ」のためのヒント／「SST」とは 目安：5分

<b>リーダー</b>	<p>「皆さんはSSTという言葉聞いたことがありますか？SSTは“Social Skills Training”の略で、「社会生活技能訓練」や「生活技能訓練」などと呼ばれています。認知行動療法の1つに位置づけられる新しい支援方法で、対人関係を中心にさまざまなところで取り入れられています。このプログラムでも時折、使われるので覚えておいてください。」</p> <p>「SSTには6つの基本スキルがあります。この中にはあいさつにおいても重要なものがあります。その中から一つ選び、練習してみましょう。」</p>
-------------	--

発達障害専門プログラム ワークブック I

# あいさつをする

あいさつはとても大切なものです。  
人間関係を築くために欠かせないものとも言えるでしょう。  
あいさつがうまく出来ないと、「無愛想な人だ」「常識がない人だ」と思われ、関係が悪くなります。  
一方、あいさつが上手にできると、相手に「社交的な人だ」「感じのいい人だ」という印象を与え、人間関係がよくなります。さらに自分からあいさつをすると好印象です。  
今回は、コミュニケーションにおける基本である「あいさつ」について考えます。簡単なことで何の苦勞も無くできるという方も、改めてあいさつを見直すきっかけにしてください。  
あいさつを積極的にできるようにしましょう。

## 1. あいさついろいろ

あいさつには、「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」「お疲れ様です」等があります。「お疲れ様です」は、一般的には仕事場などで使われます。

ところで、あいさつをどう使い分けていますか？あいさつの目安としては、朝起きてから午前 11 時頃までは「おはようございます」、お昼をはさんで午後 5 時頃までは「こんにちは」、その後が「こんばんは」というのが一般的のようです。ただ、夏場は 7 時くらいまで明るいので「暗くなったら、こんばんは」とするのが良いでしょう。

## 2. 「上手なあいさつ」のためのヒント／「SST」とは？

SST は認知行動療法の一つであり、生活技能訓練とも呼ばれています。生活しやすいように、会話や考え方を工夫するための方法として用いられます。SST では「6つのスキル」が大切だと考えられています。この中には「あいさつ」をする時にも有効なものが含まれています（右図の☑）。この中から一つ選び、そのスキルに特に意識をして、あいさつの練習をしてみましょう。

### 6つの基本スキル

- ☑1. 視線を合わせる
- 2. 手を使って表現する
- 3. 身を乗り出して話す
- ☑4. 明るい表情
- ☑5. はっきりと大きな声
- 6. 適切な内容

## 3. やってみよう！

あいさつの練習（ロールプレイ）

1 回目は感情を込めず無表情に、2 回目はチェックした項目に気をつけて練習してみましょう！！

## 4. 補足 ～あいさつ+α～

あいさつにつけ加えることで、さらに印象よく相手に受け入れられる効果があります。例えば、前日に食事をご馳走になった時は、翌日「おはようございます。昨日はごちそうさまでした」などと伝えるのが良いでしょう。

## 5. まとめ

あいさつを積極的にしましょう。あいさつ+αの次は、会話を始めてみる必要があります。

### 3. やってみよう 目安：10分

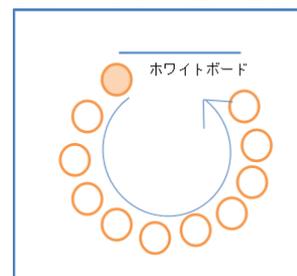
- ポイント**・スキルを加えることで印象が変わることを体験する  
 ・ロールプレイに慣れる

リーダー

「これから、初めてロールプレイを体験して頂こうと思います。2回あいさつの練習をして頂きます。1回目は感情をこめずに、2回目は6つのスキルから1つ選び、そのスキルに気を付けてやってみてください。

隣の人にあいさつを順番にしていきます。1回目と2回目の印象の違いを教えてください。」

- ・右隣の参加者に順番にあいさつしていくよう指示。
- ・やり方に混乱があるようだったら、スタッフ同士でモデリングを施行する。



リーダー

「やってみていかがでしたか？」

「やはり、2回目のあいさつの方が印象よく感じましたね。印象のいいあいさつを意識するようにしましょう。このグループ内でもあいさつに心掛けて下さい。」

### 4. 補足 ～あいさつ+α 目安：10分

リーダー

あいさつにつけ加えることで、さらに印象よく相手に受け入れられる効果があります。例えば、前日に食事をご馳走になった時は、翌日「おはようございます。昨日はごちそうさまでした」などと伝えるのが良いでしょう。その他にはどんな一言がありますか??

(回答例)

- ・こんにちは、いい天気ですね。
- ・こんにちは、昨日は野球がもりあがりましたね。 などがあります

### 5. まとめ

リーダー

「あいさつから会話が始まることもありますよね。次は『会話を始める』について学習していきましょう」

発達障害専門プログラム ワークブック I

# 会話を始める

相手と良い関係を築くためにはあいさつは必須です。

しかし、あいさつだけではその後の会話が難しいと言う方も多いのではないのでしょうか。後半はあいさつから一歩進めて会話を始めることについて考えます。みなさんが会話を始めるのは、どんな時ですか？また、話しかける際どんなことに気を付けていますか？

## 6. 考えよう ～会話を始める場面とは？～

会話を始める、自分から話しかける時はどんな時でしょう。

大きく分けると、必要に迫られて話しかける場面と、話しかけたい場合とがあります。

### 必要に迫られる場面

- ・ 仕事でわからないことがあるので、確認したい。
- ・
- ・
- ・

### 自分から話しかけたい場面

- ・ 趣味の話や自分の関心事を聞いて欲しい。
- ・ 昨日ご飯に連れて行ってもらったのでお礼が言いたい。
- ・
- ・

## 7. 考えよう ～ケーススタディ～

### <ケーススタディ>

Aさんは〇〇商事で働いています。自分の机に戻ると、見覚えのない書類が置いてありました。ちょうど上司の姿を見つけたので、すぐに駆け寄り「これはどうすれば良いですか？」と聞きました。すると電卓を使っていた上司は、「いま話しかけないでくれなやかな！」と怒った口調で話し、取り合ってくれませんでした。

Aさんは以前上司から「困ったら相談するように」と言われていたので相談したのですが、どうして課長が怒りだしたのか、何がいけなかったのか考え込んでしまいました。

Q 上司はなぜ怒ってしまったのでしょうか？皆さんがAさんの立場ならどのような対応をしますか？

- ・
- ・
- ・

会話を始める時は相手が今話せる状況かどうか見極める必要があります。

会話を始める

リーダー 「『会話を始める』についての練習の意義をどなたか読んでください。」

6. 考えよう ～会話を始める場面とは？～ 目安：20分

**ポイント** 会話を始める場面にはどのようなものがあるか、イメージさせる。

リーダー 「『会話を始める』場面にはどのようなものがありますか。必要に迫られて話しかける場面と自分から話したいことがある場面に分けて考えてみて下さい。」  
(5分程時間を設ける)

リーダー：司会 「皆さんの考えを教えてください。」

コ・リーダー： (回答例)

見回り ①必要に迫られる場面

沈黙になりきまずい場面／業務でわからないことがある。

②自分から話したいことがある場面

自分の関心ごとを聞いてほしい／仲良くなりたい

「会話を始める場面はさまざまであることがわかりましたね。」

「皆さんはどちらの場面が苦手ですか」

7. 考えよう ～ケーススタディ～ 目安：20分

リーダー：司会 ある場面を紹介します。「会話を始める」際、どのようなことが大切か考えてみて下さい。

コ・リーダー：板書

「なぜ上司は怒ってしまったのでしょうか。皆さんの考えを教えてください」

(回答例)

・細かい作業をしている最中に、突然話しかけられたから。

・話しかけ方が唐突だから

・

「会話を始める時は相手が今話せる状況かどうか見極める必要性があります。」

## 8. 会話を始める時のスキル

- (1) あいさつをする
- (2) 相手の状況を確認する。  
「今、少しお時間よろしいですか？」 「今、お忙しいですか？」
- (3) OK だったら「話し始める」  
NG だったら「引き下がる」:「また今度」「また後にします」「いつ頃ご都合がよろしいですか？」

ポイントは(2)です。相手の状況を確認すると、どんなメリットがあるでしょう??

- ・
- ・
- ・
- ・

## 9. やってみよう!(ロールプレイ)

3人一組になり、練習をしてみましょう。役割を決め、場面を共有したのちに練習になります。

<場面例>

- ・ スタッフに相談したいが、受付で下を向いて何かをしている様子なので、話しかけて良いものかわからない。
- ・ 上司に机の上にある書類について聞きたい。
- ・
- ・
- ・

## 10. まとめ

「あいさつをする」「会話を始める」ことは基本的なことですが、人間関係を構築する上で、とても重要なことです。

相手の状況を見極めることはどんな場面においても必要になります。たとえ相手が忙しそうにしているても、相手の状況を確認することで、相手を気遣っているというメッセージは伝わるものです。

グループ内でも積極的にあいさつと会話をしてもらえると嬉しいです。



**8. 会話を始める時のスキル 目安：10分**

「一般的に言われる『会話を始める時のスキル』を紹介します。ポイントは(2)です。一つずつ確認していきましょう。」

**9. やってみよう！ 目安：25分**

**ポイント** SST では通常ロールプレイは一人ずつ、みんなの前で行うが、人前に立つことが苦手という特徴を持つ ASD の人が多いことを考慮し、まず小グループでロールプレイをすることを推奨。参加者の中で不安が少なく、良いモデリングになりそうな人がいる場合は、小グループロールプレイの後に他の参加者の前でやってもらうこともある。

**リーダー** 「今回練習した『あいさつをする』『会話を始める』を実際に練習してみましょう。練習は3人一組になり行います。今からスタッフが回るので、その際やりたくない人は声をかけて下さい。」

**コ・リーダー：**

**グループ設定**

**モデリング**

「3人組になりましたね。それでは3人でじゃんけんをし、勝った順に1～3の番号を付けて下さい。」

「ロールプレイの役割を今決まった番号に応じて、順番にやっていきます。観察者の人は練習する人のいいところを見つけ、伝えてください。」

「まずはスタッフがお手本をやってみるので、よく見ていてください。場面が思い浮かばない人はワークブックを参考にしてください。」

番号	役割
1	スキルを練習する人
2	相手役
3	観察者

**10. まとめ／宿題**

**まとめ** 「やってみていかがだったでしょうか。」  
「あいさつや会話を始めることは基本的なことですが、人間関係を構築する上でとても重要なことです。相手の状況を見極めることはどんな場面においても必要です。」

たとえ相手が忙しそうにしている、相手の状況を確認することで、相手を気遣っているというメッセージは伝わるものです。

**感想** 「皆さんの感想を教えてください」

**宿題** 「今日の宿題はグループ参加者にあいさつをすることです。次週どんな話をしたか報告して下さい。」

発達障害専門プログラム ワークブック I

# 障害理解

生活しやすくするためには自分の特徴をよく理解すること、周囲の理解や工夫が大切です。では、自分の何を理解すればいいのでしょうか？障害と個性と性格…何が違うのでしょうか？

今日は一般的に言われる障害特徴について理解を深めた上で、ご自身の特徴について自己理解を深めて頂けたらと考えています。

ディスカッションもしたいと考えているので、活発に御意見を頂けると嬉しいです。

## 1. 発達障害とは？

発達障害は、脳機能の発達が関係する生まれつきの障害で、自閉症スペクトラム障害、注意欠陥多動性障害、学習障害などがあります。

自閉症スペクトラム障害(Autism Spectrum Disorder)の有病率は1%超とされています。

DSM-IV (DSM-V：アメリカ精神医学会)、ICD-10 (WHO) の診断名が混在して使用されることが多く、知的に遅れが無い群に対して「高機能自閉症(High-Functioning Autism: HFA)」、高機能広汎性発達障害(HF-PDD)などと表現される事もあります。

表 診断名と特徴の比較

広汎性発達障害 (PDD)	自閉症	高機能自閉症	アスペルガー障害	特定不能の広汎性発達障害
社会性の障害	+	+	+	±
興味や行動の常同性	+	+	+	±
言葉の遅れ	+	+	-	±
知的発達の遅れ	+	-	-	±



