

# 今すぐ始める応用行動分析学

## コミュニケーションスキルの 育て方



# コミュニケーションスキルを 育てる10の

ワザ

 1 環境を整える。

 2 こどもが好きな物を活用する。


 3 注意を引いてから関わる。

 4 分かりやすく話しかける。


 5 こどもに見通しを与える。


# コミュニケーションスキルを 育てる10の ワザ

 6 教えることはひとつにする。

 7 さりげなくヒントを出す。

 8 こどもの自発的な行動を待つ。

 9 いろいろなかたちでほめる。

 10 徹底的にほめる。



# 環境を整える。

- **分かりやすい環境を作る。**

こどもにとって分かりやすい環境（場所やスケジュール）とは、「いつも同じである」ということです。物の置き場や生活の流れを一定にするだけで、こどもは自分から準備をしたり、行動の切り替えをするようになります。

- **気が散らない環境を作る。**

使わないものや余分なものが目に入る場所にあると、大人でも気が散ってしまいます。こどもがひとつのことに集中しない時には、周りの物を片づけてみてください。また、次のおもちゃで遊ぶ前に「今まで遊んでいたものを片づける」というルールを親子で徹底してみてください。



# こどもが好きな物を活用する。

- **こどもの好きなおもちゃ・本などを最大限に活用する。**

これで遊べば「コミュニケーションが伸びる」というおもちゃや本はありません。大切なのは、その関わり方です。こどもが興味を持っていれば、どんなものでも良いのです。こどもが喜んで遊んだり、集中しているものから少しずつ興味の幅を広げていきます。

- **身体遊びも活用する。**

おもちゃ遊びに興味がないこどももいます。そういう場合には身体を使った遊び(くすぐり、だっこしてグルグル、おいかけっこなど)をしてコミュニケーションをとりましょう。また、お米をといたり、レタスをちぎったりなどのお手伝いをお願いして、日常生活そのものを遊びにしてしまうのも良い方法です。



# 注意を引いてから関わる。

- **こどもの視野に入って話す。**

こどもの正面から話しかけます。つまり、目と耳、両方に語りかけるのです。「ことばでの指示が通じない」と思った時には、「注意が向いてないのでは？」と疑って、まずは、大人の顔、視線、ことばに注意をむけるように促してください。

- **おもちゃなどを大人の目の近くで見せながら話す。**

おもちゃ、本、お菓子など、こどもの好きな物を大人の目の近くで見せながら話しかけると、大人の顔を見たり、大人の話聞く練習になります。



# 4分かりやすく話しかける。

- **大げさなジェスチャーで話しかける。**  
表情だけでなく、ジェスチャーも大げさにして、抑揚をつけてリズムカルに話します。目標は、「歌のお姉さん・お兄さん」です。
- **簡単なことばで、ゆっくり、はっきり、繰り返し話しかける。**  
「〇〇ちゃんのおてて」「ワンワンいたね。ワンワン」など、簡単なことばで、ゆっくり、はっきり、繰り返し話しかけます。



# 5 こどもに見通しを与える。

- **いつまでするかを伝える。**

大人の都合で突然スケジュールを伝えるのではなく、「あと3回やったら、大好きなご本見ようね」など、前もって予定を伝えます。一度言って伝わらない場合には、「あと3回」「あと2回」「あと1回」など、指を使ってカウントダウンする方法もあります。その過程でこどもなりに心の準備をしていきます。

- **次になにをするのかを伝える。**

「ごちそうさまをしたら、ハミガキしようね」「手を洗ってから、おやつ食べようね」など、おおまかな予定を伝えます。ことばでなくても写真を見せたり、絵カードで伝えることもできます。こどもは見通しが立てられると、落ち着いて行動できるようになります。





# 教えることは1つにする。

- 一度に教えることをひとつにして、**完全にできてから次に進む。**

あれもこれも一緒に教えようとする、こどもは混乱してしまいます。「これもできるといいんだけど・・・」という気持ちはわかりますが、目標はひとつに絞りましょう。

- やってほしくないことを伝える時も**一度にひとつにする。**

①椅子に座って、②前を向いて、③もじもじしないで、④先生の話聞いて・・・など、日常生活や集団場面でこどもに指示したいことはたくさんあるかもしれませんが、でも、まずは椅子に座れば十分です。ひとつひとつできることを、確実に積み上げることが大切です。



# さりげなくヒントを出す。

- **小さいヒントを出して、行動をスムーズに進める。**

こどもの行動がスムーズに進むようにさりげなくヒントを出します。例えば、ことばだけでなく、ジェスチャーを入れて行動を誘導したり、「ありがとう」と言わせたい場面で、「ありが…」と途中まで言ってことばを促します。強く大きく「『ありがとう』っていうのよ」と言うのではなく、こどもが気づかない程度の強さで、さりげなくヒントを出すのがポイントです。

- **確実に成功体験を味わってもらうためにヒントを出す。**

弱いヒントを出しても、こどもが何もしなかったら、少し強めのヒントを出して確実に行動を終了させます。こどもが安心して行動する手助けをします。



# こどもの自発的な行動を待つ。

- **新しいスキルを学ぶチャンスをつくる。**

こどもは「自分自身で何かをする」たびに、新しいスキルを学んでいきます。こどもがチャレンジしている様子をしっかりと見守りましょう。そしてできた時にはたっぷりほめることを忘れないでください。また、できなかった時にも「がんばったね」と、一所懸命努力したことをほめます。

- **大人が先回りして援助しすぎない。**

こどもが何をしたいかを分かっても、あえて少し(5秒程度)待ってみましょう。大人が先回りしすぎてしまうと、こどもは自分で行動する必要がなくなります。少し待った後、適切にコミュニケーションをとってきたら、十分にほめて対応します。



# いろいろなかたちで ほめる。

- **いろいろなほめ方で、こどもをよろこばせる。**

ほめるということは、こどもを喜ばせるということです。少しでもよい行動をしたら、こどもが喜ぶように、いろいろなかたちでほめましょう。例えば、電車を見て「で・・・」と言ったら、「そう。でんしゃだね。お話しできてえらいね」と、笑顔で頭をなでたり、電車のおもちゃを渡すなど、こどもの好きなことをしてあげます。

- **こどもと同じことをする。**

こどもに正しい遊び方や言い方をまねさせるのではなく、こどもがしていることをそのまままねすることも、ほめることと同じ働きをします。こどもの行動をしっかりと観察し、同じ行動を試してみましょう。



# 徹底的にほめる。

- **すぐに、大げさにほめる。**

ことばを話したときだけでなく、大人を見たり、笑顔で抱きついたり、手を伸ばしたり、少しでもコミュニケーションを取ってきたら、大げさにほめます。「うー」と言ったら「ブーブね」、猫を指さしたら「ニャーニャみつけたね」など、日常の小さい行動でもよいので、まずは大人がほめる機会を探します。そして、よい行動全てを、すぐに、繰り返しほめます。

- **こどもが間違えた場合でも、修正しながらほめる**

こどもが間違ったことを言ったら（例えば、父親を見てママと言うなど）、訂正はしないで、「パパいたね、よくみつけたね」とほめます。何かをみつけて大人に伝えた、そのことをほめましょう。