

一般社団法人日本COG-TR学会主催
2021年度第1回「中級トレーナー養成ワークショップ」

コグトレ[®]・トレーナー養成 ワークショップ[®]（中級コース）



2021年5月9日（日）10:00～16:00
オンライン

講師 日本COG-TR学会理事

宮口幸治（立命館大学教授・児童精神科医）
石附智奈美（広島大学大学院医系科学研究科講師・専門作業療法士）
閑喜美史（梅花女子大学心理こども学部教授）
宮口英樹（広島大学大学院医系科学研究科教授・認定作業療法士）



JACOGT
The Japanese Association of Cog-Tr

<https://cog-tr.net>

本日の流れ

- 10:00～ 研修会の趣旨
10:10～ 認知ソーシャルトレーニングの体験
含、質疑・応答・休憩
13:00～ 認知作業トレーニング実践編
含、質疑・応答・休憩
14:30～ コグトレを使ったアセスメント
質疑・応答
16:00 終了

研修コースの位置づけ

- 初級コース：
コグトレの概要把握
研修会でのコ・リーダーとして
中級コース：
対象者へより実践的に
初級コースの実施者として
上級コース：
プログラム実施者として
研修会でのリーダーとして

認知ソーシャルトレーニングの体験

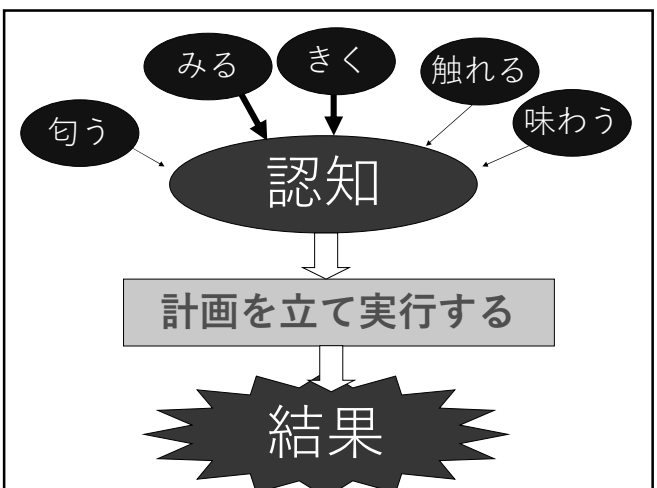
困っている子どもの特徴 5点セット+1つ

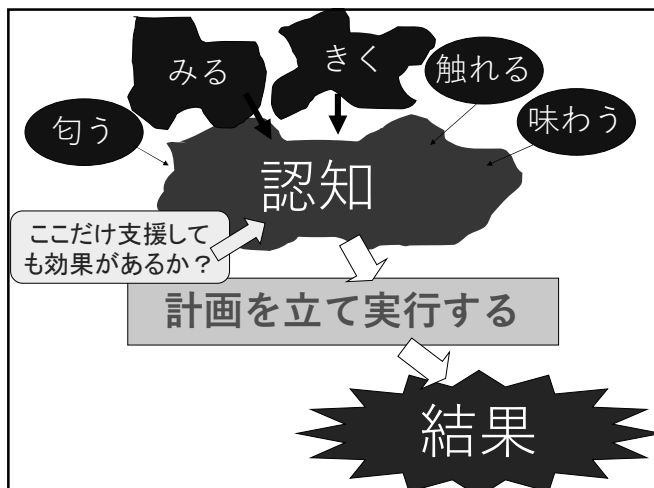
- ①認知機能の弱さ
 - ②感情統制の弱さ
 - ③融通の利かなさ
 - ④不適切な自己評価
 - ⑤対人スキルの乏しさ
- + 不器用

5
+1

① 認知機能の弱さ

- 口頭で何度伝えても、なかなか理解してもらえない
 - 指示通りに動くのが苦手、伝えたことをよく忘れる
 - 分かっているにもかかわらず「はい」と言ってしまう
 - 周囲をみて適切な行動がなかなかとれない
 - 見落としが多い、被害的になることもある
 - 目標が定められず努力するのが難しい
- * みる力、きく力、見えないものを想像する力が弱い