## 2. ASD の特徴：

- ①コミュニケーションの障害：一方的、独特な言葉遣い、文脈（話の流れや筋道）の理解がしづらい
  - ・字義通りにしか他者の発言を理解できない
  - ・意識せずに失礼なことを言ってしまう（相手がどう感じるか理解しにくい）
- ②社会性の障害：他者の感情や場の雰囲気を理解し、適切な行動や態度を取ることが苦手
  - ・視線が合いにくく、表情が乏しい
  - ・相手の表情や声のトーンから感情を読み取ることや、自分の感情を認識することが苦手
- ③興味や行動の常同性：こだわりが強く、些細な変化が苦手
  - ・予想外の事態で混乱してしまう
  - ・自分なりのルールややり方に固執してしまう
  - ・博物的な知識などの習得に没頭しやすい
  - ・生活習慣を変えられない

## 第4回 障害理解／発達障害とは？

1. 始まりの会
2. ウォーミングアップ
3. 宿題報告：第3回宿題「参加者（メンバー）にあいさつをする」を確認。
4. プログラム

### 【概要・目的】

- ・発達障害に対する基礎的な知識を得る
- ・自己理解を深める
- ・ディスカッションを通して障害を客観視出来ることを目指す

### 準備するもの

ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック・ルール表

### 障害理解

#### 1. 発達障害とは？ 目安：5分

##### ポイント

- ・基礎的な知識を伝え、共通理解を得る
- ・「ASD」の用語を理解する
- ・さまざまな特徴を理解し、自分に当てはまる特徴を理解する。
- ・グループのメンバーが持つ特徴の共通点を知る

##### リーダー

「発達障害について勉強された方はいらっしゃいますか？診断を受けてからどれくらいたっていますか？今日は基礎的なことを勉強します。発達障害にはどのようなものがあるのでしょうか。ワークブックを読んでみましょう。」

「ここにもあるように、診断には基準があり、その基準を満たす場合に診断されます。自閉症についても同様で、その医療機関（医師）が使用している診断基準や特徴の強弱によって診断名が異なります。しかし最近では、DSM-5 という診断基準に改訂され自閉症スペクトラム障害という概念が用いられるようになり、今後一般化していくと考えられます。スペクトラムという聞きなれない言葉は、連続体を意味しており、重度の自閉症から診断はされなくてもその傾向がみられる人まで明確な境界がなく連続的に変化していく障害であること示しています。また、自閉症スペクトラム障害は ASD と呼ばれることが一般的です。今後 ASD という言葉がこのプログラムにおいても使われるようになるので覚えておいて下さい。」

#### 2. ASD の特徴

##### 目安 15分

##### リーダー

「ASD は古くから 3 つの特徴が知られています。コミュニケーションの障害、社会性の障害、興味や行動の常同性です。ワークブックを読んでみましょう（①～③を説明）。」

（ワークの次のページの冒頭にある④を説明）「さらに、近年ではその他に特徴的な症状について知られるようになってきました。」

「皆さんはこの中でどのようなことが当てはまりましたか？」

## ④その他の特徴的な症状：

- ・感覚過敏：音、光、匂い、触覚
- ・協調運動の障害：不器用、歩行や姿勢がぎこちない、球技が苦手
- ・情報処理能力の偏り
  - 視覚情報の処理が得意 / 仕事などで適切な優先順位をつけられない
  - 細部にとらわれる / 複数の情報を同時に処理できない
  - 実行（遂行）機能：計画立案や実行が困難（見通しを立てにくい）

## 3. 二次的な障害

- ①心理面：自尊心の低下・不安感・対人恐怖・意欲の低下
- ②行動面：ひきこもり・暴力・不登校
- ③合併症：うつ病・双極性障害・PTSD（外傷後ストレス障害）・強迫性障害・睡眠障害

## 4. 成人の発達障害の治療とリハビリテーション

- ①根本的な治療は研究段階
- ②薬物治療：主として2次的な症状
- ③精神療法（カウンセリング）
- ④集団療法（デイケアなど）：

障害特徴の理解、コミュニケーションスキル、社会性、ストレスや二次障害の対処法等を取り扱い、知識の習得や新たな体験をすることで、社会で生活しやすくなることを目標とする。

- ➡SST・ディスカッション・心理教育を通じた学習
- 仲間との出会い

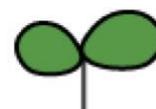
## 5. 発達障害はその人の一部

発達障害の特徴から生活の支障やトラブルが繰り返されることにより、発達障害がその人自身であると本人も周囲も考えてしまうことがよくあります。

しかし、発達障害はあくまでもその人の一部にしか過ぎません。健康的な部分に目を向けることが重要です。

また、発達障害は「能力のバラつき」「発達凸凹」とも言われます。確かに苦手なこともあります、得意とすることもあります。

生活をしやすいするために、苦手なことだけではなく、得意なことも含め、自己理解を深めることが大切です。自己理解を深める場として、このプログラムを活用して頂けると嬉しいです。



---

### 3. 二次的障害 目安：5分

**ポイント**・ASDの特徴がもたらしやすい、二次的な障害について理解する。

- ・成人の場合、二次的な障害が出現してから発達障害の存在に気付かれることが多い。

リーダー

「ASDの特徴を持っていると対人関係のトラブルや困難が増えやすいため、それがストレスとなって二次的にさまざまな問題が生じやすくなります。ワークブックを見てみましょう。」

---

### 4. 成人の発達障害の治療とリハビリテーション 目安：10分

**ポイント**・ASDの治療とは何か？リハビリテーションの重要性について理解する。

- ・特徴を全てネガティブに捉える必要はなく、捉え方や環境次第では自分の強みとして生かすことができることを理解する。

リーダー

「ASDを根本的に治す薬や方法は、現時点では残念ながら開発されておりません。薬物治療は二次的に生じる症状に対して使用されることはありますが、服薬の必要がない方が大半ではないでしょうか。困っていることを個別に相談する精神療法（心理療法、カウンセリング）や、今みなさんが行っているデイケアなどの集団療法が社会復帰のための有効な方法だと考えられています。」

---

### 5. 発達障害はその人の一部 目安：20分

**ポイント**・自分自身＝発達障害という認識から、自分自身の一部に発達障害の特徴があるということを理解し、発達障害に困らされている自分を理解する。

- ・自分の特徴は捉え方次第で、困らされる面と生かせる面とがあることを理解する。

リーダー

「ASD（発達障害）に対する一つの考え方について説明します（ワークブックを解説）。」

「自分や家族、周囲の人が、このように発達障害を理解できていると、より生活がしやすくなるのではないかと考えています。後半で「自分にとって発達障害とは」のワークでも、ぜひ取り入れてみてください。」

---

発達障害専門プログラム ワークブック I

# 発達障害とは？

●ディスカッションの目的：

グループのメンバーと気持ちや困っていることを話し合います。話し合いを通し、分かち合うことや、対処法・生活しやすくなるヒントを見つけることを目的としています。

今日のテーマ：「自分にとって発達障害とは？」

「発達障害」は皆さんにとってどんな存在ですか？  
こんなことで困っている／受診のきっかけ／診断された時の心境／プラスまたはマイナスの存在？  
どう付き合っていこうと思っている？ どんなことを書いて頂いても構いません。

1. あなたにとって「発達障害」とはどんな存在ですか？(絵でも図でもOK)

2. みんなの意見で参考になったことをメモしてみましょう

3. 最後に感想をお願いします

---

**発達障害とは？**

---

**ディスカッション 目安：30分**

- ポイント**・自分にとって発達障害の存在はどのようなものを理解する
- ・障害特徴がどのような影響（良い面と悪い面）を及ぼしているかを理解する。
  - ・他のメンバーの捉え方が自分と違うことを理解し、視点を広げる。

---

**リーダー** 「自分にとっての発達障害の存在や影響についてディスカッションをしたいと思います。その準備として、ワークブックに則って自分にとって発達障害がどのような存在なのか記入してください（10分間）」

「それでは発表してくださる方は挙手をお願いします  
（メンバーの発言の良い面を評価し、ネガティブな意見は受け止めつつ別の見方を提示する）。」

「何か質問はありますか」

---

**まとめ／宿題**

**まとめ** 「今日は前半に発達障害の基礎的な理解を深め、後半はディスカッションを行いました。診断を受けてからの期間や受容の程度はみなさんそれぞれだと思います。他の人の意見を聞き、大いに参考にしてください」

---

**感想** 「今日の感想を一人一言お願いします。」

---

**宿題** 「今日の宿題はグループ参加者にあいさつをし、話を始めることです。」

---

**帰りの会** P.7 参照

---

発達障害専門プログラム ワークブックⅠ

# 会話を続ける

今回は積極的に「会話を続ける」方法について考えます。

友人と仲良くしたいと思う時や、仕事で相手との関係を壊さないようにする時など、他者との関係をうまく維持するためには良いコミュニケーションを取ることが必要です。

そのためには、会話をうまく続けることが大切です。

会話を続ける方法として、「開かれた質問」「自己開示」について考えていきましょう。

## 開かれた質問

### 1. 考えよう ～親子の会話～

今から親子の会話を2つ紹介します。皆さんが感じたことを教えて下さい。

<A>

親：今日は学校面白かった？

子：うん

親：体育の授業では鉄棒したの？

子：うん

親：上手く出来たの？

子：うん

親：じゃあ算数のテストは出来たの？

子：だめだったよ！

<B>

親：今日は学校どうだった？

子：別にどうってことないけど…

親：でもなんかつまらなそうな顔をしているように見えるけど、何があったの？

子：今日さー、同じクラスのマー君とケンカしちゃった。

親：どうしたの？

子：わざとじゃなかったんだけど、マー君の筆箱落としちゃって・・・

<感じたこと>

・Aのやりとりについて

・Bのやりとりについて

・皆さんが親の立場だったら、どのような聞き方をしますか

## 第5回 会話を続ける

1. 始まりの会
2. ウォーミングアップ
3. 宿題報告：第4回宿題「グループ参加者にあいさつをし、話を始める」を確認。
4. プログラム

<b>【概要・目的】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会話を続けるスキルには「開かれた質問」と「自己開示」があることを理解する。</li> <li>・一方的に話すのではなく、傾聴や質問をし、相手の話を引き出すことが重要であることを理解する。</li> </ul>
<b>準備するもの</b>	ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック・ルール表
<b>リーダー</b>	「今回は積極的に「会話を続ける」方法について考えます。」
<b>・教示</b>	友人と仲良くしたいと思う時や、仕事で相手との関係を壊さないようにする時など、他者との関係をうまく維持するためには良いコミュニケーションを取ることが必要です。そのためには、会話をうまく続けることが大切です。
<b>・ルール確認</b>	会話を続ける方法として、『開かれた質問』『自己開示』について考えていきましょう。 「ルールについて確認します。」

### 開かれた質問

#### 1. 考えよう ～親子の会話～ 目安：15分

- ポイント**・開かれた質問を使うことで、相手から多くの情報が得られることを理解する。  
・相手に合う話題をあらかじめ用意できなくても会話ができることを理解する。

<b>リーダー</b>	「今から親子の会話を2つ紹介します。皆さんが感じたことを教えて下さい。」  「会話の内容は学校であったことを聞いているという同じものですが、展開が違います。どうして違いがあるのか考えてみて下さい。」
<b>リーダー： 意見を募る</b>	「皆さんの意見を聞かせて下さい」 (回答例) ・質問の仕方が違う
<b>コ・リーダー：板書</b>	・Aは質問攻めになっている印象がする。 「質問の仕方によって、相手の答えやすさが変わり、会話が長く続くことがここからわかります。Bのような質問のことを『開かれた質問』と言います。」

2. 「開かれた質問(Open question)」とは？

「開かれた質問」とは、聞かれたことに対して「はい」「いいえ」では答えられない質問のことです。「開かれた質問」を使うと会話が続きやすくなり、相手は「自分の話に関心を持ってきている」とか「うれしい」と感じます。また、話を引き出すことができ、相手をもっと知ることが出来ます。「開かれた質問」は会話を続けるため、聞き上手になるために大切なスキルです。

☆「開かれた質問」を使うと、相手から会話を引き出すことができます。そのため「閉じた質問」に比べて会話を続けやすく、広げやすくなります。開かれた質問は英語の疑問文で使われる5W1H(表1参照)を使ってうまく作ることができます。

表5-1 開かれた質問をうまく作ってみよう

5W1H		具体例
When	いつ	いつ行ったのですか？/いつの話ですか？
Where	どこ	どこに行ったのですか？/どこにあるのですか？
Who	だれ	だれと行ったのですか？
What	なに	何をしたのですか？/何をするのが好きですか？
(Why)	(なぜ)	(なぜですか？/どうしてそれを選んだのですか？)
How	どのように	どのように行ったのですか？

