

BOOK REVIEW

社会面のコグトレ

認知ソーシャルトレーニング①②

感情のコントロールが苦手、対人コミュニケーションがうまくいかない、自信がない、忘れ物が多い、集中力がない、落ち着きはない、運動が苦手など、困っている子どもたちがいます。この特徴を本書では、

① 認知機能の弱さ、② 感情統制の弱さ、③ 融通の利かなさ、④ 不適切な自己評価、⑤ 対人スキルの乏しさ加えて⑥ 身体的不器用さ、の6つに分類しています。これらの困っている子どもの特徴に対応させた、三方面（社会面、学習面、身体面）からの支援のために開発されたのが、コグトレです。コグトレとは、「認知〇〇トレーニング（Cognitive 〇〇 Training）」の略称であり、〇〇には、「Social」、「Enhancement」、「Occupational」が入ります。コグトレには、社会面には、認知ソーシャルトレーニング（COGST）。学習面には、認知機能強化トレーニング（COGET）。身体面には、認知作業トレーニング（COGOT）があります。今回の社会面のコグトレは、認知ソーシャルトレーニング（COGST）であり、1と2に分冊されてまとめられています。1には、「段階的感情トレーニング」と「危険予知トレーニング」が、2には、「対人マナートレーニング」と「段階的問題解決トレーニング」が学べるように構成されており、そのままコピーして使用できるワークシートが掲載されています。対人マナーは、人との円滑なコミュニケーションをとるうえで一番基本になるものであり、ノンバーバルコミュニケーションが非常に重要と示されています。「対人マナートレーニング」では、① あいさつ、② 誘う、③ 尋ねる、④ 頼む、⑤ 謝る、⑥ 断る、⑦ お礼のマナーをさまざまな状況の、失敗例と成功例のワークシートに沿って、対人マナーの違いによって相手がどのように感じるかを想像させて、適切な対人マナーの理解を促していくことができます。

「段階式問題解決トレーニング」では、日常生活で起こるさまざまな問題を解決することを学び、トレーニングすることができます。対人関係が絡んだ問題の解決に重要な力は「融通を利かせる」とことと示されています。「何も考えずに思い付きでやってしまう」「思い込みが強い、気づきが少ない」「一つのことに没頭すると周りが見えな

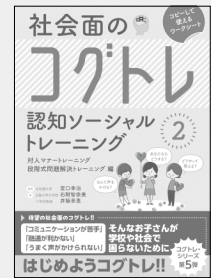
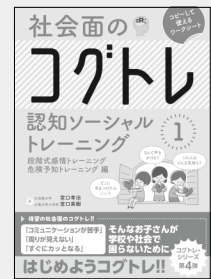
くなる」などの行動の背景には、より多くの選択肢を持ってないこと、思考が固いことが考えられ、選択肢が少ないことで融通の利かない不適切な行動につながったりすると説明されています。問題が生じた際の解決のアプローチとして、「問題解決型アプローチ」が採用されており、子ども自身が自分で問題解決できる力をつけることの重要性が述べられています。このトレーニングでは、① 何があったか考えよう、② 目標を決めよう、③ あなたならどうする？ の3つのトレーニングから構成されています。はじめに解決策を考えることに慣れ、次に適切な目標を考え、最後に両者を一緒に合わせた練習を、段階づけて行えるように工夫されています。本書の特徴は、子ども自身で問題解決する力をつけられるように工夫されている部分になります。本書で学び、困っている子どもの支援に活用されることで、子どもたちが「生きやすくなる」ことを期待します。

当事業所（リハビリ発達支援ルームかもん）での実践について

当事業所の放課後等デイサービスには、社会適応に困難さのある子どもたちが通っています。COGST が紹介されてからは、ソーシャルスキルトレーニングの一環として、COGST を取り入れています。段階づけられた豊富なワークシートが、トレーニングしたい領域ごとにあるので、どの子どもにも使用しやすく重宝しており、その子どもに通う学校の担任などにも紹介しています。

段階式感情トレーニング、対人マナートレーニング、段階式問題解決トレーニングは、対人関係のトレーニングを、正しい方法を教示するのではなく、失敗から成功する方法を考えることができ、実践的であり実際の生活場面に生きてきています。危険予知トレーニングは、自身の安全を守る力を育てることができます。

社会面のコグトレは、総合的に社会性を高めることに役立っています。正しいソーシャルスキルの方法を教え込むのではなく、皆で意見を出し合い、さまざまな方法を確認して、問題解決の選択肢を増やす機会づくりに最適なツールだと思います。まだ活用されていない方は、活用されることをお勧めします。



●宮口幸治, 他=著

(B5 版/128 頁/
2,000 円+税/三輪書店/2020 年)

評者

鴨下賢一

株式会社児童発達支援協会
代表取締役、作業療法士