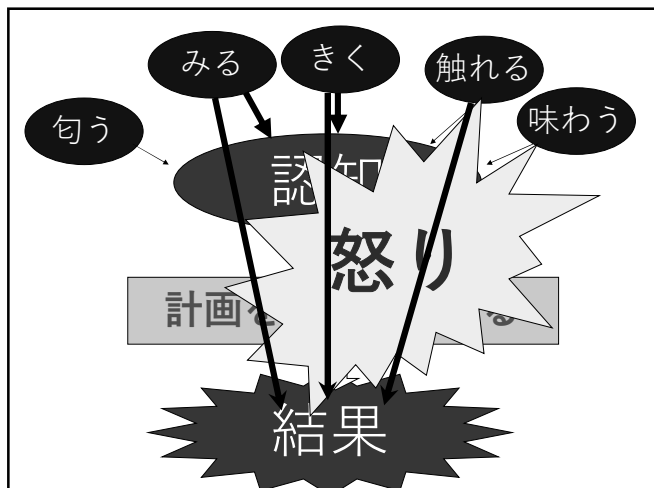


② 感情統制の弱さ

- 感情の言語化が苦手
- カッとなると手がすぐに出ることも
- ストレスを一人で抱え込んでしまう



- * 自分のこころの中で何が起こっているのかが分からない、感情が未分化



③ 融通の利かなさ

- 何も考えずに思いつきでやってるように見える
- 予想外のことに弱い
- 一つのことを考えると周りが見えなくなる

- * 思考が固い
- * より多くの選択枝がもてず、問題解決力が弱い



④ 不適切な自己認知

- あなたのいいところは？ 悪いところは？
- 他の人からどう思われていると思いますか？
- どんな人になりたいですか？

- * 自分を正しく評価できない
- * 自分の問題点が分からない



⑤ 対人スキルの乏しさ

- 嫌なことを断れない、流されてしまう
- 冗談が通じにくい
- イジメに遭いやすい
- 悪友に利用され非行につながることも

- * 適切な対人認知ができない
- * 会話についていけない

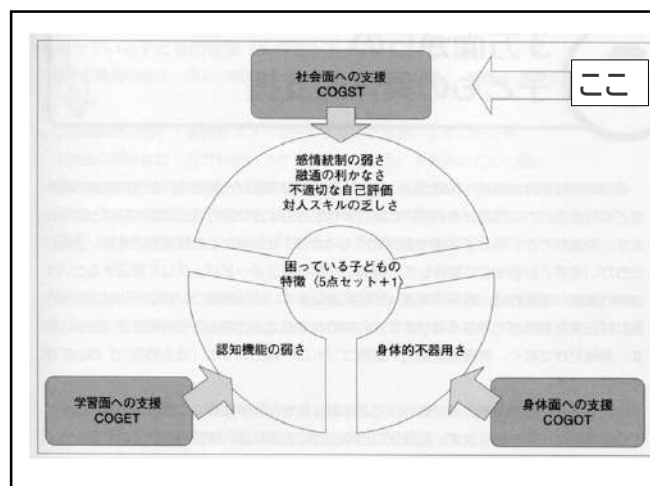


不器用さ

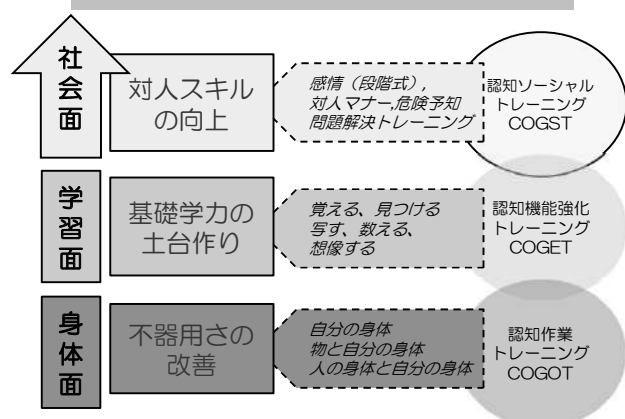
- 手先が不器用、運動が苦手
- 物をよく壊す
- 力加減が苦手



- * 自分の体の動きが予測できない
- * 身体の動きは隠せない



コグトレプログラムの構成



認知ソーシャルトレーニング COGST (Cognitive Social Training)

