

「家ではおしゃべりなのに、学校では何も話さない」を見過ごさない

わが子が家の外では話せないことに気づいたら読む本

# ～かんもく【場面緘黙】改善メソッド～

2024年9月26日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は中之園はるな著『わが子が家の外では話せないことに気づいたら読む本』を2024年9月26日(木)に刊行いたします。

「場面緘黙症」のために、親が子どもを助けるために今すぐできること

家の中ではよく話し、ひょうきんで、生き生きとしているわが子。外に出ると急に顔がこわばり、人と話せなくなる。保育園・幼稚園・学校で、一言も話せない。このような状態が1か月以上続いたら、そのお子さんは「**場面緘黙症(場面かんもく)**」かもしれません。

本書では、少しでも早く症状の実態に気づき、適切な対応をとることによって、どこでも話せる子どもにするための理解と対策をまとめました。延べ4000人の親子をサポートしてきた著者が構築した「緘黙改善メソッド」の実践で、「場面緘黙症」を克服した事例を多数紹介します。

## タイトル:わが子が家の外では話せないことに気づいたら読む本 ～かんもく【場面緘黙】改善メソッド～

著者:中之園はるな

ページ数:232ページ

ISBN:978-4-86667-700-2

価格:1,760円(10%税込)

発行日:2024年9月26日

### 【目次】

Chapter 1 わが子が家の外で話せないことに気づいたら

Chapter 2 子どもを追い詰めてしまう? 気をつけたい親の対応

Chapter 3 今すぐ親にできるサポート【場面かんもく改善メソッド】

Chapter 4 年齢別10の事例解説で学べる!【場面かんもく改善ケース】

Chapter 5 Q&Aでわかる!「場面かんもく」について覚えておきたい応用知識

### 【プロフィール】



なかのその  
中之園はるな

公認心理師、社会福祉士 メンタルケア心安代表

1960年、山口県で生まれ。熊本市に在住。自治体の心理相談員を経て、精神科クリニックに転職。第1回「公認心理師」国家資格に合格。心理師として延べ2000人以上の患者を対象に心理検査やカウンセリングを行っている。

2013年、クリニックで初めて場面かんもくの子どもを担当したことがきっかけで、その改善メソッドを研究・開発し、2020年には「メンタルケア心安」を設立。現在もクリニックにサポート勤務しながら、**場面かんもく専門カウンセラー**として活動をしている。コロナ禍を機に【ミライ開花SMPT®】として場面かんもく改善講座を確立。オンライン化したことから、国内外からのクライアントが受講中。そのサポート人数は親子で延べ4000人。**9割の子どもにかんもく状態の改善傾向がみられる**。受講生の保護者からも、多くの喜びの声をいただいている。



1. 「話したいのに、話せない」
2. 話せないのは人・場所・活動内容による
3. 苦手な人や場면을避ける回避癖がある
4. 予期不安が強く、今後の出来事を何でもネガティブに捉える
5. 挨拶や話し始めるタイミングがわからない
6. 自分のことを知っている人とは話せないが、知らない人となら話せる
7. 「しゃべらないキャラ」が定着しているので、今更しゃべれない
8. 優柔不断、先延ばし癖がある

行動特徴を本書で詳しく解説します。

## 親が最良の支援者になるための重要な3つのステップ

※本書より一部抜粋

### ①子どもへの正しい関わり方を知る

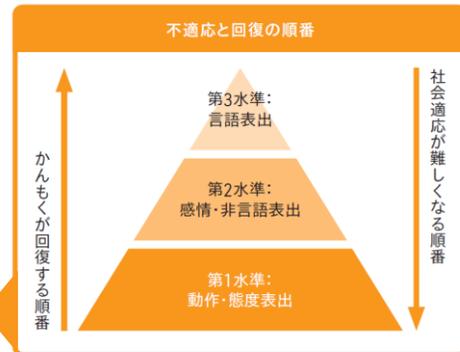
親子の関わり方を「行動」の視点から観察して、シートに記録していきます。

### ②場面かんもくについて正しい知識を学ぶ

定義について振り返り、正しい知識を学び、適切な改善法を見つけます

### ③発話チャレンジの正しい手順を理解する

わが子の行動観察をしながら、人により場所により、どの水準までできて、どの水準からできないかを確認し正しいサポートを行います。



社会的場面におけるコミュニケーションが成り立つための階層構造 (河井・河井『場面緘黙児の心理と指導』p.26の図を参考に著者作成)

## 場面かんもくの保護者に特化したかんもくペアレント・トレーニング

※本書より一部抜粋

かんもくペアレント・トレーニングとは、場面かんもくの改善に有効であるとされる、ストレスマネジメントとしての「リラクゼーション法」を、「刺激フェーディング法」、「段階的暴露療法」などを組み合わせてプログラム化した独自のメソッドです。

### ペアレント・トレーニング例

#### リラクゼーションの実践 5—10呼吸法(5分間)

##### \*姿勢を整える\*

- ・椅子に座ります。お尻の位置は、深からず浅からず後ろにもたれてちょうどいい感じのところ。
- ・膝の角度は、90度より少し大きく、前に軽く投げ出す感じで。
- ・手はももの上。手のひらは上下どちらでも(軽くお腹に当てても)OK。

##### \*実践\*

- ①いったん背筋を伸ばして、ゆっくりと背中中の緊張をゆるめます。
- ②静かに目を閉じましょう。
- ③鼻から1、2、3……5→5秒間息を吸います。0で1秒止めます。
- ④口から1、2、3……10→10秒かけてゆっくりと吐きます。
- ⑤ストローから息を吐くように、細く長く……最後の10カウント目で吐き切ります。
- ⑥自分のペースでゆっくりと5分間行います。

##### \*最後に消去動作\*(眠くなるのでしっかり目を覚ます)

- ①グーパー5回
- ②ひじの屈伸 曲げて、伸ばして5回

トレーニングを本書で詳しく解説します。