

前回、特別支援学級では、個別の指導計画等をもとに、学習面ではどのような支援をしているかお伝えしました。今回は、生活・行動面での主な支援についてお伝えします。

生活スキルの習得：身の回りのこと（着替え、準備）や、時間管理など、日常生活に必要なスキルの習得を支援します。言葉だけでなく、視覚的に分かりやすい資料を使って、それぞれのペースに合わせた指導を心がけています。



ソーシャルスキルトレーニング (SST)：SST とは、Social Skills Training の頭文字をとったもので、具体的な場面を想定して対人関係など社会生活に必要なスキル（方法）を学んでいく支援のことです。友達との関わり方、気持ちの伝え方、相手の気持ちを理解する方法などを練習します。

あいさつや質問の仕方、いやな気持ちになったときの対処の仕方を、実際に遊びやロールプレイ（簡単な劇）などを通して、よりよい行動について考えます。

●「イライラ」を言葉で伝える練習

例えば、友達が順番を守れなくて怒りくなった時、「順番を守って」「だめだよ」と言葉で伝える練習をしています。絵カードで「イライラ」の気持ちを選んで示したり、「深呼吸しよう」といっしょに落ち着く方法を試したりすることもあります。

●「いやだ」を伝え、他の方法を考える

やりたくない活動があった時、「いやだ」と伝えることは大切です。その上で、「どうしたらできる？」「少しだけやってみようか？」と別の方法を一緒に考えることで、気持ちをぶつけるだけでなく、解決策を探す力を育んでいます。例えば、「いやだけど、半分ならできるよ」と提案する練習をします。（だいたい初めはいやと言っても、「いやなのね」と認めて、ほかの子とやっているのを最後までやりとげてくれます）

● 安心できる場所があること

どうしても気持ちが収まらない時は、無理に我慢させるのではなく、クールダウンできる場所で気持ちを落ち着かせます。「怒ってもいいんだよ、でも、物に当たらないで言葉で伝えよう」と、安心して感情を出せる場を提供することで、気持ちをため込まずに表現する方法を学んでいます。

「いやだ」という言葉は、おとなからすれば、あまり気持ちのよいものではありません。私も、上のようなことを書きながらも、「いやいやばかり言って困ったもんじゃ」と思うことがあります。しかし、「いやだ」という感情は悪いもの、感じていけないものではありません。自分を守る大切な感情です。それを、おとなが「だめだ」と受け止めず抑え込んでしまったり、子どもたちはいやな感情を内面にため込んでしまい、ちょっとしたことでイライラしたり、体に影響が出たりするかもしれません。

もうすぐ夏休みです。お子さんが感情をため込まないようにするために、「どんな気持ちも出していいんだ」という安心感を伝えてください。そして、おとなも、安心して話せる人がいるといいですね。