社会面のコグトレ COGST

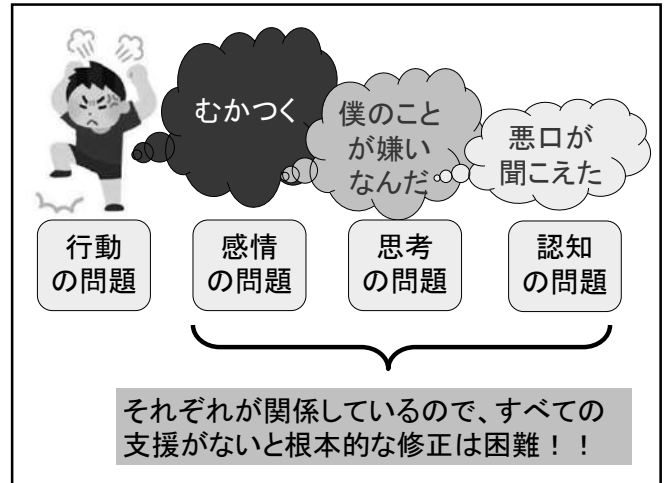
- ・段階式感情トレーニング：感情を効果的にコントロールできるよう、無理なく段階的にトレーニングしていきます。5段階からなります。SET
- ・危険予知トレーニング：子どもたち自身が自分の身を自分で守るために、事前にさまざまな危険を予知できるようトレーニングしていきます。KYT
- ・対人マナートレーニング：対人スキルの向上のために、その基礎となる対人マナー（挨拶をする、お礼を言う、謝罪する、頼む、断るなど）の向上を目的としたトレーニングを行います。SMT
- ・問題解決トレーニング：何か問題が生じた際に、いくつかの解決策を挙げながら自分でそれらの問題を解決していく力がつくようトレーニングしていきます。SPST

COGSTの特徴

- ・社会面のコグトレは学習面や身体面のコグトレとは異なり、心理的介入になることもある
- ・発達レベルや目的に応じて段階的に構成
- ・主に他者のケースを客観的に扱っている

段階式感情トレーニング Staged Emotional Training :SET

感情をうまくコントロールできるトレーニング



感情の対象

- 自分の感情
- 他者の感情の理解
 - ・一人
 - ・複数
- 他者への同情・共感

感情といっても、
自分の感情？
相手の気持ち？

こんな子がいませんか？

(A君は怒ったような悲しいようなよくわからない表情をしています)
先生「A君どうかしたの？」
A君「いや、別に」
先生「何か嫌なことでもあったの？」
A君「ない」
先生「じゃあ何か悲しいことでもあったの？」
A君「……」



自分の感情のレベル

- 自分の感情に気づく: 自分に注意を向ける
- 自分の感情が分かる: 感情の種類は？
喜び、怒り、悲しみ、驚き、恐怖、嫌悪、苦痛、興味
(Izard, 1991)
- 言語化できる
- コントロールできる

高度

自分の感情といっ
ても、どのレベル
まで？

こんな子がいませんか？

B君が小さい頃から大切に飼っていた犬が事故で死んでしまいました。兄弟のいないB君には大切な存在でした。B君はすっかり落ち込んでいました。そこにA君がニコニコしながら近づいてきました。
A君「飼ってた犬が死んだって？ また買えばいいんじゃない？ 同じような犬があのペットショップで売ってたよ」
B君はムッとして黙りましたが、A君はいいことを教えてあげた、B君も喜んだかなと思って嬉しくなりました。



他者の感情のレベル

- 他者の表情が読める、気づく、分かる
「悲しそう…」
- 他者の立場に立てる、気持ちを察する
「ペットが死んで悲しかったんだな」
- 他者に共感できる、相手の背景まで想像する
「一人っ子だったからきっと弟が死んだくらい悲しかったかも… それだったら僕も耐えられない」
- 他者の悩み相談にのる(問題解決も含む)

高度

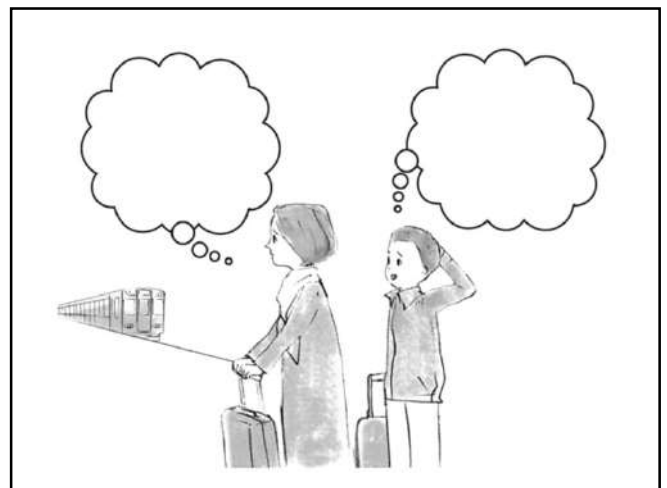
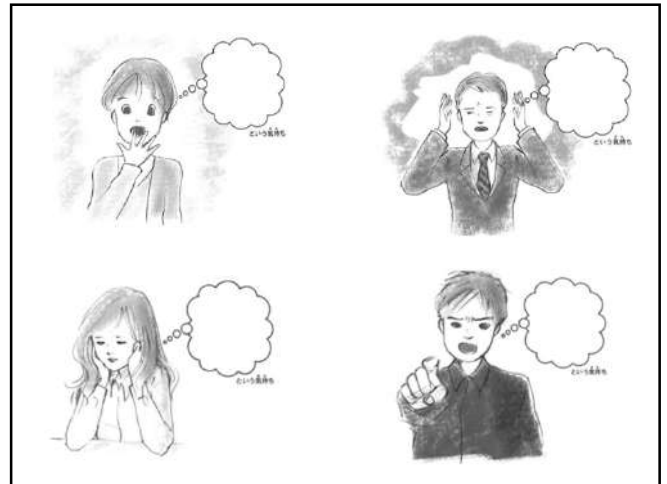
他者の感情といっ
ても、どのレベル
まで？

