保育、教育、福祉、ご家庭など、

様々な場面で使える

屋内の小スペース、小グループでできるゲーム25

～ SST（ソーシャル・スキル・トレーニング）で使ったゲームをご紹介～

臨床心理士

小山　美紗貴

はじめに

私の相談室では、主に中学生から成人を対象とする認知行動療法や、発達障がいのある小学生のソーシャル・スキル・トレーニング（以下SST）を行っています。SSTは社会生活技能訓練とも呼ばれ、認知行動療法の１つとして捉えられています。通常、人は日常生活の中で他者と関わり、社会性やコミュニケーションの技能を自然に身に付けていきます。それが苦手な人に対して、社会的学習理論やオペラント条件づけなどに基づく技法を用いて、スキルの向上を図ります。

当方の少人数グループのSSTでは、個人の能力の向上を考慮しながら、他者との関わりを重視したプログラムを作っています。その構成は、ウォーミングアップ、いろいろなスキル、ワーク、ゲームとなっています。構成要素の１つであるゲームは、もっとものびのびと取り組むことができることから、子どもたちの特性がよく現れます。ゲーム中に見られる新たな情報は、次の課題として取り上げることができ、新たなスキルの獲得につながると考えます。

このゲームは、楽しい『遊び』であることが大事です。子どもたちにとって、SSTは苦手なことや退屈なことに取り組まなければならない時間であり、決して楽しいことではないはずです。ですからプログラムのウォーミング・アップと最後のゲームは、できるだけ子どもたちの興味を引くようなことを考えるように努めています。次回のゲームは「何をするのかな？」という楽しみが、SSTを継続させる動機づけになるからです。

オランダの歴史家ヨハン・ホイジンガは、「人類はホモ・ルーデンス―「遊ぶ人」であり、遊びが生活全体の伴奏、補足になったり、時には生活の一部分にさえなったりする」（『ホモ・ルーデンス』ホイジンガ著、高橋英夫訳　中央公論新社　1973年８月10日）と述べています。私たちは「遊ぶ人」として、ソーシャル・スキルもまた遊びとして身に付けていきたいものです。

本書は、私がこれまでに実施した、SSTのプログラム中のゲームをご紹介するものです。このゲームの特徴は、小スペースで、２～６人ほどの少人数でできることです。ご紹介するゲームのすべてが、私の考えたゲームや既存のゲームをアレンジしたもので、対象者やねらいによってさらにアレンジが可能です。

発達障がいのある子どものSSTにおけるゲームには、次のような「ねらい」があります。

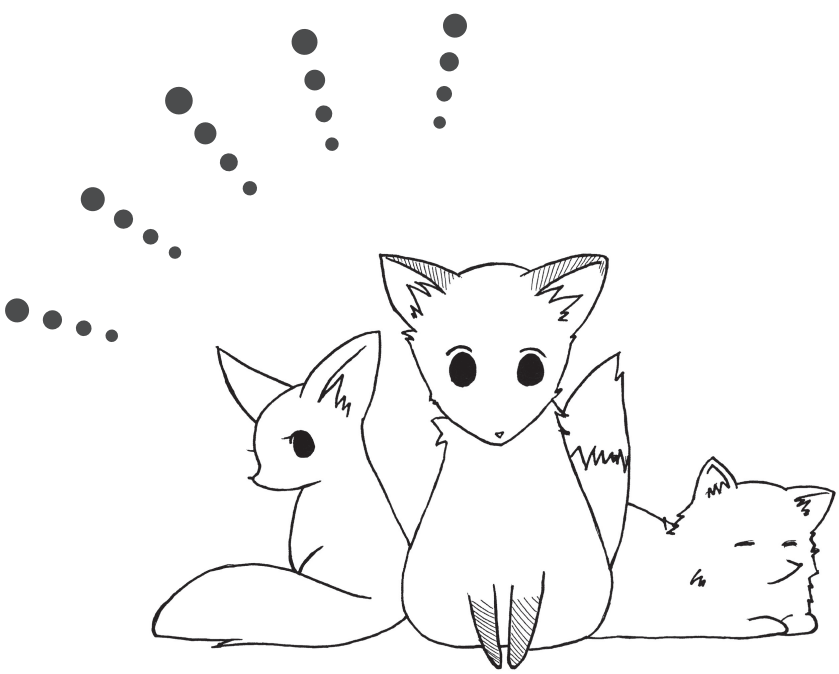
（１）全体への指示が聞けること
（２）ゲームのルールを理解できること
（３）ゲームのルールを守ること
（４）所属意識を持つこと
（５）適切な言葉を用いて味方を応援できること
（６）力の加減を調整すること
（７）ゲームの勝ち負けを受け止められるようになること
（８）気持ちの切り替えができること
（９）一緒に片づけができること
（10）ゲームそのものを楽しみ次回のSSTにつなげること

その他にも集団の発達段階において、さまざまな「ねらい」を設定することができます。

本書は、保育、教育、福祉などさまざまな分野に従事されている方や、それらを学んでいらっしゃる方々のお役に立てるものと思います。また、ご家庭でも楽しんでいただけるゲームですので、ぜひご活用ください。

本書の25のゲームは、３つのカテゴリーに分けてあります。カテゴリー１は主に『運動系（粗大運動および微細運動）』、カテゴリー２は主に『認知系』、カテゴリー３は『認知・運動系』となっています。このように対象者の課題に合わせて、ゲー

ムを選びやすくしてあります。

構成は、ゲームの名称、ゲームのねらい、ゲームに用いる物品やその制作方法、場所のセッティング、ゲームの手順とルール、ゲーム前の指導、ゲームの応用、そのゲームにまつわるエッセイ、となっています。また、それぞれのゲームにイラストを入れており、小スペースの使い方をわかりやすくしてあります。ゲームで用いる物品の材料は、安価なものや身の回りにあるものを使用しており、費用の負担を抑えることができます。

皆様に本書を手に取っていただき、さらに応用の幅を広げ、新しいゲームにしてくだされば大変嬉しく思います。