注意点：「なぜ(Why)？」を使った質問は、相手が答えにくくなる場合があります。例えば、「なぜ、犬が好きなのですか？(答え：だって、好きなんだもん)」「どうして旅行に行くの？」など、特に理由もなく「なんとなく」ということに対しては聞かれても困ってしまうことがあるので、慣れないうちはあまり使わないほうが無難です。

☆「閉じた質問」とは、質問に対して「はい」「いいえ」で答えられる質問のこと。

例えば・・・ 「音楽は好きですか？」 はい いいえ  
 「お昼ご飯は食べましたか？」 はい いいえ

3. 考えよう

「昨日買い物に行ったんだ」と話してきた相手に対してはどのような「開かれた質問」が出来ますか？

- 
- 
- 
- 

話題に困ったときに開かれた質問をすると会話が続く場合があります。また、相手から話を引き出すことで楽に会話ができる場合もあります。上手に開かれた質問を使い、会話に対する苦手意識を減らしましょう。

---

## 2. 開かれた質問とは？

目安：20分

**ポイント**・開かれた質問はどのようなものか理解する。

・活用の方法を知る。

---

リーダー

「開かれた質問とはどういうものでしょう。どなたか読んでみて下さい。」

「中学生の時、英語の授業で5W1Hを習ったと思いますが、それを使うと上手に『開かれた質問』を作ることが出来ます。「なぜ(Why)?」を使った質問は、相手が答えにくくなる場合があります。例えば、「なぜ、犬が好きなのですか? (答え: だって、好きなんだもん)」「どうして旅行に行くの?」など、特に理由もなく「なんとなく」ということに対しては聞かれても困ってしまうことがあるので、慣れないうちはあまり使わないほうが無難です。」

---

## 3. 考えよう

目安：10分

---

リーダー

「練習問題です。『昨日買い物に行ったんだ』と話してきた相手に対して、どのような開かれた質問が使えるでしょう。」

(回答例)

- ・何を買ったの?      ・どこに行ったの?      ・誰と行ったの? など
- ・楽しかった?

→教示。良い質問ではあるが、開かれた質問ではないことを伝える。

「話題に困ったときに開かれた質問をすると会話が続く場合があります。また、相手から話を引き出すことで楽に会話を出来る場合もあります。上手に開かれた質問を使い、会話に対する苦手意識を減らしましょう。」

---

### 自己開示

#### 4. 自己開示とは？

「自己開示」とは自分の情報を伝えるスキルです。

自己開示された人（聞き手）はその内容に応じて同程度の内容の自己開示を返しやすくなるとも言われています（自己開示の返報性）。このことによって相手との関係がより深まると考えることができます。しかし、初対面の人に重い相談をすると、びっくりされてしまうなど関係によって自己開示の程度を変える必要があるため、難しく感じる方もいるかもしれません。適切な自己開示について考えていきましょう。

#### 5. 自己開示の程度



#### 6. やってみよう！（ロールプレイ）

開かれた質問と、自己開示をしてみよう！

「休日は何をして過ごすのですか？」「趣味は何ですか？」などの開かれた質問の後に自己開示をして、会話を続けてみましょう。

#### 7. まとめ

今回は会話を続けるためのスキルとして、「開かれた質問」「自己開示」について考えました。開かれた質問を使うと相手は話しやすくなります。自己開示を使うと相手は嬉しく感じます。この2つのスキルを組み合わせ、苦手意識をなくしましょう。

---

## 自己開示

---

### 4. 自己開示とは？ 目安：5分

**ポイント**・自己開示とは何かを理解する。

リーダー 「会話を続けるスキルには『開かれた質問』ともう一つ、『自己開示』があります。自己開示は自分の情報を伝えることを言います。  
(テキストの「4. 自己開示とは？」を読む。)

---

### 5. 自己開示の程度 目安：15分

**ポイント**・自己開示には程度があることを理解する。

- ・自己開示は適切な程度があることを理解してもらう。ASDの人は距離の取り方が難しいことを考慮し、丁寧に説明をする。

リーダー 「自己開示の程度について考えてみましょう。表を見ながら聞いてください。上から、自己開示が少ない話、中くらいの話、多い話と並んでいます。少ない話には事実が多く含まれ、どこでもどんな相手でも話せる内容のことが当てはまります。中くらいには事実に加え、意見が含まれます。知り合いの人に話すレベルがここに当たります。多い話は、きわめて個人的な内容、相談や悩みが含まれます。この程度には個人差がありますが、一般的な程度をここで理解しましょう。知人程度の相手に対して、いきなり自己開示の多い話をするとうる覚えか、仲良くなりたい相手に対していつまでも自己開示の少ない話をしていると関係が深まらなかつたりします。自己開示の程度を使い分けることは難しいことですが、大事なことです。」

---

自己開示

4. 自己開示とは？

「自己開示」とは自分の情報を伝えるスキルです。

自己開示された人（聞き手）はその内容に応じて同程度の内容の自己開示を返しやすくなるとも言われています（自己開示の返報性）。このことによって相手との関係がより深まると考えることができます。しかし、初知面の人に重い相談をすると、びっくりされてしまうなど関係によって自己開示の程度を変える必要があるため、難しく感じる方もいるかもしれません。適切な自己開示について考えていきましょう。

5. 自己開示の程度

	自己開示の大きさ	具体例
少  自己開示  多	(1) 自己開示が少ない話 事実 初知面でも話せる内容 公的な場（電車内等）でも話せる内容	買い物が好き カレーが好きです
	(2) 自己開示が中くらいの話 意見 知り合いになら話せる内容 知っている人しかいない場所	小さい頃、勉強が嫌いだったんだ 買い物でつい浪費してしまう
	(3) 自己開示が多い話（告白） 極めて個人的な内容 信頼できる相手にだけ話せる内容  →相手に関心があるときにだけ話せる 相手を選ぶ必要がある	悩んでいること（深刻な内容） ……

6. やってみよう！（ロールプレイ）

開かれた質問と、自己開示をしてみよう！

「休日は何をして過ごすのですか？」「趣味は何ですか？」などの開かれた質問の後に自己開示をして、会話を続けてみましょう。

7. まとめ

今回は会話を続けるためのスキルとして、「開かれた質問」「自己開示」について考えました。開かれた質問を使うと相手は話しやすくなります。自己開示を使うと相手は嬉しく感じます。この2つのスキルを組み合わせ、苦手意識をなくしましょう。

## 6. やってみよう 目安：20分

- リーダー** 「今回練習した『開かれた質問をする』『自己開示』を実際に練習してみましょ  
う。練習は3人一組になり行きます。今からスタッフが回るので、その際やり  
たくない人は声をかけて下さい。」
- コ・リーダー** 「3人組になりましたね。それでは3人でじゃんけんをし、勝った順に1～3  
**グループ設定** の番号を付けて下さい。」
- モデリング** 「ロールプレイの役割を今決まった番号に応じて、順番にやっていきます。  
観察者の人は練習する人の良いところを見つけて、伝えてください。」
- 「まずはスタッフがお手本をやってみるので、よく見ていてください。話始め  
は『休日は何をして過ごしますか?』『趣味は何ですか?』などにするとスム  
ーズだと思います。」
- ・モデリング

番号	役割
1	スキルを練習する人
2	相手役
3	観察者

## 7. まとめ/宿題 目安：10分

- リーダー** 「今日は会話を続けるためのスキルとして、『開かれた質問』『自己開示』につ  
いて考えました。開かれた質問を使うと相手は話しやすくなります。自己開示  
を使うと相手は嬉しく感じます。この2つのスキルを組み合わせ、苦手意識  
をなくしましょう。」
- 感想** 「今日の感想を一人一言ずつお願いします。」
- 宿題** 「今日の宿題はグループの参加者の人に開かれた質問と自己開示を使って会話  
を続けることです。たくさん会話をして、お互いのことをより知っていきま  
しょう。」
- 帰りの会** P.7 参照

発達障害専門プログラム ワークブック I

# 会話を終える

相手と話をしているとき、時間切れになったり、話に行き詰ったりした時には、会話を終わらせる必要があります。

相手に遠慮して切り出せずに話を続けていると、自分の予定がくずれてしまったり、話に意識が向いていないことが相手に伝わったりと、相手との関係が悪くなる可能性があります。

また「時間がないので」とだけストレートに伝えてしまうと、相手は「私と話すのが嫌なのかな？」と思い、悪い印象を持たれてしまうかもしれません。

上手に会話を終わることが出来るようになりますようにしましょう。

## 1. CES とは？

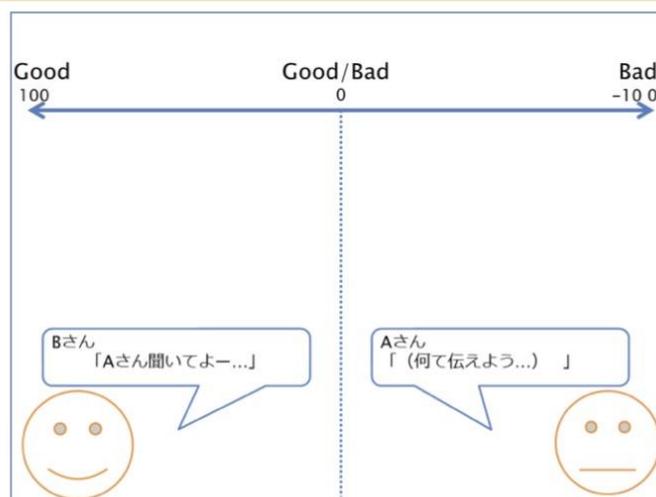
CES とは Communication Enhancement Session の略で、ASD を持つ方がコミュニケーションを学ぶために開発された技法です。

### 【場面】

A さんは、バイト先で仕事が終わって帰ろうとしています。そのときバイト仲間である B さんが話しかけてきました。しかし、A さんはこのあと別のひととの約束があり、あまりゆっくりできません。

B さん：A さん、聞いてよ～。お客さんに怒られちゃった。私としては、よかれと思ってやったんだよ。もういやになっちゃうよ～

A さん：(どんなセリフが良いでしょう?)



## 第6回 会話を終える

1. 始まりの会
2. ウォーミングアップ
3. 宿題報告：第5回宿題「開かれた質問と自己開示を使う」を確認。
4. プログラム

【概要・目的】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ CES の技法に慣れる</li> <li>・ 適切な会話の終え方について学ぶ</li> <li>・ 適切に自分の意思を主張する方法を学ぶ</li> </ul>
準備するもの	ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック・ルール表 マグネット マジック CES 用のセリフボード
リーダー	(テキストの冒頭の縁取りの中の文章を読む。)
・ 教示	「ルールについて確認します。」
・ ルール確認	

### 1. CES とは？ 目安：50分

- ポイント**・CES は ASD の視覚優位性を利用した技法。
- ・ 参加者の上手いかなかった経験を用いると、場合によっては過去の不快体験の想起につながりパニックを起こす可能性があるため、CES では自分の経験と直接関係のない場面を用いて、他者の発言内容についての検討という形態をとる。
  - ・ 発言内容を客観的、視覚的に把握できること、同じ状況でもさまざまな答え方があること、セリフだけでなく発言の仕方（声のトーン、表情など）や相手との関係性によって相手の受け取り方が変化することを理解する。
  - ・ コ・リーダーはホワイトボードの構造、セリフボードのメリット・デメリットの色の法則を参加者にインプットしてもらえよう意識する。

リーダー 「今日は CES の技法を使って、『会話を終える』上手な方法について考えていきます。CES の方法を説明します。まず、AさんとBさんが登場するある場面を紹介します。Aさんがどのように伝えと上手に会話を終えることができるのか、皆さんには考えて頂きます。その際、セリフの例をいくつか出しますので、そのセリフがGOODなのかBADなのかホワイトボードに貼ってもらい答えてもらいます。ホワイトボードの左にいけばいくほどGOOD、右に行けばいくほどBADになります。どうしてその位置にセリフを貼ったのか、理由を尋ねますので答えられるようにしてください。」

リーダー 「やり方のわからない方はいますか？それでは場面を紹介します。」

発達障害専門プログラム ワークブック I

# 会話を終える

相手と話をしているとき、時間切れになったり、話に行き詰ったりした時には、会話を終わらせる必要があります。

相手に遠慮して切り出せずに話を続けていると、自分の予定がくずれてしまったり、話に意識が向いていないことが相手に伝わったりと、相手との関係が悪くなる可能性があります。

また「時間がないので」とだけストレートに伝えてしまうと、相手は「私と話すのが嫌なのかな？」と思い、悪い印象を持たれてしまうかもしれません。

上手に会話を終えることが出来るようになりますように。

## 1. CES とは？

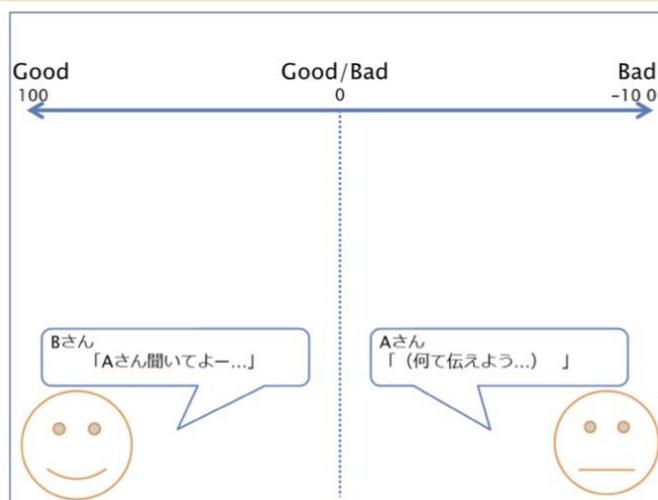
CES とは Communication Enhancement Session の略で、ASD を持つ方がコミュニケーションを学ぶために開発された技法です。

### 【場面】

A さんは、バイト先で仕事が終わって帰ろうとしています。そのときバイト仲間である B さんが話しかけてきました。しかし、A さんはこのあと別のひととの約束があり、あまりゆっくりできません。

B さん：A さん、聞いてよ～。お客さんに怒られちゃった。私としては、よかれと思ってやったんだよ。もういやになっちゃうよ～

A さん：(どんなセリフが良いでしょう?)