段階式感情トレーニングの進め方

感情トレーニングの順番

- 他者の感情の理解
 - ・一人
 - ・複数
- 自分の感情
 - ・動機づけ
 - ・理解と表現
 - ・思考の修正
- 他者への同情・共感

負担なく進める
には？





「違った考えをしてみよう」シート

6月13日 場所：場前（学校の廊下）

何があった？
A君とすれ違ったとき、A君は僕の顔を覚えてニヤニヤして行ってしまった

あなたはどうした？ どう思った？
にらみ返した。僕のことをバカにしているにちがいない

どんな気持ち？どれくらいの強さ？
気持ち：怒り 70%

	違った考え	気持ち	%	感想
考えた方①	いつか仕返ししてやろう	怒り	75	もっと腹が立ってきた
考えた方②	そんなことで怒っても仕方がない。我慢しよう。無視しよう	怒り	40	でも思い出して腹が立つ
考えた方③	ひょっとして僕のことを笑ったんじゃないか。思い出し笑いをしただけかもしれない	怒り	10	そういえば僕だって思い出し笑いをして一人でニヤニヤすることがあるな

違った考えをしてみよう

何が あった？	どうした？	気持ち	%	違った考えを してみよう	気持ち	%	感想
隣の人が ぶつかって きた	にらんだ	怒り	80	いつか仕返し しよう	怒り	85	もっとイライラ してきた
(コメント) 素晴らしいです。何かイライラ することがあったとき、ひょっと して... と考える習慣をつけ るといいですね..				あんなやつ、 無視しよう	怒り	40	でも、思い 出してしまふ
				ひょっとして 何かに踏い たのかも	怒り	20	ワザとじゃな ければ仕方 ないな

ひろゆきくんの悩みにアドバイスをしてあげましょう。参考になった他の人のアドバイスがあれば、書いておきましょう。

〈ひろゆきくんの悩み〉

友だちとケンカしました。バカにされてムカついたので叩きました。ほくはわるくないと思っているので、自分からはあやまりたくはありません。でも、今まで通りいっしょにあそびたい気持ちがあります。どうすればいいでしょうか？

