

The page features a minimalist design with a white background and a thin black border. Three blue circles of varying sizes are scattered across the page: a large one in the upper right, a medium one in the center right, and a large one in the lower right. Thin blue lines intersect the page, including a diagonal line from the top left and another from the top right.

# 発達障害専門プログラム ワークブック I

---

氏名：

---

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

## 目次

1. はじめに	2
2. 出席表	3
3. プログラム	
1) 自己紹介・オリエンテーション	5
2) コミュニケーションについて	7
3) あいさつをする／会話を始める	11
4) 障害理解／発達障害とは？	15
5) 会話を続ける	19
6) 会話を終える	23
7) ピア・サポート①	26
8) 表情訓練／相手の気持ちを読む	30
9) 感情のコントロール①（不安）	34
10) 感情のコントロール②（怒り）	38
4. 付録	41



## はじめに

このワークブックは自閉症スペクトラム障害の診断を受けている方がコミュニケーションを学び、自己理解を深めるための冊子です。厚生労働省障害者総合福祉推進事業を受託し、作成しています。

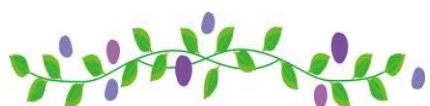
これから行われるプログラムの際、ご持参ください。

コミュニケーションは少しの工夫と練習により、上達することが可能です。また自己理解を深めることにより、生活がしやすくなります。このワークブックを上手に活用し、他の参加者の皆さんと一緒に楽しみながら学習して下さい。

このワークブックが少しでも皆さんの力になれることを願っています。

平成 26 年 7 月

昭和大学発達障害医療研究所



# 出席表



	出席シール	宿題
第1回 月 日		
第2回 月 日		
第3回 月 日		
第4回 月 日		
第5回 月 日		
第6回 月 日		
第7回 月 日		
第8回 月 日		
第9回 月 日		
第10回 月 日		

	出席シール	宿題
第11回 月 日		
第12回 月 日		
第13回 月 日		
第14回 月 日		
第15回 月 日		
第16回 月 日		
第17回 月 日		
第18回 月 日		
第19回 月 日		
第20回 月 日		



※欠席される際はあらかじめご連絡をお願いします。

## 第1回 プログラム



### 「自己紹介・オリエンテーション」

# 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2回 プログラム



### 「コミュニケーションについて」



# 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「人と人の間（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。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

(2) 解説

A さんの朝の行動は、「あいさつを返さなかった」と捉えることができますが、「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で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 さん：ねえ C さん、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 さん：え、そんなのいやだよ。

いつも C さんを手伝っている D さんは、少し悲しい気持ちになりました。

例 3) D さん：ねえ C さん、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 さん：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。

- 
- 
- 
- 
- 
-

### 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

- |                  |
|------------------|
| 1. 顔の表情          |
| 2. 声（高さ、大きさ、テンポ） |
| 3. 動作、しぐさ        |
| 4. 目の動き          |
| 5. 姿勢            |
| 6. 相手との距離        |
| 7. 服装            |

#### 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。

## 第3回 プログラム



「あいさつをする／会話を始める」

# 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。

# 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、「いま話しかけてくれなかな！」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。



## 第4回 プログラム



「障害理解／発達障害とは？」



# 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

#### 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

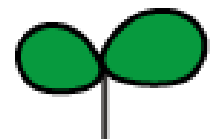
### 5. 発達障害はその人の一部

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。



# 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

## 第5回 プログラム



「会話を続ける」

# 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ください。

#### <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：ダメだったよ！

#### <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みえるけど、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

## 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くれている」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できます。「開かれた質問」は会話続けるため、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。

