

アメリカの場面緘黙不安研究治療センター（スマート・センター）の資料です。  
日本では「場面緘黙」の理解や治療体制が大変遅れています。  
この資料を日本で使われる時は、日本の現状を考えた上で参考にされることをお勧めいたします。

原文：” PREPARING THE CHILD WITH SELECTIVE MUTISM FOR THE UPCOMING SCHOOL YEAR! ”

The Selective Mutism Group Childhood Anxiety Network (SMG~ CAN)のHP  
<http://www.selectivemutism.org/>の GREAT HANDOUTS

資料：配布してください！

場面緘黙を説明するために、この情報を先生や家族、友達、専門家にお伝え下さい。

E.シポンブラム博士 著  
場面緘黙不安研究治療センター（SMart センター）代表・所長  
場面緘黙グループ小児期不安ネットワーク（SMG~CAN）最高責任者・医学管理責任者  
フィラデルフィア オステオパシー医療大学 家庭医学・心理学 臨床助教授

## 場面緘黙児に必要な新学年への準備！

### 1. 学校と連絡をとり合いましょう

先生方に場面緘黙について学んでもらい、しっかりと理解してもらいましょう。学校職員のほとんどは場面緘黙について理解していませんから、皆さん自身が緘黙児の一番の支持者となってあげる必要があります。場面緘黙グループ小児期不安ネットワーク（SMG~CAN）では、教職員に情報提供するのに役立つ皆さんの配布資料をそろえています。

お子さんに合った担任選びに参加させてもらうことも必要です。また、自分の子どもが必要としているのは、時間をかけて子どもを育てよう、という姿勢があり、優しく穏やかで理解のある、緘黙児のための特別な配慮をいとわない先生であることを、学校に伝えることも必要です。

新学年で関わることになる職員に、学校環境を適切に整えるためにどのような配慮が必要かを伝えましょう（これは、お子さんが感じている不安の程度によります）。できるだけ早く準備をすれば、教育計画についてよく話し合い、よく考慮された教育計画をたてることができます。そして、お子さんが IEP(特別教育個別指導計画)や 504 プラン(特別教育対象外で、通常教育の中で個人のニーズに合わせた教育計画)を必要としているかどうかを判断する時間もできます。

### 2. 知っておきたいこと

誰が自分の子どもの担任となるか（上記の理由からです）

新クラスの子どもの氏名

子どもの教室の位置

こうした情報を出したがない学校は多いでしょう。また、学校が始まる数週間前までは知ることはできないかもしれません。しかし校長や新学年で関わることになる職員と面会して、緘黙児の場合はこれらのことを事前に知っておくことがとても重要だと説明するだけでも、何もしないよりもきっと効果があるはずですよ。

### 3. 友達関係づくりや社会的場面で安心感を得るために

学校で一緒に過ごすことになる子どもたちの保護者に電話をかけて、一緒に遊ぶ約束を取り付けましょう。例えば幼稚園に通い始めるなど、お子さんが新しい教育環境に入る場合なら、「幼稚園が始まる前に、子どもたちが顔見知りになっておくといいと思うので」と相手の保護者に話せば、大抵うまくいきます。相手の保護者も同じように、自分の子どもには安心してほしいでしょうから！子どもをあなたの家に呼ぶか、他の場所で遊べるようにしましょう。最初は、新しいクラスの友達と顔を合わせるだけで十分です。このように何回か、短時間一緒に遊んでいるうちに、お子さんはだんだん、その子と打ち解けていくでしょう。「遊びの導入」として、パンづくりやゲーム、コンピューターゲーム、物作りなどの様々な活動をするよう、保護者が率先して子どもたちに呼びかける必要があるかもしれません。決して何かを期待してはいけません。お友達と遊んだ後、よく頑張ったね、とお子さんを褒めてあげてください。そして、お子さんがお友達とうまく関わったことを素晴らしいと思っている、と伝えてあげてください。たとえお子さんが言葉を発していなくても、です。

友達と遊ぶときは、初めて来る子どもは一度に一人だけにしましょう。一度にたくさんの知らない子どもと接すると、緘黙児は圧倒されてしまいます。初めて来る子どもは一人だけにして、少しずつお子さんが安心できるようにしていきます。そしてお子さんが安心して遊べるようになってから、

新しい子どもに来てもらいます。上手くいけばお子さんは、学校が始まる前に、何人もの新しいクラスメートたちと知り合いになれるでしょう！

休みの間はなるべく、校庭や運動場など、学校内で時間を過ごすようにしましょう！体験してみるのが一番です！ほとんどの緘黙児は、休み時間や体育の時間が苦手です。学校の運動場でスポーツをして技能を身につけるのは、お子さんが自信や自尊心を身につけ、不安を軽減することのできるすばらしい方法です。

友達を誘って運動場に出かけましょう！ゆくゆくは、新しい子どもと会って遊ぶときに運動場を出会いの場にしてもいいでしょう！

できる限り校内を歩き回しましょう。休みの間も校内を開放している学校もあります。その場合は、ぜひできるだけ早く始めてください。休みの間に学校が開放されていない場合は、開放されたらすぐに、新学年が始まる前に、廊下を歩いたり、お子さんの新しいクラスや使う予定の部屋で時間を過ごしたりしましょう。校内にいるときは、お子さんに話しかけるようにし、お子さんが話しやすいような状況をつくります。お子さんに対して「話さない」とは決して言わないで下さい。ただ、学校にいる間、話しかけ続けるのです。周りに他人がいなければ、お子さんはすぐに話し始めるでしょう。目標は、「学校で話をしている」という状態にあることにお子さん自身が慣れることです！

