

The page features three large, light blue, 3D-style circles with a slight shadow, arranged in a vertical line on the right side. Two thin blue lines cross the page diagonally from the top-left to the bottom-right, intersecting the circles.

発達障害専門プログラム ワークブック

～コミュニケーションの基礎編～

昭和大学発達障害医療研究所

氏名：



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	4
2) コミュニケーションについて	6
3) あいさつ／会話を始める	10
4) 会話を続ける	14
5) 会話を終える	18
4. 付録	21

・ 振り返りシート



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のための
コミュニケーションの基礎を学ぶための冊子です。

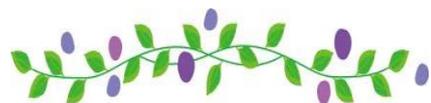
これから行われるプログラムの際、ご持参ください。

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。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 3 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		



※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。このプログラムでは、コミュニケーションの基礎について、5回を通して学習していきます。今日はプログラムの目的と概要をお話します。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

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と思います。「コミュニケーションとは何？」とたず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、人は例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

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 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 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、明日は担当で大変だなあ。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

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。下図（イラスト1， 2， 3）を使って考えてみましょう。それぞれどのようなメッセージが受け取れるでしょうか？

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。



イラスト1



イラスト2



イラスト3



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

<上手にあいさつをするための意義>

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、あらためてあいさつを見直すきっかけにしてください。

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（社会技能訓練）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も含まれています（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。その他にはどんな一言がありますか？

メモ：

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

<会話を始めることの意義>

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？

5. 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、話しかけたい場合と、必要に迫られて話しかける場面とがあります。

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。
-
-
-

自分に話したいことがある場面

- 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。
-
-

6. 考えよう ～ケーススタディ～

<ケーススタディ>

Aさんは烏山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さんの立場ならどうしますか？

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。

7. 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、すこ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??

- ・
- ・
- ・
- ・

8. やってみよう!

3人一組になり、練習をしてみましょう。

<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。
- ・

第4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。そのためにも、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！

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
- 皆さんな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出来ます。「開かれた質問」は会話が続けるため、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	公園には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