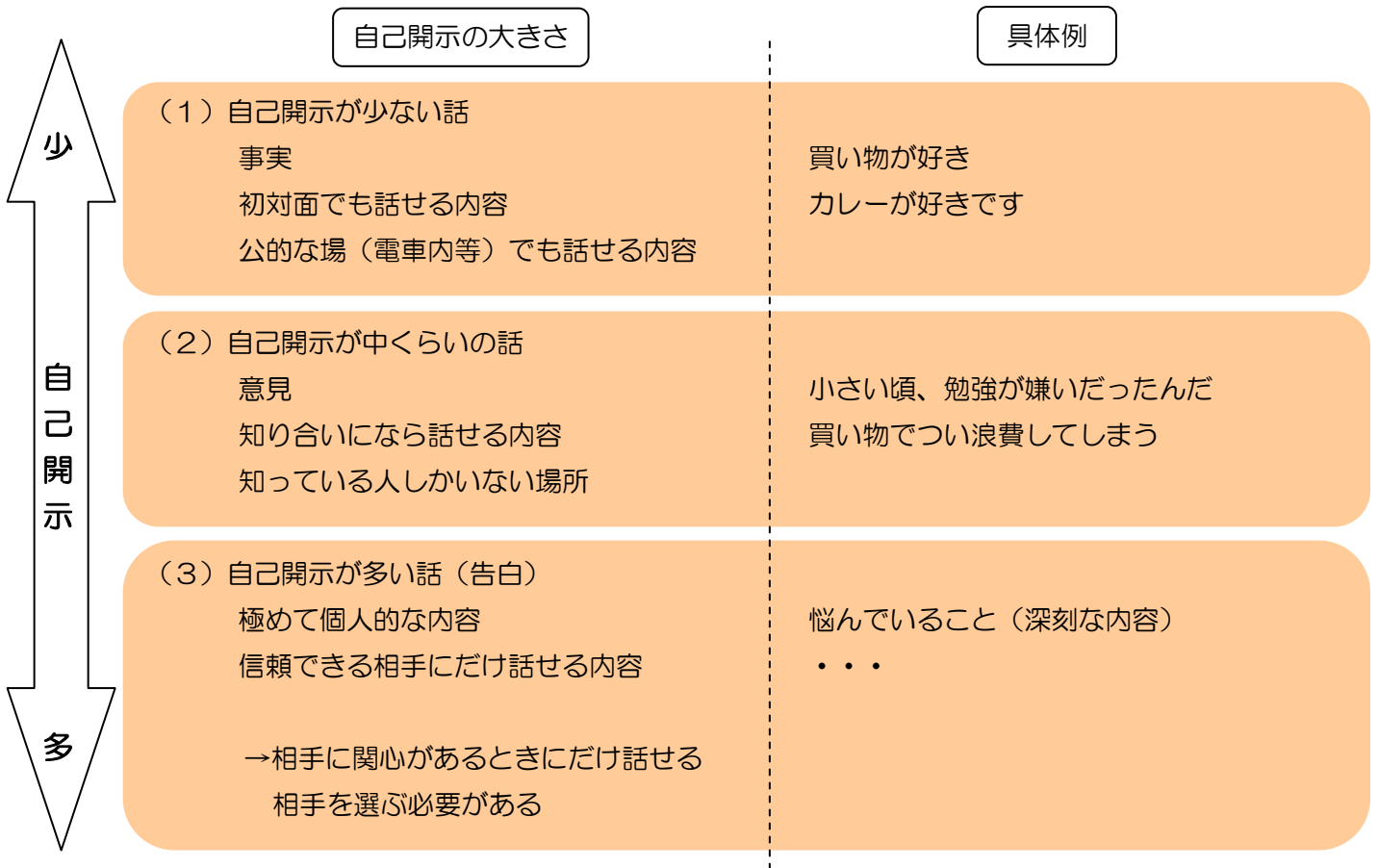
## 自己開示

### 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。

## 第6回 プログラム



「会話を終える」



# 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？

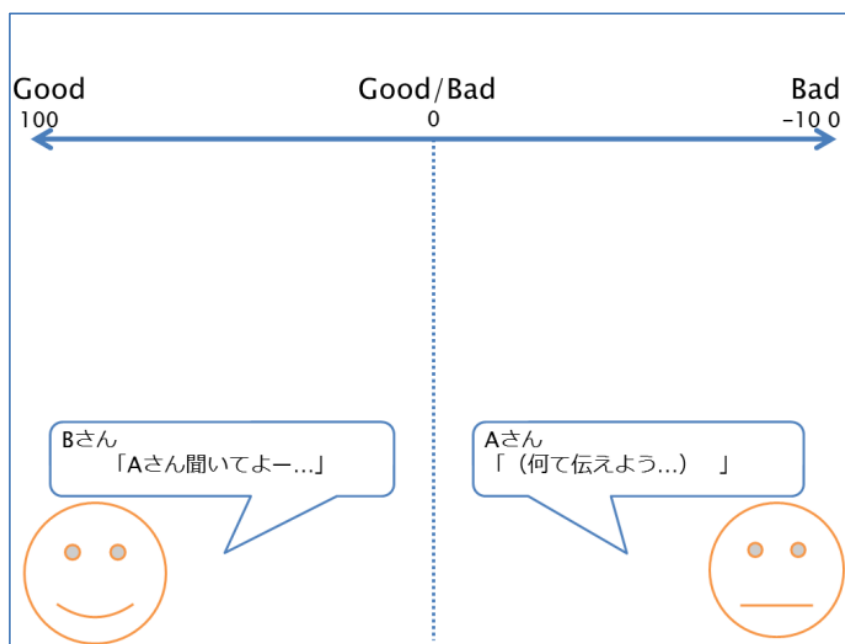
CESとはCommunication Enhancement Sessionの略で、ASDを持つ方がコミュニケーションを学ぶために開発された技法です。

