



今回は、「援助要求スキル」について紹介します。

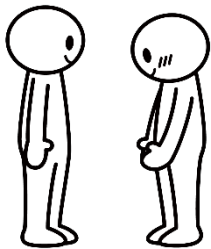
★ 「助けて」が言えること～「援助要求スキル」とは？～ ★

援助要求スキルとは

「援助要求スキル」とは、「人を頼れる力」のことで、ヘルプを出したり相談したりすることです。うまくできない場面や理解が難しい場面で、他の人へ援助を求めることができるとうまく乗り切ったり、課題が達成できたりします。「教えて!」「手伝って!」「一緒にやってみて!」「助けて!」・・・などを伝えることができる「援助要求スキル」は、“究極のソーシャルスキル”とも呼ばれています。



うまくできない子どもほど



苦手なことやうまくできないことが多い子どもほど、人を頼ることができません。言葉をうまく使うことが難しい子どもであればなおさらです。自分ができないときに、泣く、騒ぐ、逃げる、人の邪魔をする、固まる、物や人に当たる・・・などの様子があったら、「できないことを人に伝えることが難しいのかな?」と考えることが大切です。このような行動は、伝え方が分からなかったり、人を頼ったときの失敗体験の繰り返しで「投げやり」や「あきらめ」になっていたりすることが関係しています。

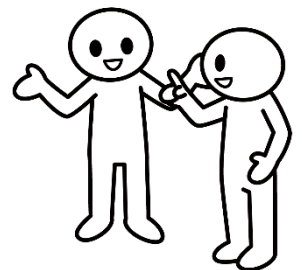
私たち、大人も

私たち、大人も日常的に「援助要求スキル」を使っています。自分が苦手なことや難しいことは、得意な人や知っている人に聞いたり、教えてもらったりしていませんか? 「援助要求スキル」は特別なものではなく、ごくごく当たり前に使っているものなのです。



援助要求スキルが使えるようにするために

援助要求スキルを身につけたり、高めたりするためには、何が必要でしょうか? ポイントは、援助を求めることが「頼ってよかった」という成功体験につながることです。「一緒にやろうね!」「ここまではするので、ここからは一人でやってみて!」「見てるから、やってみて!」など、子どもの状況に合わせて、肯定的に返すことが大切です。また、援助を求めたことを「よく、伝えてくれたね!」と認めることも成功体験につながります。



大人も一人で頑張り過ぎないように、ときには周囲に援助を求めてみることも必要です。「全部できなくても大丈夫!」「助けを求めることも大切!」ということを、子どもにも伝えてみましょう。

人に頼ることは、決してネガティブなことではありません。人に頼れることは、実はとてもポジティブなことなのです。



参考書籍

- ・子どもの心の受け止め方 (川上康則) 2020
- ・発達障害の子どもたちから教わった35のチェンジスキル (阿部利彦) 2020