---

リーダー	「それではセリフを紹介します。このセリフは GOOD でしょうか、BAD でしょうか？」
セリフの提示	
コ・リーダー	・参加者を 1 名指名し、セリフボードとマグネットを手渡す。
意見をセリフボードに記入	「どうしてそこに貼りましたか？」 ・セリフに対して、良い点は青いマジックで、悪い点は赤いマジックで記入する。 ・状況に応じて、1 つのセリフに対し 3 名程、意見を募る。 ・最終的に参加者から出た意見の折衷(中間)あたりに、リーダーが貼り直し、そのセリフの良いところと悪いところをまとめる。

#### <セリフボード内容>

- ① 「その話、今じゃなくちゃだめ？」
- ② 「急いでいるから、また今度！」
- ③ 「えっ、大変だったね！うんうん…へえ～…」  
(最初は共感的に、段々気のない返事にしていく)
- ④ 「そっか、うん、うん・・・」  
(とりあえず聞いている。急いでいる事は言わない)
- ⑤ 「そっか・・・大変だったね。」  
(とりあえず話を聞いてさりげなく話を終わらせようとする。  
少し歩きだす/ 時計を見る：非言語情報を使ったメッセージ)
- ⑥ 「そっか。大変なことがあったみたいだね。ごめんね、聞きたいんだけど今は時間がないんだ。今度でも大丈夫？」

## 2. 「会話を終える」スキル

- (1) 相手の話が区切りのいいところまで待ち、その話を受け止める。  
「そうなんだ～」 「へえ、～だったんだね」
- (2) 一言の後、簡単に理由を伝える。  
「ごめんね、用事があってそろそろ行かなくちゃいけないんだ」
- (3) お礼や気持ちを伝える。  
「またお話ししてください」
- (4) 申し訳ない仕草をする。

## 3. 考えよう

「会話を終える」場面には他にどんなものがあるか、具体的に考えてみましょう！

- ・急いでいる時に、同級生に話しかけられた。
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 4. やってみよう！！(ロールプレイ)

3で考えた場面から1つ選び、練習してみよう。

## 5. まとめ

「あいさつ」「会話を始める」「会話を続ける」「会話を終える」と、基本的な会話の一連の流れについて、ここまで扱ってきました。少しのスキルを加えることで印象がよくなること、状況を読むことの重要性を知って頂けると幸いです。今後は、一歩進んで上手な主張の仕方について学んできたいと思います。



**2. 「会話を終える」スキル 目安：10分**

**ポイント** 会話を終えるとき、どのようなスキルが必要となるか理解する。

**リーダー** 「セリフの紹介は以上になります。ホワイトボードを見て下さい。それぞれのセリフの良いところは青字で書かれています。」  
 「一般的に言われる会話を終える方法は？」

**3. 考えよう 目安：10分**

**ポイント** 汎化できるような場면을イメージさせる。

**リーダー** 「会話を終える場面には他にどんなものがあるか、具体的に考えてみましょう！」  
 (回答例)・調子が悪いとき  
 ・話の内容があまりにも理解できないとき  
 終えなくてはいけない状況や、単に話を終えたい場面などをあげてもらう。「4. やってみよう」で練習することを前提とした現実的な場면을あげてもらう。

**4. やってみよう 目安：25分**

「今回練習した『会話を終える』を実際に練習してみましょう。練習は3人1組になり行います。今からスタッフが回るので、その際やりたくない人は声をかけて下さい。」

「3人組になりましたね。それでは3人でじゃんけんをし、勝った順に1～3の番号を付けて下さい。」

「ロールプレイの役割を今決まった番号に応じて、順番にやっていきます。観察者の人は練習する人のいいところを見つけ、伝えてください。まずはスタッフがお手本をやるので、よく見ていてください。場面が思い浮かばない人はワークブックを参考にしてください。」

番号	役割
1	スキルを練習する人
2	相手役
3	観察者

**5. まとめ／宿題**

「あいさつ」「会話を始める」「会話を続ける」「会話を終える」と、基本的な会話の一連の流れについて、ここまで扱ってきました。少しのスキルを加えることで印象がよくなること、状況を読むことの重要性を知って頂けると幸いです。今後は、一歩進んで上手な主張の仕方について学んできたいと思います。今日の感想を一人一言ずつお願いします。

**宿題** 「今日の宿題はグループの参加者や家族との会話を途中で終えることです。会話の途中でちょっと席を立つ時や、お手洗いにいく等が練習しやすいかもしれません。ぜひ練習してみてください。」

**帰りの会** P.7 参照

発達障害専門プログラム ワークブック I

# ピア・サポート①

今回はディスカッションプログラム「ピア・サポート」を行います。ピア・サポートとはメンバー同士がサポートし合う、つまり助言をし合うということです。いつも自然に行われていることではありますが、今日は意識的に行ってみましょう！

1. 苦手なことや困っていること、悩んでいることなどを記入してください。  
(他のグループで出た意見も参考に、いくつか書き込んでください。)

2. 「1」で記入したものからいくつか選んで、場面や状況の詳細を書いてみましょう。  
(誰と、どこで、どんな時、どんな理由で…など) また、話し合ってみたいテーマの順に優先順位をつけて、右下の口の欄に1～3の番号を記入してください。

3. 「詳細」の下の欄に、(こうなったらいいのに) (こんなふうにできたらいいのに) という理想的な状態を想像して、それをなるべく具体的に書き出してください。

<div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>詳細</b>                      &lt;例&gt;</p> </div> <p>毎朝、起きるのに手間取ってしまう。6時に目覚ましをセットしても、目が覚めるのは結局9時ごろ。就労を目指しているのに、これでは就労も難しいのではないかと思います、困っている。</p> <p>起きられないのは、夜なかなか眠れないことや、昼寝をしてしまうことが関係していると思う (眠れないとイライラして、親にあたってしまうことも悩んでいる)。</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 5px; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">優先順位 <b>2</b></div>	<div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>詳細</b></p> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">～理想像～</p> <p>毎朝、目覚ましをかけて6時に起きられるようになることが理想。 昼寝は15分くらいにして、夜も早めに寝られたらいいと思う。</p> </div>
<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">～理想像～</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">～理想像～</p> </div>

## 第7回 ピア・サポート①

1. 始まりの会
2. ウォーミングアップ
3. 宿題報告：第6回宿題「会話を終える」を確認
4. プログラム

【概要・目的】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者が助言しあうことで、グループの凝集性を高める</li> <li>・お互いの困り感や対処法を共有することで、自己理解を深める。</li> </ul>
準備するもの	ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック・ルール表 ワークブック付録1
リーダー	(テキストの冒頭を読む。)
教示	「それでは話し合いのルールを確認します。」
ルール確認	

### 1. 苦手なことを挙げよう 目安：10分

- ポイント**・困っていることを文章化（視覚化）することで、客観視する。  
 ・どうなりたいのかを具体的にイメージさせる。

リーダー：司会 「みなさんが現在困っていることや苦手を感じていること、悩んでいることをいくつか挙げてください。箇条書きで構いません。その際『他のグループで出た意見（付録1）』を参考にしてください。ただし困っていることといっても、「お金がない」「政治に不満がある」など、ディスカッションで解決しないようなものは除いてください。対人関係を中心に考えると良いでしょう。」  
 （10分程時間を設ける）

### 2. 場面・状況の詳細を書く 目安：5分

リーダー：司会 「1. で挙げたものから今日みんなで話し合ってみたい・相談してみたいテーマを3つ選んでください。その場面や状況を具体的に、どのように困ったのかを詳細に書いてください。例えば、“誰と・どこで・どんな時・どんな理由で”といったことを書きましょう。記入欄の右下には話したい優先順位を1～3の番号で書いてください。」

### 3. 理想の状態を書くそれらの場面や状況の詳細 目安：5分

リーダー：司会 「3つの状況がどうなって欲しいと思っているか、理想的な状態を想像して書いてください。“こんな風にできたらいいのにな”といったことですね。」  
 「例を見てみましょう。」（・例を紹介する。）

発達障害専門プログラム ワークブックⅠ

4. 他人の困っていること、悩んでいることなどを聞いてみて、「自分だったらどうするか」（どうなると思うか）を書き出してください。

「**テーマ内容**」  
[ ] **さん**  
**自分だったらどうするか？**

「**テーマ内容**」  
[ ] **さん**  
**自分だったらどうするか？**

**休憩** 休憩中、メンバーに対して個別に発表を促す。発表することに対し不安を呈している参加者に対しては保障をする。  
「他の参加者のためにもなるので、発表してほしい」「グループ内での発言は口外されない」等

#### 4. ピア・サポート：困っていることの共有 目安：20分

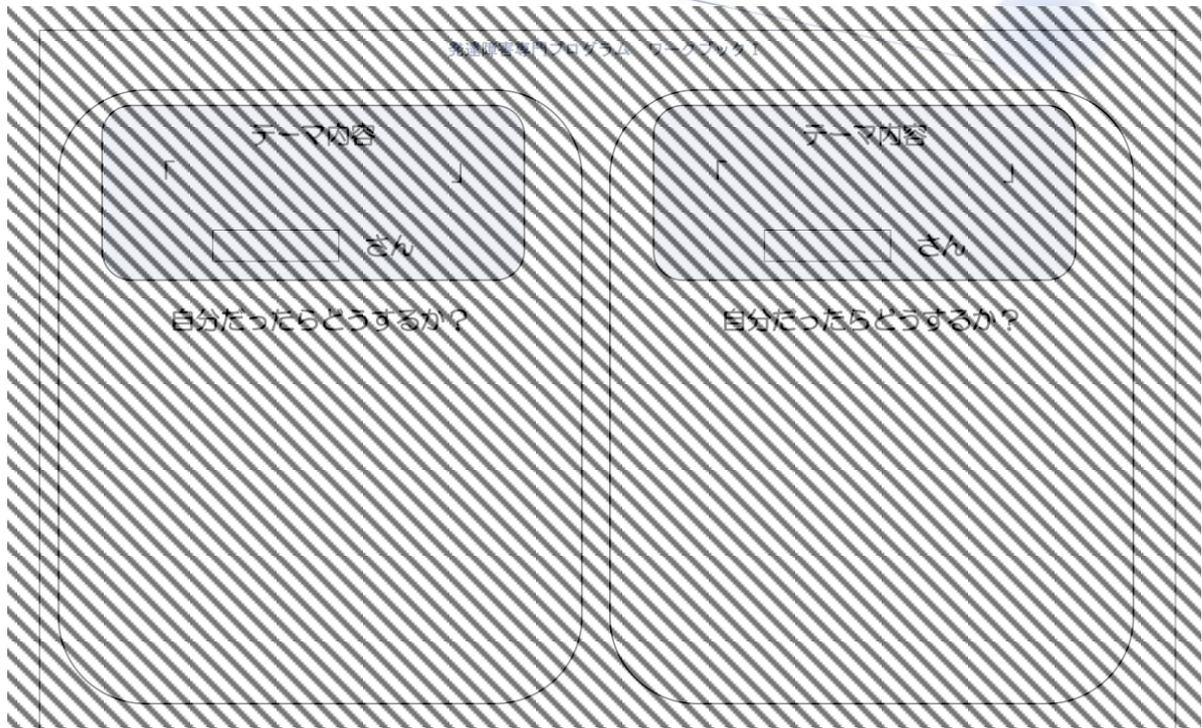
**ポイント**・発言しやすい雰囲気を作り、ピア・サポート機能を活用する。  
・似た体験をしている者がいること（共感）や、自分のアイデアが人に役立つということを体験する。