できればお子さんのクラスメートを1人か2人、ゆくゆくは3人学校に連れて行きましょう。友達と遊ぶのに、学校は理想的な場所です。きっと他の子どもたちの両親も、あなたが子どもたちをより学校に慣れるように働きかけている、とありがたく思ってくれるはずです。

教室で時間を過ごすときには、お子さんにこれからここでどんな楽しいことをするか話してあげましょう。そしてまた、できる限り子どもが話せるように支援しましょう。

多くの緘黙児は、学校で食事をすることやトイレに行くことに困難を感じます。休みの間にこうした問題に取り組んでおけば、新しい学年が始まったとき非常に役立ちます！

### 4. 緘黙児がまだ幼い場合にまず始めること

学校で「トイレに行く」ことにつきあってあげてください。そして、お子さんの努力や行動をほめてあげましょう。最終的にはトイレに一人でいけるようにしますが、お子さんが親についてきてほしいと思ったら、ついていってあげてもかまいません。これにはしばらく時間がかかるかもしれません。学校で「トイレに行く」練習です。

軽食を持ち込んで、教室や食堂などで食べましょう。できれば友達を連れて行きましょう！学校で「食事をする」練習です。

### 5. 先生と仲良くなりましょう

できるだけ早く担任の先生とお子さんを会わせましょう。できれば家に来てもらうか、学校以外の場所で会います。緘黙児が非常に幼い場合は、その人が「先生」だと伝えないでおくのも、よい方法の一つです。周りの設定が適切で「期待しない」なら、緘黙児はたいていすぐに話し始めます。学校が始まる頃には、すでにもう先生と何回か話をしているため、多くの緘黙児はそのまま続けて話すことができます！年令が上の

お子さんの場合は、正直で的を射た話し方をするのが重要です。周りに人のいない環境で先生と会うのが理想的です。先生と仲良くなる方法は他にもあります。

メールを交換します。

新しい教室を準備するのを手伝わせます。そうすれば、お子さんに満足感と自信を持たせることができます。

先生と、学校「以外の」場所で会いましょう。

先生が新学年の授業の準備をしている間、先生が仕事をしている部屋で遊ばせてもらいます。緘黙児の抱えている不安はとて大きいので、先生と同じ部屋でただ過ごすだけでも良いでしょう。

保護者がそばにいと不安が和らぐことが多いので、先生と会う時には父親や母親と一緒に会うのが望ましいです。

緘黙児が年長の場合は、まずはお子さんと一番気が合いそうな先生か、一日で最も長く一緒に時間を過ごす先生から始めることを校長先生と話すもの良いでしょう。この時も一度に1人ずつ会うことから始めましょう。

**お子さんに、学校では基本的にどのような一日を過ごすことになるか、それがどのような感じかを伝えましょう。**

早起きして、学校に行く準備をする練習をするのもいいでしょう！

## **6. スクールバスの場合にお勧めしたいこと**

スクールバスが苦手な緘黙児も少なくないため、次のような働きかけをお勧めします。

できれば、仲のいい友達も一緒にバスに乗れるようにしましょう。

もしお子さんがバスに乗ったことがなければ、バス停に行ってバスを見てみましょう。スクールバスの運転手は、早くバスに乗せてくれるかもしれません！

前もってバスの運転手に、お子さんは不安が大きく怖がりであるということを気にかけてもらうよう話をしましょう。お子さんに緘黙症状があることを分かってもらいます。運転手にお子さんの緘黙の程度や、しっかりと注意を払ってほしいということを知ってもらいましょう。

子どもが最前列の、運転手に近い席に座れるように手配しましょう。また、お子さんより年上の近所の子どもや、同じようにバスに乗る予定の子どもと一緒に座れるようにしましょう。

できれば、最初の数日間は、友達と一緒に車で送り迎えしましょう（必要であれば）。

お子さんがバスに乗らなければならないときは多くの場合、正の強化に効果があります。

子どもがバスに乗るとき「学校で会おう」と言って、自分も学校まで行く親もいるし、バスを車で追いかける親もいます！ほとんどの場合、子どもの不安を和らげるには、親が1、2回足を運べば済むのです。

**Q こうした方法をとれば、子どもの不安や緘黙は治るのですか？**

**A 決してそういうわけではないのです！！**

場面緘黙の治療は、一歩下がって、今度は二歩も進んだかと思えば、また二歩下がってしまうようなものです。必要なのは、大きな不安を和らげるためにできるだけ多くの方法を見つけ出すことです。

新しい教育環境での生活が始まるのは、たいていの子どもにとっても怖くて精神的負担がかかることです。不安の大きい緘黙児にとっては、新学年が始まるのが恐ろしくても当然なのです！ **不安を和らげることを最大の目標とし、安心して学校に行ける方法を見つけることこそが、場面緘黙児が安心して、自信をもち、あまりに大きな不安を抱くことなく、新しい学年のはじまりに適應する助けになるのです。**