

- 注意を引いて（指示を出す際には「名前」を呼ぶなどの注意を引く配慮）
- できれば視覚的に（書いて伝えるのは最も有効な支援になります）

【その他の配慮】

指示が伝わってできたときにしっかりと評価をしてあげることで「指示を聞く」意識は高まりますし、不安感の解消にもつながってきます。

「評価をする」ために指示をするという意識で関わっていただければと思います（評価をしっかりとしておけば、「アカデミックハラスメント」と言われることはほとんどないかと思います。評価される機会が増えるのは人間にとって好ましいものです）。

確認が非常に多い学生への支援

何かをする際に「これでよかったですか？」という確認が多い（何度も経験しているし、あっているのに確認をする）、予定の変更などに際して何度も聞きに来るなどする学生も比較的多いのかなと思います。



【困っていることの背景】

このような学生の場合、●不安の高さ、●不注意である、●自分で覚えておく努力を知らない等の特徴はあると思います。「失敗しないように」とか「怒られないように」という意識が高くなると「予期不安」になりやすく何回確認をしても、しばらくすると「大丈夫かな?」という不安に駆られます（それが強くなりすぎると強迫神経症などにもつながります）。

【対応】

・不安が高いから確認をすることが多いので、話を聞いて「大丈夫だよ」ということをしっかり伝えてあげた方が確認が減ると思います。面倒くさそうにしたり、「何回も同じことを言うな」という叱責をすると余計に不安になって確認が増える傾向はあると思います。



- ・もしも失敗した場合には、「こうすればいいよ」ということを伝えておけば、安心して対応できる場合も多いです（携帯の番号を教えて、「遅れそうならかけてきなさい」とかメールで連絡をしてくれたらいいよなど伝えておくだけで安心してくれます）。
- ・メモなどを自分で書かせたり、メール等で連絡事項を伝えるようにするなどの視覚的な情報として残しておいて、「人に聞くのではなく、自分で確認をできる」ようにしておくのも方法かなと思います。

怒られることが増えて自信がなくなると確認が増えてきます。できて評価を受ける機会がたくさんあれば確認は減ってくると思いますので、やるべきことができた時にはしっかりと評価をあげてください。

話をしても「はい」という返答しかない学生への支援

先生と話しているのに、聞かれたことに対して「自分の意見が出てこない」学生も多いかと思っています。コミュニケーションの苦しさの中にも色々ありますが、「自分の意見が出ない」というのが一番困る特徴になってきます。色々聞いてもなかなか返答が返ってこないのは「どうしたものか？」と悩みます。



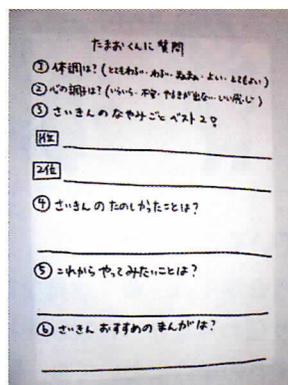
【困っていることの背景】

このような学生は、●「意見を言わなくても何とか来た」場合、●自分の意見を言った時にあまり伝わらなかった経験を持つ場合、●何を言っているのか分からない場合があると思います。いずれの場合においても、「話をしたら相手に伝わった」という肯定的な経験の積み上げが必要だと思います。

【対応】

- ・まずは「話せない」ということを認めてあげてください。叱責をしたり、話すことを強要すると逆効果になる場合が多いですし、怖がって「はい」という返答しか言わない、固まってしまうものもなくなるという行動が増えてくる可能性が高くなります。
- ・会話の中で「伝わったよ」ということを伝えてあげることが大切なので、やりやすい対応について以下に示します。

- 難しい話や大切な話ではなく「好きなこと」や「どうでもいい話」をする
 - ⇒ 話の内容によっても返答のしやすさは変わります。大事な話ばかりではなく、本人の好きなことを聞いてみる、世間話を多くしてみるなどは方法だと思います。
- 言葉のみではなく、「文字」などを使ってやり取りをしてみる
 - ⇒ 言葉によるプレッシャーを避けて本人のペースで返答させるには「質問形式」で紙に書かせるという方法が有効だと思います（私は言葉での質問ではなく文字での質問を多用しますが、それなりに書いてくれますし、つまっている所で質問をしやすいです）。
- オープン・クエスチョンではなくクローズド・クエスチョンを使う
 - ⇒ 「最近はどう？」のような意見を求める質問（オープン・クエスチョン）ではなく「元気？」のように「はい・いいえ」で返答が可能な質問（クローズド・クエスチョン）の方が返答しやすい場合があります。返答に困っている場合には質問の形を変えて聞いてあげてください。
- 選択肢をこちらから提示して選ばせるようにする
 - ⇒ 話をする際に、あらかじめ選択肢を用意しておいて「どうするか？」を本人に選ばせるなども一つの方法です。カードで選ぶ・紙に書いて丸を付けさせるなど何でもいので「選べた結果」を作ってあげてください。最終的には、こちらが選ぶのもあります。
- 気楽に話をできる場所として「カウンセリング」を勧めてみる
 - ⇒ カウンセリングの場は気楽に話をしやすいと思います。話をする練習をする場所としてぜひ早めに勧めていただければと思います。