**リーダー：教示** 「それではピア・サポートを始めたいと思います。まず、1に何を書いたか教えてください。出してくださることで、他の参加者からの意見が得られますし、それがグループ全体のためにもなります。ここで発言された内容は口外されないことをルールとしていますので、是非安心してご発言ください。」

**コ・リーダー：板書** コ・リーダーは、発表内容を簡潔に箇条書きしていく。メンバー同士で共通するものは統合し、整理する。

#### 5. ピア・サポート：対処法 目安：20分

**リーダー** 「今、あげていただいた中から残りの時間は掘り下げて対処法を考えていきましょう。どなたかテーマを出してくださる方はいますか。」  
・3つ以上取り扱う  
・テーマが決まったら、なるべく具体的に状況を聞く  
・拳手が無いときは困っていることで共通したものを取り扱う



5. みなさんの話を聞いてみて、感じたことや、参考になったこと（ぜひ試してみたいこと）を下の欄に記入してください。

◇参考になったこと・試してみたいこと◇

◇思ったこと、感じていること◇

ピア・サポートプログラムは後半にもう一度あります。悩みを共有し、アイデアを出し合うことで、対処方法が増え、生活のしやすさに繋がります。活発な意見をこれからも宜しくお願いします。

---

## 5. まとめ／宿題

---

まとめ	困っていること・悩んでいることを一人で抱えていると解決方法が見つからずしんどくなってしまうことがあると思います。しかし今回行ったように仲間からアドバイスをもらったり話を聞いてもらうことで悩みが軽くなることを体験できたのではないのでしょうか。ぜひピア・サポートの機会を大事にしてください。
感想	「今日の感想を一人一言ずつお願いします。」
宿題	ピア・サポートで得たアイデアを一つ実践する。

---

発達障害専門プログラム ワークブックⅠ

# 表情訓練

～笑顔は大切～

当たり前のことですが、人間関係を円滑にするために笑顔はとても重要です。

第2回プログラムで「言語的コミュニケーション」「非言語的コミュニケーション」の話をしました。もちろん言葉のスキルを高めることも重要ですが、表情のスキルを高めることも、とても重要なことです。

特に笑顔は、同じことを伝えるにしても笑顔で行うのと行わないのとでは、相手の受ける印象が全く変わります。(断るや謝罪するなどは別ですが…)

どんな人でも、自分に向けられたニコッとした笑顔でのあいさつや会話は、気持ちがよく居心地の良さを感じるでしょう。仲良くする必要はありませんが、笑顔で最低限の人間関係は築いていた方が自分も付き合いやすいです。そして、周りの人達にとっても、気持ちが良いものです。笑顔の習慣を身につけましょう。

## 1. まずは意識的に

筋肉の記憶は72時間と言われています。毎日やれば筋肉が覚えますが、ゆったりやらなかったりでは効果がないのでトレーニングを習慣化してみたいかがでしょうか。

### ①練習してみよう

- ・割りばし練習
- ・「ハッピー、ラッキー、ウイスキー！！」

### ②実践してみよう 挨拶+ニコッ

伏し目がちで、暗い声の挨拶は、相手を憂鬱にさせるだけです。「おはよう」「お疲れ様です」など、挨拶をするときには相手の顔を見てニコッと笑うマイルールを設けて、笑顔になる回数を増やしてみませんか？笑顔になることで声のトーンも明るくなります。

今日帰るときの挨拶で実践してみましよう！

## 2. 笑顔の効果

- ・気持ちも元気に？
- ・自律神経が整う？
- ・免疫機能活性ホルモンが分泌される？



## 第8回 表情訓練／相手の気持ちを読む

### 1. 始まりの会

### 2. 宿題報告

(ウォーミングアップは『表情訓練』で代替できるので、実施しない。)

### 3. プログラム

【概要・目的】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表情への意識を強化する</li> <li>・笑顔の簡単に練習出来る方法を伝え、生活に取り入れられるようにする。</li> <li>・相手の気持ちを読むことへの意識を強化する。</li> <li>・相手への配慮を示すことへの重要性について理解する</li> </ul>
準備するもの	ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック・ルール表・割りばし
リーダー 教示 ルール確認	<p>「今回は『表情訓練／相手の気持ちを読む』をテーマに学習していきます。表情の重要性については第2回プログラムでお話ししました。また、相手の気持ちを読むことは良好な対人関係を築く上でとても重要なことです。」</p> <p>「ルールについて確認します。」</p>

### 表情訓練

リーダー 「まずは表情訓練から始めていきます。ワークブックを見て下さい。」

#### 1. まずは意識的に 目安：20分

**ポイント**・表情への意識を高める。

・抵抗感の強い参加者もいるので配慮をする。

リーダー	<p>①練習してみよう</p> <p>「筋肉の記憶は72時間といわれています。毎日やれば筋肉が覚えるのでトレーニングを習慣化してみてはいかがでしょうか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・割りばし練習             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 割りばしを横にして歯で軽く、くわえる 上下の前歯2本ずつで軽く割りばしをかむ。口角が割りばしより上がっているかをチェックする</li> <li>2. 口角を割りばしの上まで上げ30秒キープ 割りばしをくわえたまま、指を使って口角をこれ以上上がらない位置まで上げ、30秒キープする</li> <li>3. 口角はそのままにして割りばしをそっと抜く 2.の状態の口のまま、割りばしをそっと横に抜く</li> <li>4. もう一度割りばしをくわえ「イ」と発音 割りばしを、1と同じ状態でくわえ、30秒間「イ、イ…」と繰り返しつつ、口角を上げ下げする</li> <li>5. 手を添え、口角と周りの筋肉を優しく上げる 割りばしを抜き、両手のひらでほおを押し上げ、「イチ、ニイ、スリイ、シイ」と30秒間発声する</li> </ol> </li> </ul>
------	---

発達障害専門プログラム ワークブック I

# 表情訓練

～笑顔は大切～

当たり前のことですが、人間関係を円滑にするために笑顔はとても重要です。

第2回プログラムで「言語的コミュニケーション」「非言語的コミュニケーション」の話をしました。もちろん言葉のスキルを高めることも重要ですが、表情のスキルを高めることも、とても重要なことです。

特に笑顔は、同じことを伝えるにしても笑顔で行うのと行わないのでは、相手の受ける印象が全く変わります。(断るや謝罪するなどは別ですが…)

どんな人でも、自分に向けられたニコッとした笑顔でのあいさつや会話は、気持ちがよく居心地の良さを感じるでしょう。仲良くする必要はありませんが、笑顔で最低限の人間関係は築いていた方が自分も付き合いやすいです。そして、周りの人達にとっても、気持ちが良いものです。笑顔の習慣を身につけましょう。

## 1. まずは意識的に

筋肉の記憶は72時間と言われています。毎日やれば筋肉が覚えますが、ゆったりやらなかったりでは効果がないのでトレーニングを習慣化してみてもいいでしょうか。

### ①練習してみよう

- ・割りばし練習
- ・「ハッピー、ラッキー、ウイスキー!!!」

### ②実践してみよう 挨拶+ニコッ

伏し目がちで、暗い声の挨拶は、相手を憂鬱にさせるだけです。「おはよう」「お疲れ様です」など、挨拶をするときには相手の顔を見てニコッと笑うマイルールを設けて、笑顔になる回数を増やしてみませんか？笑顔になることで声のトーンも明るくなります。

今日帰るときの挨拶で実践してみましょう！

## 2. 笑顔の効果

- ・気持ちも元気に？
- ・自律神経が整う？
- ・免疫機能活性ホルモンが分泌される？



### ・ハッピー体操

1. 力を入れて大きく伸びをし、顔や手をほぐす

伸びをする。15秒「顔をしかめる→目を見開く」を繰り返し、15秒手をグーパーさせ、最後に肩を後ろに回し下ろす

2. リズミカルに深呼吸しリラックスする

軽く目を閉じ、深呼吸。最初はリズミカルに30秒。次に、鼻から3秒で大きく吸い、2秒息を止め、15秒かけて吐くのを6セット行う

3. 息を吐くときに手もゆっくりと前を出す

呼吸が整ったら、呼吸に形をつけてみる。息を吐くときは、手のひらをパーにし、吐くのに合わせてゆっくり前を出していく

4. 息を吸うときは緊張感を出すグーの手を作る

息を吸うときは目を開け、呼吸に合わせて、緊張を表すグーにした手を胸に寄せる。息を吐くときは再び目を閉じ手を開きリラックス

5. 語尾が「イ」の言葉を手を広げ声に出して連呼

目を開けて、語尾が「イ」の言葉を声を出し連呼。「ラッキー」「ハッピー」など、ポジティブな言葉を選ぶ。

### ②実践してみよう

(テキストを読む)

## 2. 笑顔の効果

目安：5分

### リーダー

「笑顔の効果には気持ちも元気になったり、自律神経を整えたり、免疫機能活性ホルモンが分泌されるなどと言われています。」

発達障害専門プログラム ワークブックⅠ

## 相手の気持ちを读む

今回は「相手の気持ちを读む」というテーマでいくつかの場面を通して学習をします。円滑な対人関係を築く上で、「相手の気持ちを读む（意図を推測する）」ことはどんな時も大切なことです。相手の思いや状況を考慮せずに、自分の事情だけで行動をしてしまうと、「自己中心的な人だ」「考えてくれない」と思われ、関係にヒビが入ってしまう可能性があります。

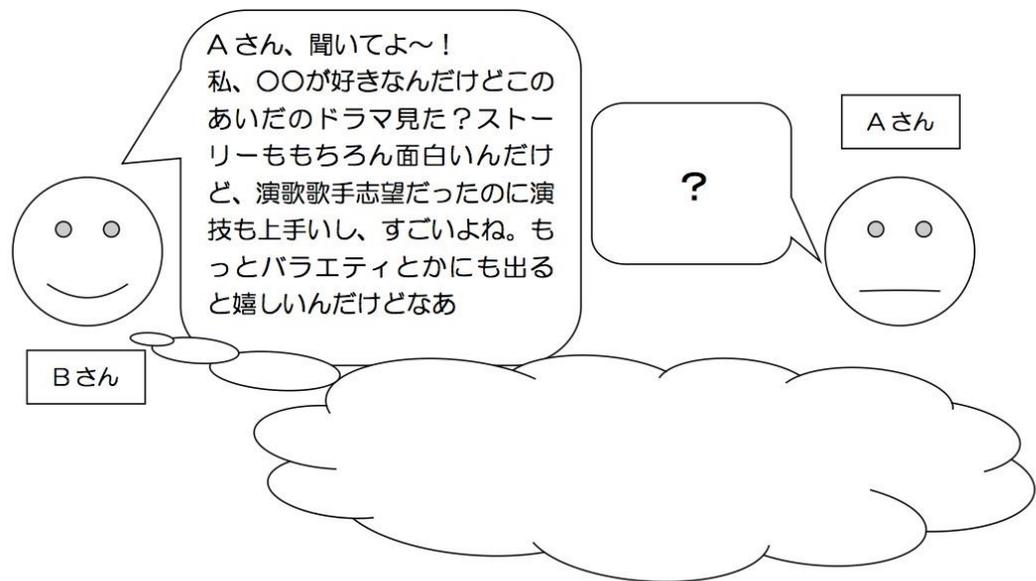
また相手のことを考えすぎて、結局何も出来なかったという経験を持っている方もいるでしょう。相手は何をして欲しいのかを考えて、行動することも大切です。

初めに「関心のない話をされた」場面を考えます。関心のない話を聞くことは、屈辱であり、ストレスのかかることです。そんな時、相手の気持ちを考えることは非常に難しいことだと思います。なぜ自分に話をしてくるのか、自分にどうして欲しいのかという視点で相手の気持ちを考えてみましょう。