### 【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人の約束があり、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？）



## 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。



## 第7回 プログラム



### 「ピア・サポート①」

# 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。

## 詳細

<例>

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、困っている。

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)。

優先順位  
2

～理想像～

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。

## 詳細

優先順位

～理想像～

詳細

詳細

優先順位

優先順位

～理想像～

～理想像～

4. 他の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？

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？

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。

## 第8回 プログラム



**「表情訓練／相手の気持ちを読む」**

# 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ツ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、や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+ニコツ

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ツ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？





# 相手の気持ちを読む

今回は「相手の気持ちを読む」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、「相手の気持ちを読む（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」「考えてくれていない」と思われ、関係にヒビが入ってしまう可能性があります。

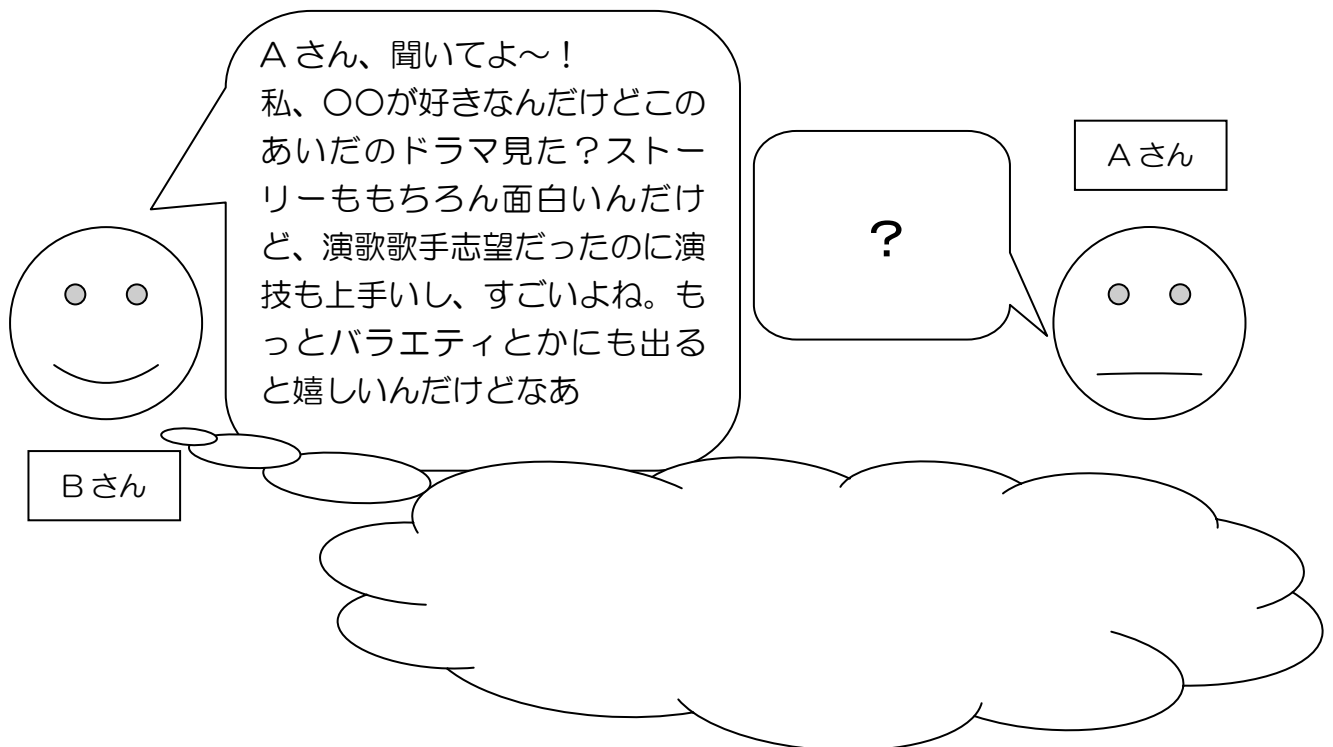
また相手のことを考えすぎて、結局何も出来なかったという経験を持っている方もいるでしょう。相手は何をして欲しいのか考えて、行動することも大切です。

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、退屈であり、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

## 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		
メール交換をしないと 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。