*この時に、3つの中の2つを難しいものにすれば「選択肢はたくさん提示しているが、選べるものは1つしかない」という状況にできます。

*「どうしても選べない子」の場合は、カードを裏返しにして「先生が引いたやつでやるぞ。いい？」と確認をしてこちらが決めてしまってもいいです。選んであげることで次の選択肢が出てくる場合もあります。

「自分の意見が出せない」・「自分で選べない」というのは社会人になるにあたって非常にネックになる特性です。「伝わった経験」を積み上げておかないと就職することが難しくなりますので、話をする機会をしっかりと持つことを意識して関わっていただければと思います。
このようなタイプの子はカウンセリングなどが有効になってくると思いますので、早めに保健センターに連絡をいただければと思います。

段取りが悪く、やっている割には物事が進まない学生への支援

「何か一生懸命しているのに・・・」、「伝えたらやるべきことは分かっているしできるはずなのに進まない」等、できるはずなのになぜか中途半端にしか物事が進んでいかないタイプもよく見かけます。



【困っていること背景】

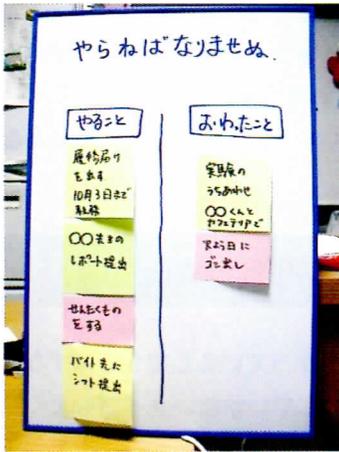
このような学生は、●1度にたくさんのことをやろうとすると混乱して進まない、●優先順位のつけ方が独特で締切等に間に合わない、●やらないといけないという気持ちばかりが強く、焦ってしまいどうしたらいいのか分からなくなる等の特徴があると思います。段取り力が必要になってきます。

【対応】

・「一度にたくさんのことがこなせない」というのは情報処理量の問題も関係しますので、まずは「指示の量を減らす」という対応の工夫はしてあげてください。
・「段取り力」がない学生の場合には、「何か忘れていた気がする」という不安や何かやっている際にもその他のことに気を取られて集中できないことが多いですので、指導する必要があると思います。指導方法としては、以下のようなやり方があるかと思います。

○やるべきことをリストアップして管理することを伝える (To Do メモです)

⇒ 携帯電話などのアプリにもありますが、最初は「メモ用紙 (大きめのポスト・イットがおすすめです)」に書かせて、ホワイトボードに貼らせた方が教えやすいと思います。週に1回ぐらいチェックして、「できたことに評価」を入れる対応をしていただければと思います。



- * 優先順位が高い順番に並べ替えをさせる
- * 優先順位がおかしい場合には話をして優先順位を入れ替える
- * できたことを終わった所に貼り付けて、「視覚的な評価」も入れる（終了がたまってくると気分がいいです）
- * リストを作った際に、「どうでもいいこと」まで大量に書く学生の場合には「やらないでいい」ことを伝えてメモを捨てさせる
- * 意識すべきことなどは文字で書いて復唱できるようにする（自分自身に言い聞かせなさいと伝えてください）

- 本人が混乱している場合には、今やるべきことをしっかり命令してさせる
 - ⇒ 分かっているけれどもあれもこれもする学生がいますので、「やるべきこと」と「やらないでいいこと」ははっきり指示した方がいいと思います。

段取り力は就職や社会参加する際に重要な能力になってきます。最近は、携帯のアプリで管理ソフトが出ていたりするなど様々な方法が試せますので、本人が自己管理しやすいような方法を一緒に探していくことも大切になってくるかもしれません。「できなかったら・・・」とか「うまくいかなかったら」と考えていては段取りができません。段取りとは「ゴールした状況」から現状を引き算して考えるものですので、「できた結果」から考えさせていく必要があります。不安を取り払っていくことも重要な支援になりますので、「評価」を忘れずにお願いします。

状況が読めずどうしても浮いてしまう学生への支援

本人なりには頑張っているのは分かるけれど、「この状況でその発言はないだろう」と思ったり、歯に衣着せぬ物言いで物議を醸したり、みんなが忙しそうに働いている中で余裕でパソコンを眺めたり、自分の気分次第でテンションが高くなったり、低くなったりして周囲がどう関わっていいのかについて悩む学生は多いのではないかと思います。コミュニケーションが苦手なタイプにはよくありがちですし、暗黙の了解についてはまったく学習していない場合や経験不足からくる未学習の場合もあり得ます。トラブルが多くなったり、周囲の人間が苦勞している割には本人は意外と平気だったりして、周囲のストレスが高くなるタイプです。



【困っていることの背景】

このような学生は、●状況を判断するのがとにかく苦手で「イメージする力」が乏しい、●手がかりがはっきりしていないとどうしていいか分からなくなる、●経験不足からくる単なる未学習などが要因としてはあると思います。