### 1. 考えてみよう！！

#### <場面>

Aさんが休み時間、座ってボーっとしていると、Bさんが話しかけてきました。しかし、その話題はAさんの関心のない芸能人の話でした。



相手の気持ちを考えた上での対応

---

### 相手の気持ちを読む

---

**リーダー** 次に対人関係を構築する際に大切なスキルの「相手の気持ちを読む」について学びます。

#### 1. 考えてみよう！！ 目安：15分

**ポイント**・相手がどのような気持ちで話をしているのかを考える。

- ・“自分は関心がない”というメッセージを伝えると相手がどう思うか／相手の気持ちを配慮してどのような発言ができるかを考える。

**リーダー** 「Bさんはどのような気持ちでAさんに話をしているのでしょうか。」  
「Bさんは芸能人〇〇さんに対して好意的な感情を持っています。Bさんの気持ちを配慮した上で、どのような対応ができるか考えてみましょう。」

**リーダー：** 「皆さんの意見を聞かせて下さい。」

**意見を募る** (回答例)・へえ、すごい人なんだね！

- ・そうなんだ。〇〇さんについて詳しくないんだけど、どんな人なのか教えてくれる？

**コ・リーダー：板書**

「たとえ自分に関心がない話題だとしても、そのまま“自分は関心がありません”という態度では相手の気分を害しかねません。相手の気持ちを読み、尊重することで円滑に会話を続けることができます。」

---

2. 考えてみよう

他の場面での相手の気持ちを考えてみましょう！  
 相手の気持ちを考えることが難しいと感じた体験はありますか？  
 もしあれば、テーマとして挙げてください。

場面	相手の気持ち	対処
デイケアのあと お茶に誘われた		
メール交換をしたいと 言われた		
「よく気付くね」とほ められた		
質問したら「自分で考 えて」と怒られた。		

3. まとめ

相手の気持ちや意図を考えることは色々な可能性が想定され難しく、相手に確認しないとわからないものもあります。たとえ相手の気持ちや意図とは違って、そのような配慮をしたこと自体は相手に伝わるものです。配慮を示すだけで、相手との関係は維持しやすくなります。相手の気持ちを読む癖をつけましょう。



## 2. 考えてみよう 目安：50分

**ポイント**・様々な状況で相手の気持ちを読んで対応するためのヒントを得る。また、読むのが難しい状況を共有する。

・相手の気持ちを読むことは正解が1つではなく複数の可能性が想定されることを体験する。

**リーダー** 「他の場面での相手の気持ちを考えてみましょう。まず始めは『デイケアのあとお茶に誘われた』という状況です。相手の気持ちと、対処について考えてみましょう。」

**リーダー：** 「皆さんの意見を聞かせて下さい。」

**意見を募る** ・各場面につき5分～10分を目安に意見を募る。

**コ・リーダー：板書** 「他に相手の気持ちを読むのが難しいと感じた状況はありますか。」

・どのような所が難しいと感じたのかを確認しながら場面について聞く。

## 3. まとめ/宿題

**まとめ** 「今日は『表情訓練／相手の気持ちを読む』の2つのテーマを取り上げました。『表情』とは自分が相手へ発するメッセージであり、『相手の気持ち読む』ということは相手の発するメッセージを適切に受け取ろうとすることを意味します。コミュニケーションは双方向であることが改めて分かりますね。相手の気持ちや意図を考えることは色々な可能性が想定され難しく、相手に確認しないとわからないものもあります。たとえ相手の気持ちや意図とは違って、そのような配慮をしたこと自体は相手に伝わるものです。配慮を示すだけで、相手との関係は維持しやすくなります。相手の気持ちを読む癖をつけましょう。」

**感想** 「今日の感想を一人一言ずつお願いします。」

**宿題** 「今回の宿題は、グループの参加者や家族の方との会話の中で、相手がどのような気持ちかを考えながら会話をすることです。もしも会話の中で実践するのが難しい場合は、会話を振り返って相手の気持ちを考えることでもいいです。また、ぜひ割りばし練習・ハッピー体操もしてみてください。」

**帰りの会** P.7 参照

発達障害専門プログラム ワークブックⅠ

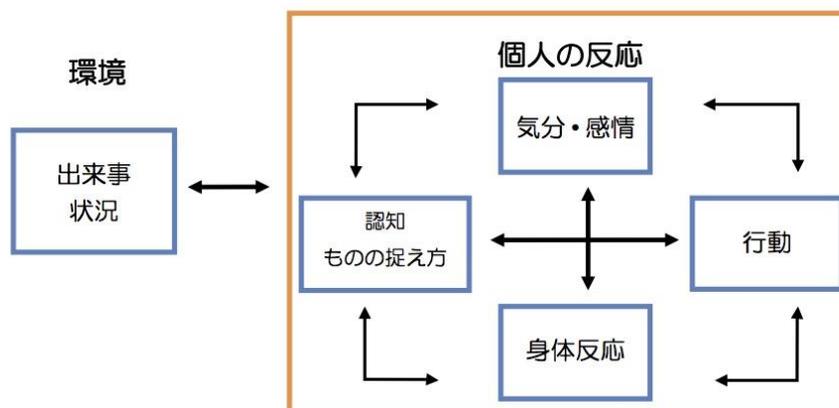
# 感情のコントロール①

～ 「不安」の感情 ～

感情には喜びや不安や怒りなど、様々なものがあります。人はそれらの感情を認識し、コントロールすることでいろいろな場面に対応します。しかし自分に生じた感情を正確に認識することや、それを思い通りにコントロールすることは簡単ではありません。

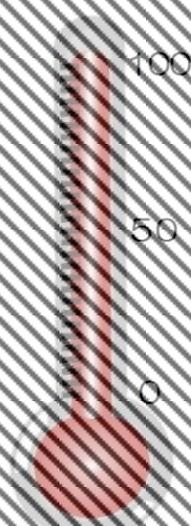
今日は認知行動療法の考え方を利用しながら、自分の中で生じる感情について認識し、それと同時に生じる体の反応について学習します。

## 1. 認知行動療法の基本モデル



## 2. うれしい感情

いくつかの状況を紹介します（付録参照）。この時、みなさんはどれくらい嬉しいと感じますか？



-87-

## 第9回 感情のコントロール①（不安）

1. 始まりの会
2. ウォーミングアップ
3. 宿題報告 前回宿題「相手の気持ちを読みながら会話をする」
4. プログラム

<b>【概要・目的】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じ状況であっても人によって感じ方が違うこと、同じ感情であっても感情の強さに違いがあることを学ぶ。</li> <li>・ 自分の状態を客観的に把握する手段を学ぶ（認知行動療法モデルを参考）。</li> <li>・ 感情への対処法を共有する。</li> </ul>
<b>準備するもの</b>	ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック・ルール表・マグネット・ワーク用の状況カード（付録）・ワーク用の人の図（付録）・スズランテープ（1mの目盛付）
<b>リーダー</b>	（テキストの冒頭の縁取りの中の文章を読む）
<b>教示</b>	「ルールを確認します。」
<b>ルール確認</b>	

## 1. 認知行動療法の基本モデル 目安：10分

**ポイント**・ 認知行動療法、個人の4つの反応について概ね理解する。

- ・ 苦手な人が多い、感情の認知とコントロールが今回のテーマであることを理解する。

「認知行動療法については第3回あいさつのプログラムで少し扱いました。人はある状況や出来事に対して、4つの反応があるとされています。認知/ものの捉え方、気分/感情、身体反応、行動の4つです。

例えば、犬嫌いの人は犬に遭遇する状況に対して、「噛まれる」と認知し、「恐怖」感情になり、「冷や汗」という身体反応を起こし、「逃げる」という行動を起こします。しかし、犬が好きな人は全く違う反応を起こします。このように、同じ状況であっても人の起こす反応は違います。自分にとって害のない反応であれば良いのですが、「不安」や「怒り」などの感情の反応が続くのはとてもストレスフルなことです。工夫しやすい認知と行動を変え、ストレスを軽減することが認知行動療法の考え方です。今回と次回は認知行動療法の技法を使い、多くのASDの方が苦手とする感情のコントロールについて学んでいきたいと思えます。」

**リーダー**

発達障害専門プログラム ワークブック I

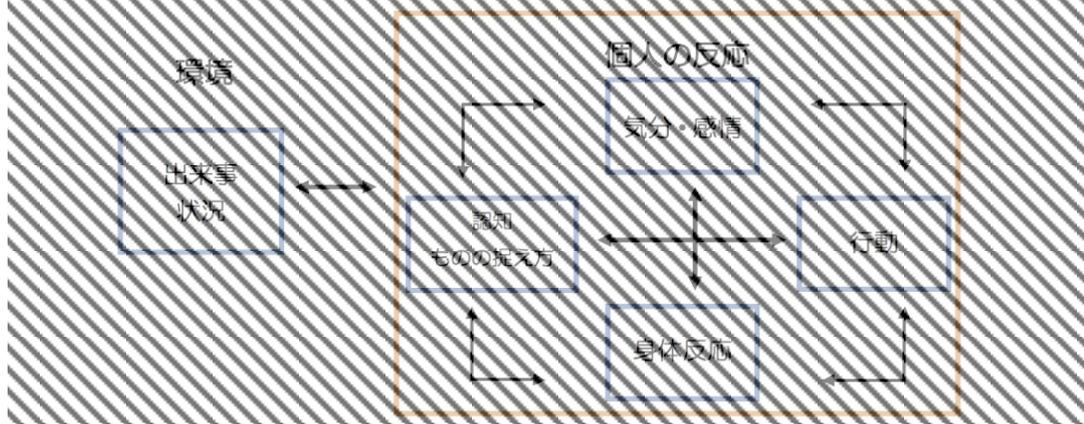
# 感情のコントロール①

～ 「不安」の感情 ～

感情には喜びや不安や怒りなど、様々なものがあります。人はそれらの感情を認識し、コントロールすることでいろいろな場面に対応します。しかし自分に生じた感情を正確に認識することや、それを思い通りにコントロールすることは簡単ではありません。

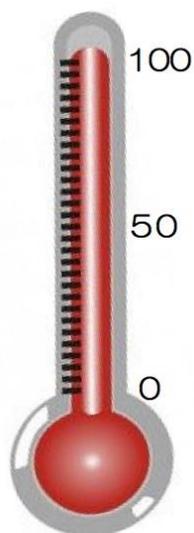
今日は認知行動療法の考え方を利用しながら、自分の中で生じる感情について認識し、それと同時に生じる体の反応について学習します。

## 1. 認知行動療法の基本モデル



## 2. うれしい感情

いくつかの状況を紹介します（付録参照）。この時、みなさんはどれくらい嬉しいと感じますか？



## 2. うれしい感情 目安：25分

**ポイント**・同じ“うれしい”という感情であっても自分の中で様々な程度があること、人によって同じ状況でも感じ方は違うことを学ぶ。

・温度に合わせた自分の状況を振り返る練習をする。

**リーダー：教示** 「まずはうれしい感情について、いくつかの状況を紹介しますので、この時にみなさんがどれくらいうれしいと感じるか教えてください。」

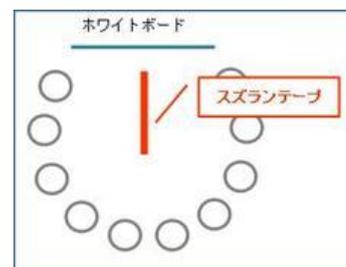
**コ・リーダー：**  
**道具の例示** 「ワークブックに温度計が描かれていますが、今日は“感情の温度計”を使ってワークをします。このスズランテープを見てください。これは“感情の温度計”です。0の目盛がまったくうれしくない状態、100が100%とってもうれしい気持ちを表しています。」

**やり方の例示**

・スズランテープを見せ、輪の中心あたりの床にテープで張り付ける。

「例えば嬉しい気持ちが70の時はこのように表します。」

・リーダーの教示を聞き、コ・リーダーがスズランテープの70の目盛の横に立ち、例示する。



「では、みなさんこの状況はいかがでしょう」

・付録2の状況カードを提示する。

「どなたか前に出て教えてください。」

・各状況につき3名程、温度計の横に立ってもらう。

「どうしてその温度なのか教えていただけますか。」

・温度に合わせたご自分の状況について説明してもらおう。

「ここで理解して頂きたかったのは、同じ状況であっても人によって感じ方が違うこと、同じ感情であっても程度があることです。今度は、私たちにとって困った感情である『不安』について考えてみましょう。」