次の回答に対してはどのような「開かれた質問」が出来ますか？

「昨日買い物に行ったんだ」
 ・
 ・
 ・
 ・

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。

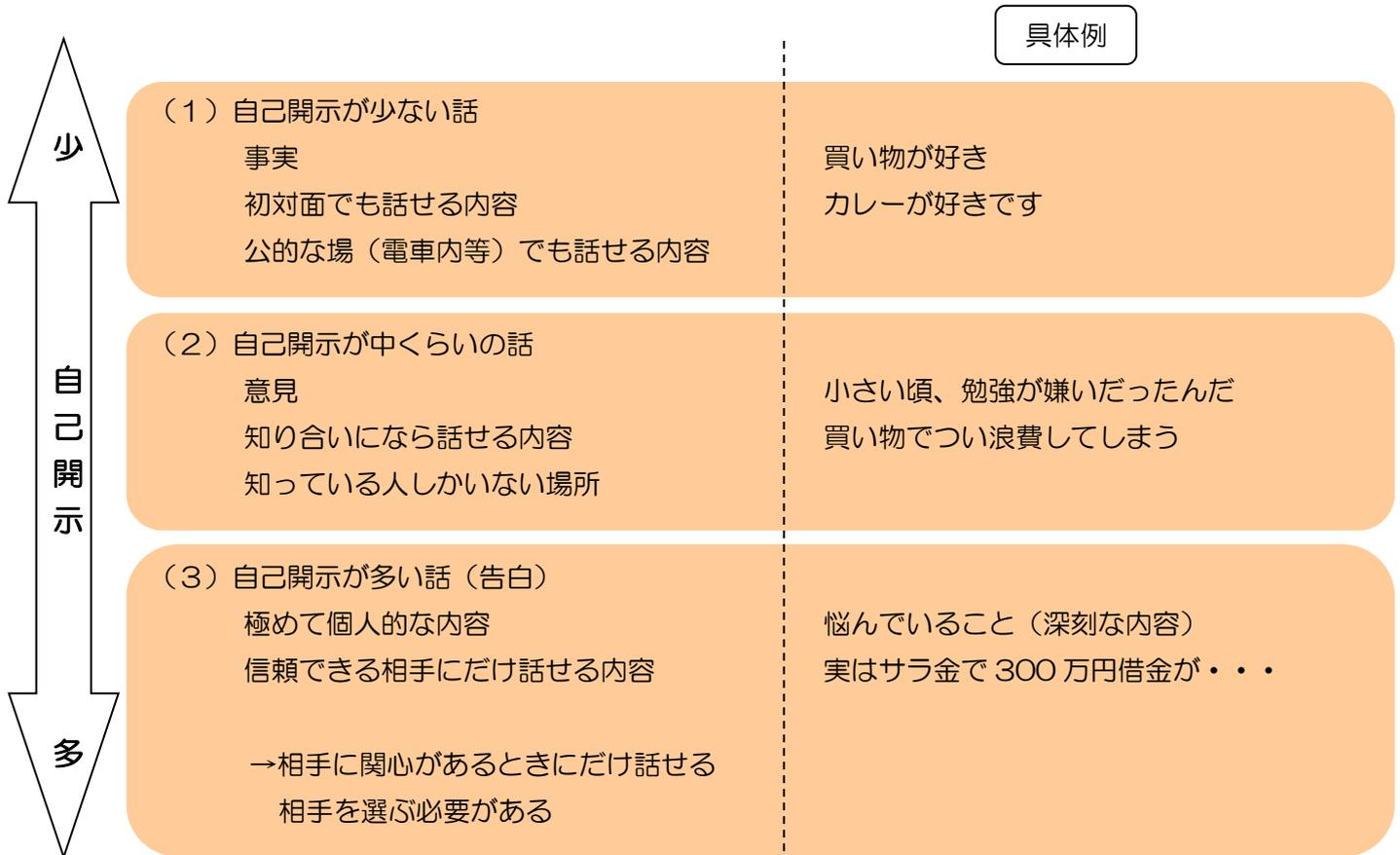
自己開示

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！

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、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て、苦手意識をなくしましょう。

第5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。

上手に会話を終えることが出来るようになりますようにしましょう。

1. 考えよう

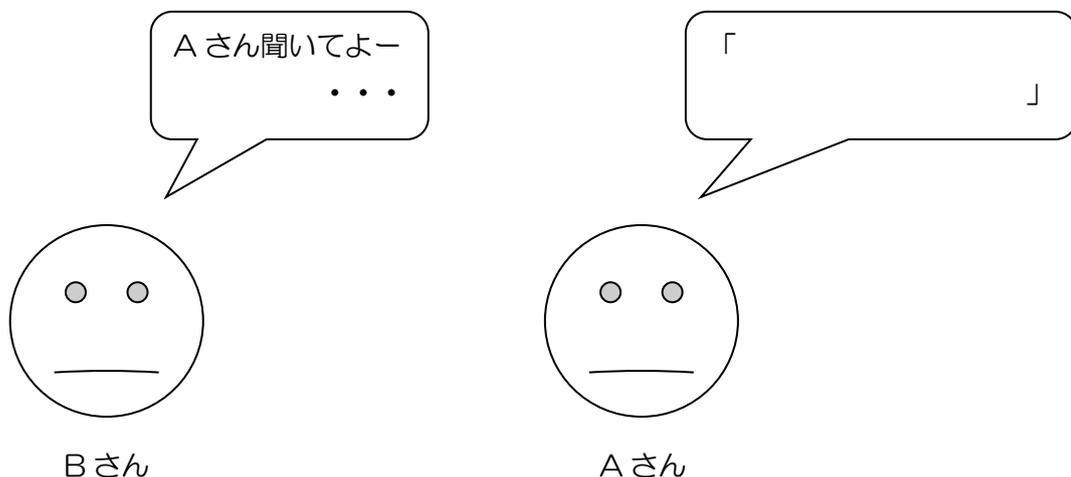
「会話を終える」ではCES（Communication Enhancement Session）の技法を使い、どのように会話を終えるのが良いのか考えてみましょう。

【場面】

Bさんのバイト仲間であるAさんは、自分の仕事が終わって帰ろうとしています。そのときBさんが話しかけました。しかし、Aさんはこのあと別の人との約束があり、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？）





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) 申し訳ない表情をする。

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！！

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。



付録

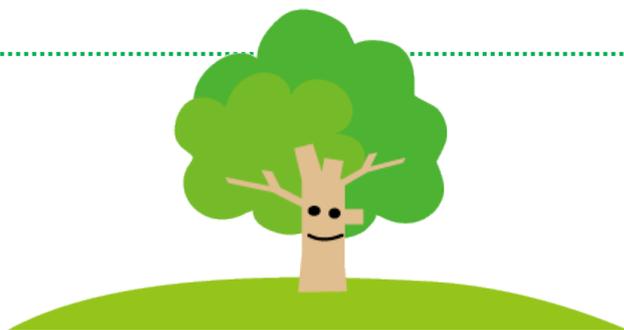


「振り返りシート」

✂️ふりかえってみましょう✂️

1. このプログラム中に、出来るようになったことや頑張ったことを思いだして書いてみましょう。

2. グループのメンバーからメッセージをもらいましょう。





発達障害専門プログラム
ワークブック
～コミュニケーションの基礎編～

2014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 03-3300-5231 FAX 03-3308-9710