## 第9回 プログラム



### 「感情のコントロール①（不安）」

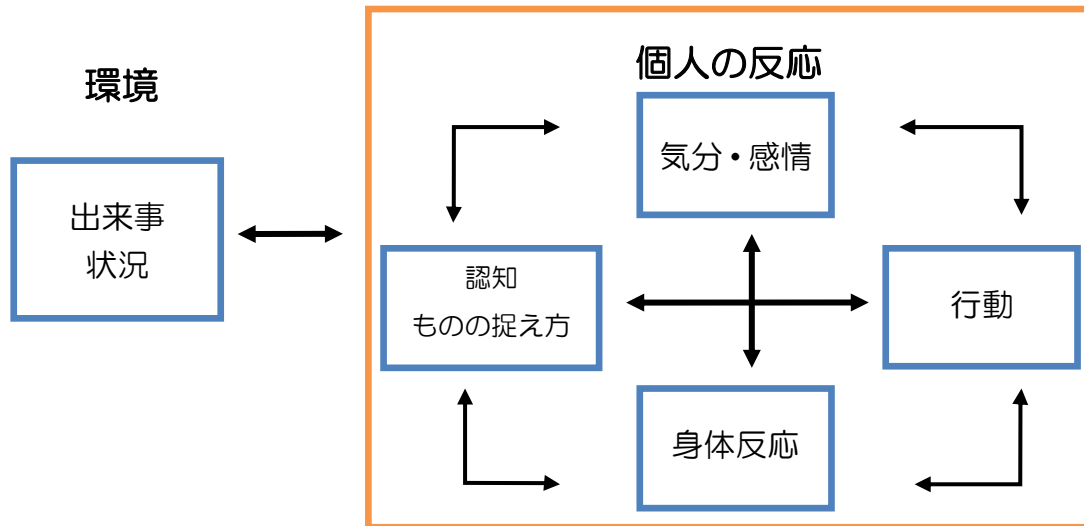
# 感情のコントロール①

～ 「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。

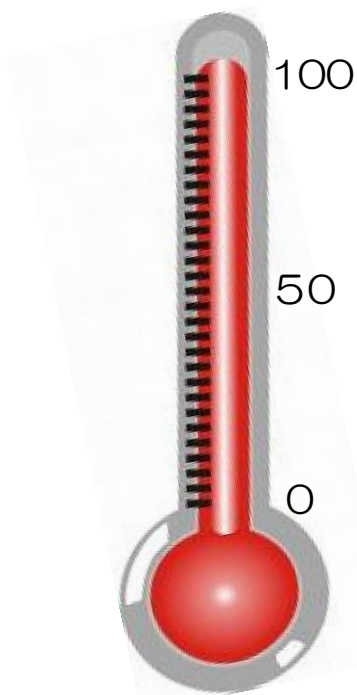
今日は認知行動療法の考え方を利用しながら、自分の中で生じる感情について認識し、それと同時に生じる体の反応について学習します。

## 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？



### 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を考える	

その他に自分が不安を感じること

- 
- 
- 
- 
-

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

## 第10回 プログラム



### 「感情のコントロール②（怒り）」

# 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

- ・
- ・



## (2) 怒りを感じる時、どんな変化がありますか？

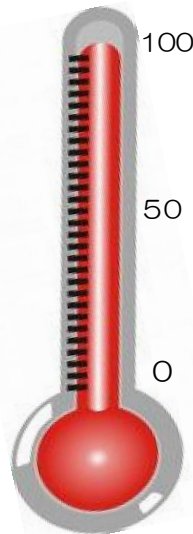
心拍数／呼吸／筋肉／姿勢／顔の表情／話し方／考え方

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、今後考えていきましょう

## 付録



## 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いるものです。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、なんと言っている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)「毎日からだの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」

- ・ **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、周囲がざわついて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）」
- 「人ごみが苦手で、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回の食事量が多い、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知りたい」

- ・ **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」

付録2 第9回 感情のコントロール①（うれしい感情）

母親に「あなたのことは  
とても大切よ」と言われた

大好きなあの子から  
デートの誘いを受けた

去年の手帳を見ていたら  
2000円が出てきた

「とてもよく出来てる」と  
取組んだ課題をほめられた

大好きなアイドルがテレビ  
番組に出演している

趣味に没頭している時

乗り換えがととても  
スムーズだった時

アイズで一本当たりが出た

身につけているものを  
ほめられた

付録3 第9回 感情のコントロール①（不安）

<感情の温度計>





付録4 第10回 感情のコントロール②（怒り）

<感情の温度計>



**発達障害専門プログラムワークブック 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