発達障害専門プログラム ワークブック I

3. 不安の感情

①皆さんが「不安」に感じるのはどんな時ですか？当てはまるものに○を付けて下さい。それ以外にも不安になる状況があれば教えてください。

1. 明日大切な用事があるのに、なかなか寝付けない	
2. 誰かにいやがらせをされる	
3. 毒ヘビや毒グモに刺される	
4. 嫌な夢を見る	
5. 1人になる	
6. 主治医や担当スタッフの交代	
7. 自分が他人からどう思われているか気になって仕方がない	
8. 新しい場所に行く	
9. 高い場所、人混み	
10. 両親や自分の大切に思っている人同士の喧嘩	
11. 職場面接	
12. 急に偉い人に呼び出された	
13. 体調が悪いのに、原因がわからない	
14. やったことのない課題を1人で任された	
15. 財布を忘れた	
16. 生活費が足りなくなりそうなのに、給料日までまだある	
17. 期日が迫っているのに、作業がはかどらない	
18. イベントで幹事を任された	
19. 暗いニュースを見て、自分の大切な人が巻き込まれたらどうしようとする	

その他に自分が不安を感じること

- 
- 
- 
- 
-

---

### 3. 不安の感情 ①不安になる状況 目安：30分

**ポイント**・どのような状況で自分が不安になるか明らかにする。

- ・環境的な不安や対人的な不安等、不安になる状況には様々なものがあることを理解する。

---

「次は不安の感情についてです。」

リーダー：教示

「みなさんはどんな時に不安に感じますか。19項目の中で当てはまるものに○をつけてください。また、それ以外にも不安になる状況があればその下に挙げてください。」

コ・リーダー：板書

(5分程、時間を設ける)

「みなさんがどの状況に不安を感じるか教えてください。それでは『1. 明日大切な用事があるのに、なかなか寝付けない』が当てはまる方？」

- ・各項目について挙手で意見を共有する。

「ここで挙がっていないもので他にどのような不安の状況がありますか。」

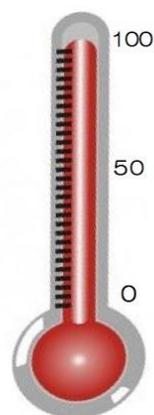
---

発達障害専門プログラム ワークブックⅠ

②不安を感じる時、どんな変化がありますか？

心拍数／呼吸／筋肉／姿勢／顔の表情／話し方／考え方

例：赤面する

③ ①で自分に当てはまった状況は、「不安」の強さはどのくらいでしたか？  
温度計に書き込んでください。

④「不安」の感情の対処法を身につけよう！

例：散歩をして気分転換をする

**3. 不安の感情 ②身体反応 目安：30分**

- ポイント**・身体反応にはどのようなものがあるか理解する。  
 ・感情が身体反応にも影響することを確認する。

リーダー：司会 「不安に感じている時にどのような変化が起こるでしょう。例えば、心拍数・呼吸・筋肉・姿勢…の変化など、思いつくものをこの人の図に書き込んでください。」  
 コ・リーダー：板書 「どなたか教えていただけますか。」  
 ・ホワイトボードに拡大した人の図を貼り、出た意見をコ・リーダーがマーカーで記入していく。

**3. 不安の感情 ③不安の温度計 目安：20分**

- ポイント**・どのような状況において自分が不安を感じるか知る。  
 ・その不安の程度について知る。

リーダー 「①で自分に当てはまった状況が、どのくらいの不安の強さであったか、別紙の温度計に書き込みましょう。」

**3. 不安の感情 ④対処法 目安：20分**

- ポイント**・不安に対しての対処を学ぶ  
 ・対処には様々な種類があることを理解する。

リーダー 「みなさん、不安な時にどのような対処をしていますか。教えてください。」  
 ・参加者同士で対処法を共有する。  
 (回答例)  
 リラックス…好きな写真を見る、お風呂に入る  
 身体を動かす  
 相談する  
 認知を変える…「大丈夫」と繰り返す。

**まとめ/宿題**

**まとめ** 「今日は『不安』を中心に取り上げましたが、同じ状況でも人によって生じる感情が違うこと、さらには同じ感情であっても個人差（強さの違い）があることが実感できたのではないのでしょうか。次回は、引き続き感情のコントロールとして『怒り』の感情について扱いたいと思います。」

**感想** 「今日の感想を教えてください」

**宿題** 「次回までにももしも不安を感じる出来事があったら、今日やったワークを思い出して、“感情の温度計”で何度だったか、どんな変化があったか、可能であったらご自分で振り返ってみてください。客観的に振り返る練習をし、来週報告していただきたいと思います。」

**帰りの会**

P.7 参照

発達障害専門プログラム ワークブックⅠ

# 感情のコントロール②

～ 「怒り」の感情 ～

## 1. 怒りの感情チェックリスト

(1)次に挙げるリストは、人が怒りを感じる状況です。自分に当てはまるものに○をつけてください。  
 その他に自分が怒りを感じるものがあれば、記載して下さい。

1. 自分のいない所で他人が自分のうわさ話をしているとき	
2. 話題を勘違いしたとき	
3. 他の人が怪我をさせられたとき	
4. 他の人が自分と遊んでくれないとき	
5. 公平に扱われなかったと感じたとき	
6. 大声で怒鳴られたとき	
7. ゲーム中に人が割り込んでくるとき	
8. やりたいと思っていることを止められたとき	
9. 他の人が自分より注目を浴びているとき	
10. 人が自分の悪口を言っているとき	
11. サッカー（野球、オリンピック競技など）で日本代表が負けているとき	
12. 誰かが自分の家族に、失礼な態度を取ったとき	
13. 友達がいじめられているとき	
14. 誰かに嘘つきと言われるとき	
15. 誰かに押されたり、足を踏まれたとき	
16. 自分だけが叱られ、他の人が叱られなかったとき	
17. 物が壊れたとき	
18. 誰かが自分の持ち物を無断で使っているとき	
19. 集中したいのに、周りがうるさいとき	
20. やりたくないことをやる時	
21. 友達の前で叱られるとき	
22. 話をさえぎられるとき	
23. 自分にチャンスが与えられないとき	
24. 他の人が怒っているとき	
25. 自分の話を聞いてもらえないとき	
26. 自分のことがわかってもらえないとき	

その他に自分が怒りを感じることに

- ・
- ・

## 第10回 感情のコントロール②（怒り）

1. 始まりの会
2. ウォーミングアップ
3. 宿題報告 前回宿題「不安な状況と対処の報告」
4. プログラム

【概要・目的】	（前回と同じ）
準備するもの	ホワイトボード・筆記用具・クリップボード・ワークブック・ルール表・マグネット・ワーク用の人の図（付録）
リーダー 教示 ルール確認	「前回に引き続き感情のコントロールについて取り上げます。今回は『怒り』の感情についてです。感情のコントロールの中でも、怒りのコントロールを苦手とする人は多いと思いますが、ご自分で振り返る練習をしてみたいと思います。」 「それでは、ルールを確認します。」

## 1. 怒りの感情 (1) チェックリスト 目安：30分

**ポイント**・怒りの感情がどのような状況の時あるのか、理解する

- リーダー 「みなさんはどんな時に怒りに感じますか。26項目の中で当てはまるものに○をつけてください。また、それ以外にも怒りを感じる状況があればその下に挙げてください。」（5分程、時間を設ける）
- 「みなさんがどの状況に不安に感じるか教えて下さい。それでは『1. 自分のない所で他人が自分のうわさ話をしているとき』が当てはまる方？」
- ・各項目について挙手で意見を共有する。
- 「ここで挙がっていないもので他にどのような怒りを感じる状況がありますか。」
- ・怒りを感じやすい状況を参加者で共有する。

発達障害専門プログラム ワークブック I

## (2) 怒りを感じる時、どんな変化がありますか？

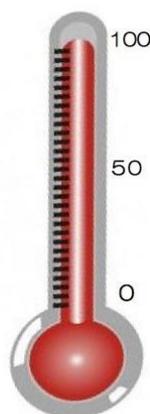
心拍数／呼吸／筋肉／姿勢／顔の表情／話し方／考え方

例：赤面する



## (3) 「怒り」の感情の温度計

(1) で自分に当てはまったそれぞれの状況で、「怒り」の強さはどのくらいでしたか？温度計に書き込んでください。



## 2. まとめ

ご自分の感情を認識していただくことが今日のプログラムの目的でした。自分でも気付かなかった感情があることや、同じ状況でも人によって生じる感情が違うこと、さらには同じ感情でも個人差（強さの違い）があることを少しでも感じて頂けたら幸いです。

感情を認識することによって、客観的に自分の状態を把握しやすくなったり、コミュニケーションのバリエーションが広がります。

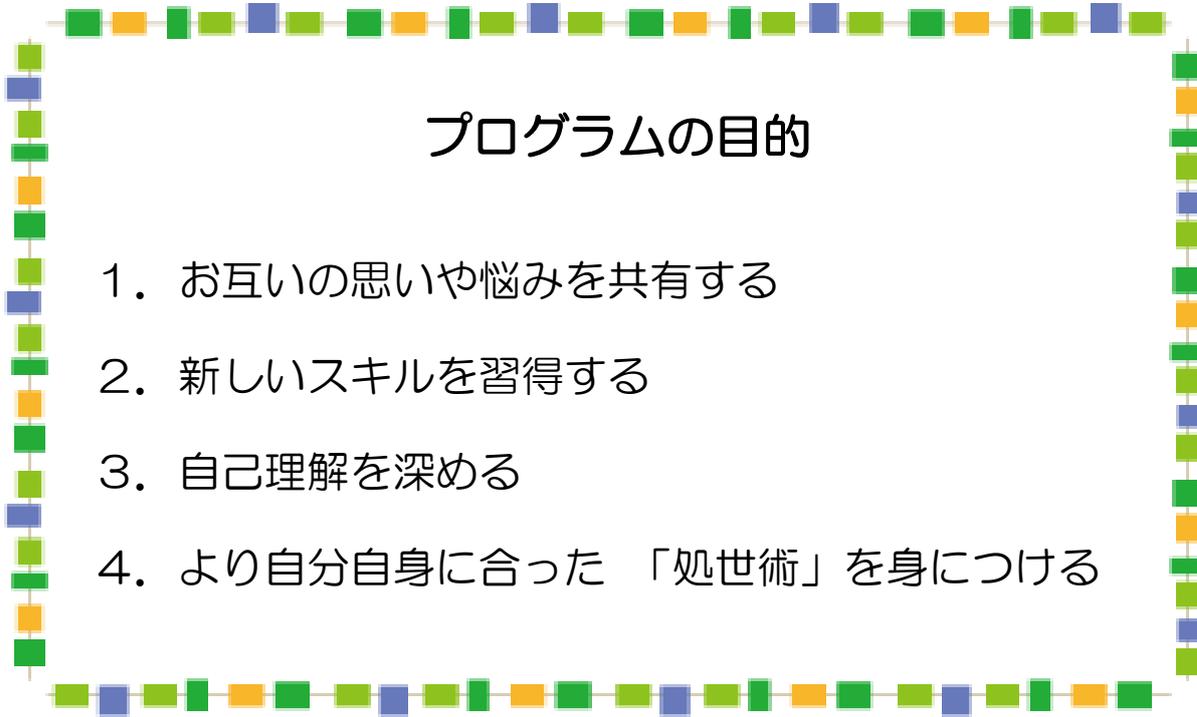
困った感情を平常心に戻すためのコントロール方法も今後学んでいきたいと思えます。「不安」や「怒り」以外の感情で取り組むこともお勧めします。次のステップとしてその感情への対処法が身につけられることが、生活のしやすさにつながると思えます。