【対応】

- ・単純に未学習のものは、「こうして欲しい」とか「こうするべきである」ということを繰り返し伝えれば学習していくと思います。対人コミュニケーションの苦手さからあまり関わった経験がない場合には「あきらめずにコツコツと継続して教える」という対応しかないと思います。



「居酒屋での作法」を教えるのに、何度も伝えて、やっと作法をマスターできました

- ・状況を読めない場合には、「だめ」という叱責だけではなかなか変わりません。「こうして欲しい」ということを状況の中で伝えていくことが重要になってきます。言葉のみよりもできれば絵や文字など状況のイメージがしやすいもので残していければいいと思います。
- ・本人も「空気のよめなさ」を自覚していて、どうにかしたいと思っている学生の場合にはぜひ保健センターに紹介していただければと思います。一緒に「日常生活を円滑に過ごすためのHow to本」を作成していきたいと思っています。

「こういう時にはこうしよう」を作る際には以下の点に配慮が必要です

- 「本人が感じているうまいかなさ」をしっかりと認めてあげる
⇒ 「自分だけが・・・」と悩んでいる学生も少なくないと思います。みんな悩むことだよと伝えるだけで少し気が楽になります
- 「して欲しいこと」をしっかりと伝える
⇒ してはいけないことではなくして欲しいことをイメージできるように伝えてください

*資料に「こんな時にはこうしよう」の例を載せていますので、参照ください。

会話をしっかりしていくこと、ルールははっきり伝えることが重要になってきます。コミュニケーション・スキルは経験の積み重ねが大切になってきますので、面倒くさがらずに対応していただければありがたいです。よく話をする学生にもカウンセリングは有効ですので紹介ください。

学校に来なくなる学生への支援

生活リズムの乱れ、人間関係のトラブル、単なる怠惰、集団でのストレスが強すぎた、大学に何となく居場所がない感じがする、勉強したかったのはもっと違うことだった気がするなど学校に来なくなる理由は様々だと思います。ただ、いずれにせよ「学校に来る」ことが重要な課題になります。



【困っていることの原因】

学校に来なくなる理由は上述したように人それぞれだと思います。ただ、「回避しようとする」ということについては一致していると思いますので、自分が困っていることに対して対応していく力をつけていく必要はあると思います。

【対応】

- ・学校の出てこないことが続いたらまずは「家庭へ連絡」することが重要になります。日常生活までは支援ができませんので、「家庭で対応」するべきことはしっかり伝えてあげてください。リスク管理としては重要になります。
- ・「何となくきつい」という場合には、「とにかく学校に来る」ということは本人と約束をしてあげてください。「待っている人がいる」というのは精神的に安定をもたらしますので、「来ないとさみしいじゃないか」ということをしっかり伝えていただければと思います。ただ、難しい話ばかりすると来なくなるので、簡単な役割等を与えるなどの方法は使っていくかと思います。例えば、「先生の部屋の植木の世話係」に任命するなどしておけば、「学校に来なさい」というよりも「植



木がやばいぞ」と言った方がくる確率はあがります。

・居場所づくりは保健センターに来ていただければいいかなと思いますので、紹介ください。

家庭との連携を早くとることが一番重要になってくると思います。大学を続けるにしろ、やめるにしろ家庭と一緒に話をしないと方針は決まりませんし、日常生活面でのフォローは家庭の役割になりますので、しっかり役割分担をしていきましょう。カウンセラーなども同席させていただければ支援がしやすいです。

注意点・留意点について

最後に支援をする上で注意すべき点についてまとめます。

時間はしっかりと決めて事前に約束をしてあげてください

きちんとした約束を取り付けておかないと、いつまでも話す、いつでも話を聞いてくれると思っていたのに断られて混乱するなどの状況になりやすいです。「いつならいい」・「何時までならいい」ということを事前にしっかりと伝えて話をしてください。長いとお互いきついですので、長くても1時間ぐらいだと思います。

指示や命令をしたらきちんと評価をしてあげてください

やらせるだけやらせて、何の評価もない状況だと「アカデミックハラスメント」につながりかねません。支援とは関わりを多くすることですので、きちんと評価や感謝を伝えることはとても重要なリスク管理になります。

抱え込まずに相談してください

学生には「相談しに行きなさい」と指示を出しても、先生が相談することに抵抗がある場合もあるような気がします。「誰が悪い」という問題ではなく、「うまくやっていくために」支援するので一緒にやっていけばいいなと思います。気楽に相談していただければと思います。

家族との連携は指導教員がキーパーソンです

支援をしていくにあたって家族の協力は必要不可欠です。特に発達障害を持っている学生などは今後の支援を受ける選択肢にも影響をしますので、家族との話し合いの場は重要になります。その場を作り出せるのは指導教員しかいませんので、よろしくお願いいたします。

女性の場合には基本的には同性の対応がいいです



被害的なタイプの場合は特に注意が必要です。保健センターとの連携で女性カウンセラーが担当するなどの対応をした方がいいと思います。