自分にあった対処法が見つけれられるように、今後も考えていきましょう

1. 怒りの感情	(2) 身体反応	目安：20分
リーダー コ・リーダー：板書	<p>「怒りを感じている時にどのような変化があるでしょう。例えば、心拍数・呼吸・筋肉・姿勢…の変化など、思いつくものをプリントの人の図に書き込んでください。」</p> <p>「どなたか教えていただけますか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボードに拡大した人の図を貼り、出た意見をコ・リーダーがマーカーで記入していく。</li> <li>・身体的な変化だけでなく認知的な変化に関する意見もひろう。</li> </ul>	
1. 怒りの感情	(3) 怒りの温度計	目安：30分
リーダー：司会 コ・リーダー：教示	<p>「(1) で自分に当てはまった状況が、どのくらいの怒りの強さであったか、別紙の“感情の温度計”に書き込みましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回、欠席者がいる場合は前回のマニュアルを参考に“感情の温度計”についての説明をする。(10分程、時間を設ける)</li> </ul> <p>「みなさん、この状況はいかがでしょう。どなたか前に出て教えてください。」</p>	
リーダー：司会 コ・リーダー：板書	<p>時間に余裕があれば怒りの対処法について共有する。</p> <p>「みなさん、怒りを感ずる時にどのような対処をしていますか。教えてください。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者同士で対処法を共有する。</li> </ul>	
<b>2. まとめ/宿題</b>		
まとめ	<p>「2回に渡って“感情のコントロール”について取り上げてきました。今回のプログラムでは、ご自分の感情を認識していただくことが大きな目的でした。ご自分でも気づけなかった感情があることや、同じ状況でも人によって生じる感情が違うこと、さらには同じ感情でも個人差（強さの違い）があることを感じられたのではないのでしょうか。感情を認識することによって、客観的にご自分の状態を把握しやすくなったり、コミュニケーションのバリエーションが広がります。」</p> <p>「困った感情を平常心に戻すためのコントロール方法も今後学んでいきたいと思えます。そして、その次のステップとしてその感情への対処法が身につけられることが、生活のしやすさにつながると思えます。ご自分にあった対処法が見つけられるように今後も考えていきましょう。」</p>	
感想	「今日の感想を教えてください」	
宿題	<p>「今回扱った『不安』『怒り』の感情以外で、ご自分の感情を客観的に振り返ってみましょう。例えば、『悲しい』出来事があった時、『楽しい』ことをしている時の感情の温度や変化はどうでしょうか。来週、どのような感情を振り返ることができたか教えてください。」</p>	
帰りの会	P.7 参照	

# 資料

## 資料1



## プログラムの目的

1. お互いの思いや悩みを共有する
2. 新しいスキルを習得する
3. 自己理解を深める
4. より自分自身に合った「処世術」を身につける

## プログラムのルール

1. 積極的に発言をしましょう
2. グループ内で話し合った事は、口外しないようにしましょう
3. 席を立つ時は、一言声をかけるようにしましょう
4. 相手の意見を否定しないようにしましょう
5. 相手の話が終わってから、自分の話をしましょう



## 資料2 始まりの会司会進行表

 始まりの会 司会進行表

おはようございます。  
これから「始まりの会」を始めます。

司会は〇〇で、書記は△△です。よろしくお願いします。

では1分間スピーチを始めたいと思います。1週間であった出来事や嬉しかったこと、関心を持ったことなどを話して下さい。

では、□□さんから始めて下さい。

皆さんから他に何かありますか？

これで、「始まりの会」を終わります。

みなさん、今日も1日宜しくお願いします。



## 資料3 帰りの会司会進行表

# 帰りの会 司会進行表

お疲れ様でした。

これで今日のプログラムはおしまいになります。

皆さんから何か感想や、他の人に伝えたいことはありますか？

次回は〇月〇日です。

「始まりの会」の司会は△△さん、書記は□□さんです。

「帰りの会」の司会は☆☆さんです。

（ 決まっていない場合は、募る。  
どなたかやっていただけませんか？ ）

よろしくお願ひします。

それでは、みなさんお疲れ様でした。



資料4 第2回プログラム使用教材

\*A3等に拡大印刷をして使って下さい。



## 資料5 第5回プログラム使用教材

\*拡大印刷をして使って下さい。

Aさん、聞いてよ～。お客さんに怒られちゃった。私としては、良かれと思ってやったんだよ。もういやになっちゃおうよ～。

そっか。大変なことがあったみたいだね。ごめんね、聞きたいんだけど今は時間がないんだ。今度でも大丈夫？

資料5 第5回プログラム使用教材

その話、今じゃなくちゃだめ？

急いでいるから、また今度！

## 資料5 第5回プログラム使用教材

えっ、大変だったね！

うんうん…へえ～…

(最初は共感的に、だんだん気のない返事にしていく)

そっか、うん、うん・・・

(とりあえず聞いている。急いでいる事は言わない)

## 資料5 第5回プログラム使用教材

そっか・・・大変だったね。

(とりあえず話を聞いてさりげなく話を終わらせようとする。少し歩き出す／時計を見る)

## 付録1 第7回 ピアサポート①

## 😊 Special! 😊

# 私、こんなことで困っています

私たちは日常生活の中で、さまざまな理由で困ったり、悩んだり、あるいは苦手なことをもってるものです。ここでは今まで皆様からいただいたご意見を、＜対人関係＞＜状態＞＜自己管理＞という3つの領域にわけて挙げてみましたので、参考にしてください。

## 【対人関係】

- ・ 話をうまく伝えられない。
  - 例)「頭の中で、話したいことをまとめられない」
  - 「話している最中に、何度も脱線してしまったり、話がごちゃごちゃになってしまうことが多い」
- ・ 親、きょうだいとの関係で悩んでいる。
  - 例)「親（きょうだい）に何でも頼ってしまい、迷惑をかけてしまう」
  - 「親（きょうだい）を無視したり、イライラしている時にあたってしまう」
  - 「ふだんから親に文句ばかり言っている自分が嫌だ」
  - 「親に悩みを相談したいが、どう切り出したらよいかわからない」
  - 「親に日頃の感謝の気持ちを伝えたいが、どう伝えたらよいのだろうか」
- ・ 友人との関係で悩んでいる。
  - 例)「話題がみつからなくて、気まずい沈黙が流れてしまうことが多い」
  - 「友達に近況について聞かれてしまい、なんといいのか困窮してしまった」
  - 「友人がほしいが、どうすれば友達ができるのかわからない」
- ・ 仕事（アルバイト、作業所）先の人との関係で悩んでいる。
  - 例)「上司・同僚・部下との折り合いがつかない」
  - 「Open で就労しようと思っているが、どこまで自分のことを伝えたらよいのだろうか」
  - 「休憩時間や飲み会などの時に、どう過ごしたらよいか困ってしまう」
  - 「上司・同僚に相談したいことがあるのにうまく切り出せない」
- ・ デイケアでの人間関係で悩んでいる。
  - 例)「デイケアで友人がほしいが、どうしたらよいかよくわからない」
  - 「調子の悪い時に話しかけられると、どうしたらよいかわからない」
  - 「休み時間をどう使ったらよいか途方に暮れている」

## 【状態】

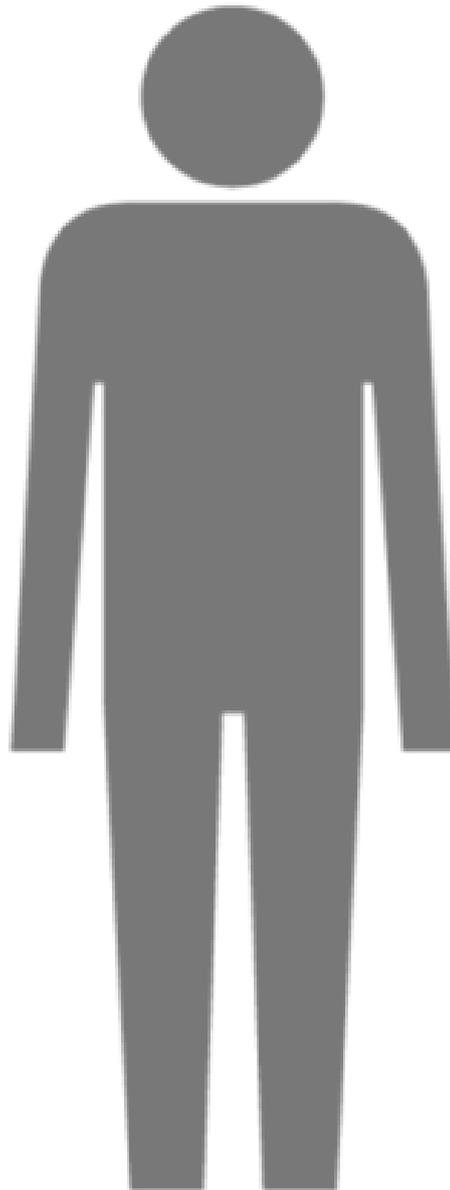
- ・ 感情がコントロールできないことで困っている。
  - 例)「イライラするとどうすることもできず、周りの人にあたってしまう」
  - 「怒ると見境なく暴力をふるってしまう（口論してしまう）」
  - 「たびたびパニックになってしまって相手を困らせる」
  - 「うつっぽくなってしまったとき、どうすればいいのかわからない」
- ・ 集中力が持続しない。
  - 例)「何かに取り組もうとしても、頭がぼーっとして集中できない」
  - 「周囲がざわついていると、集中できない」
  - 「興味がないことに対しては全くやる気がおきない（注意が持続しない）」
- ・ 体が疲れやすい。調子が悪い日が多い。
  - 例)「毎日からだがだるくて困っている」
  - 「調子が悪い時は何をするのもおっくうになり、予定が崩れてしまう」

## 発達障害専門プログラム ワークブック I

- ・ **五感が過敏なため、さまざまな弊害がある**
    - 例)「音に過敏なため、周囲がざわついたり苦手な音が鳴っていると、集中が途切れる(聴覚)」
    - 「まぶしいところだと気分が悪くなってしまう(視覚)」
    - 「苦手な食べ物がたくさんあるので、栄養のバランスが偏ってしまう(味覚)」
    - 「人に触れられるのが嫌だが、肩に手を置かれた時などどうすればいいのだろうか(触覚)」
    - 「人ごみが苦手、人が多いところだとイライラしてしまう(目がチカチカする)」
  - ・ **食事に関する悩み**
    - 例)「食欲がなくて困っている」
    - 「1回の食事が多い、あるいは間食が多いため、体重が気になり困っている」
    - 「好き嫌いが多くて、周囲の目が気になるときがある」
  - ・ **嫌なことが忘れられず、不快な気分が続いてしまう**
    - 例)「8年前のことなのに、嫌な思い出が頭をグルグルと駆け巡り調子が悪くなってしまうことがある」
    - 「以前起きた嫌なことがまるで今起きているかのように感じ、パニックになってしまうことがあり、そういったときにどうすればいいのかわからない」
  - ・ **記憶力に関する悩み**
    - 例)「相手の名前をなかなか覚えることができない」
    - 「作業を行う時など、大切なことを伝えられても覚えきれずに困ってしまったことがある」
  - ・ **声を調節できない**
    - 例)「声が小さくて、話が相手に聞こえないことが多い」
    - 「つい場にそぐわない大きさの声(例えば、ひそひそ話の最中に平常の声で話してしまう)を出してしまうことが多い」
    - 「早口なため、相手が聞き取れないと言われることがあって困っている」
  - ・ **同時処理**
    - 「メモをしながら相手の話を聞くことが苦手」
- 【自己管理】**
- ・ **睡眠に関して困っている**
    - 例)「朝、自分で決めた時間に起きられない/起きるまでに時間がかかる」
    - 「夜なかなか寝付けない/途中で目が覚めてしまう/嫌な夢を何度も見る」
    - 「つい昼寝をしてしまい、よる眠れなくなってしまう」
    - 「毎日の安定した睡眠リズムを作ることができない」
  - ・ **スケジュール(自分の時間)を管理できない**
    - 例)「優先順位を立てて、順序良く取り組むことができない」
    - 「やらなくてはならないことがあっても、最初の一步が踏み出せない」
    - 「デイケアや仕事などで、決められた時間に到着していないことが多い」
  - ・ **部屋を片付けられない。**
    - 例)「部屋がかなり散らかっている」
    - 「散らかっている部屋をどう片付けてよいのか分からない」
    - 「部屋を片付けようという気になれない。どうすれば片付ける気構えができるのか」
  - ・ **お金の管理ができない。**
    - 例)「お金を一月にどれだけ使っているのか分からない」
    - 「一定期間に使っていい金額が決まっても、計画してお金を使うことができない」
    - 「手当たり次第に手持ちのお金を使ってしまう」
  - ・ **服装等の身だしなみについて。**
    - 例)「毎日同じ服を着てしまい、周囲に指摘されることがある」
    - 「毎日どのような服を着ればよいのかよく分からない」
    - 「身体の臭いを指摘されたことがあり、なんとかしたい」
    - 「お風呂が嫌い。どうしたら好きになれるのか」

資料6 第9・10回 感情のコントロール①②

<身体の変化>



## 発達障害専門プログラムマニュアルⅠ

---

2015年3月

編集・発行

昭和大学発達障害医療研究所／昭和大学附属烏山病院

〒157-8577 東京都世田谷区北烏山 6-11-11

TEL 03-5315-9357 FAX 03-5315-9358

# 発達障害専門プログラム マニュアルⅠ

平成 25 年度/26 年度 厚生労働省障害者総合福祉推進事業

昭和大学発達障害医療研究所