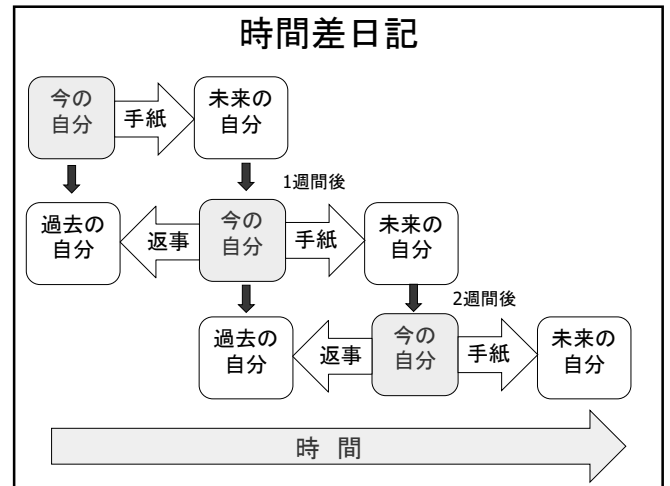
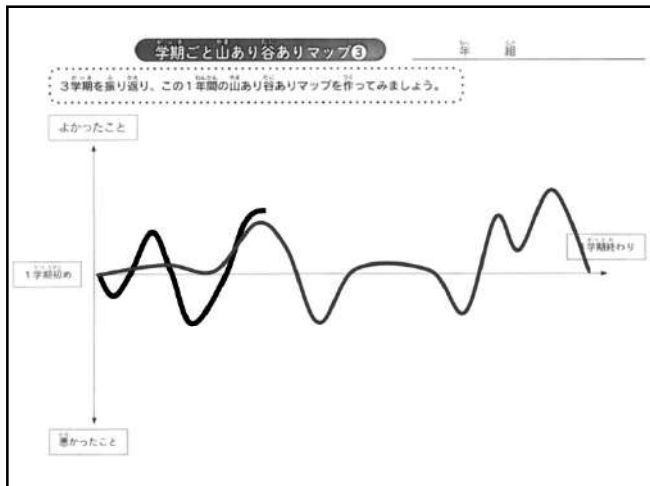
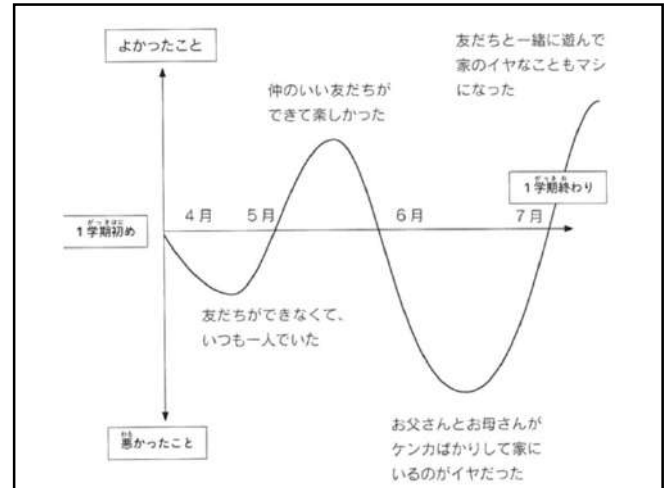
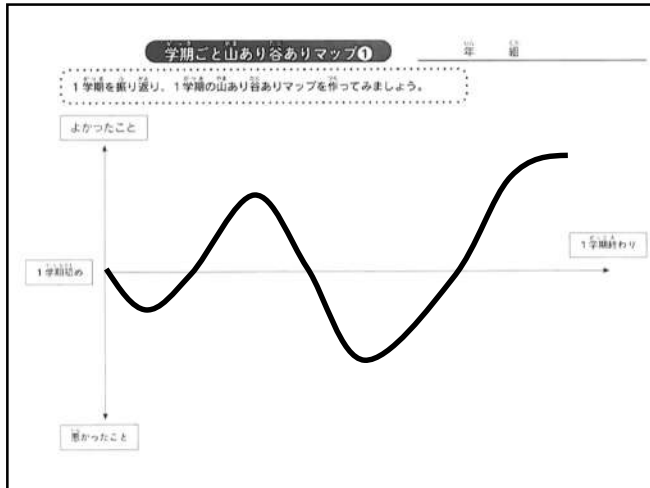
〈あなたからのアドバイス〉

悩み相談室

対人マナートレーニング
Social Manner Training
: SMT

人との接し方を学ぶ

自分を知る
(子どもの考えていることを知る)



「対人力」アップのワーク

自分を知る② 時間差日記

1週間後の自分に手紙を書いてみましょう。1週間経ったら1週間前の自分と、さらに1週間後の自分に手紙を書いてみましょう。

表紙 1週間後の僕・私へ (年 月 日)

< 目録 >

過去 1週間前の僕・私へ (年 月 日)

不器用な子どもがしあわせになる育て方(かんき出版)

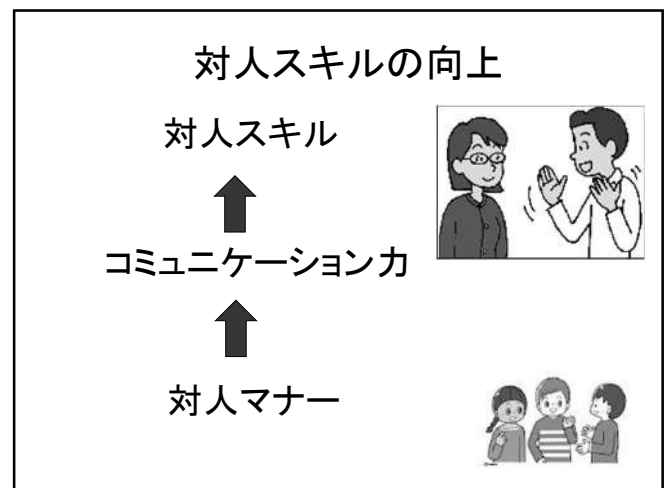




図1 「おはよう」と言ったのに反応がない例

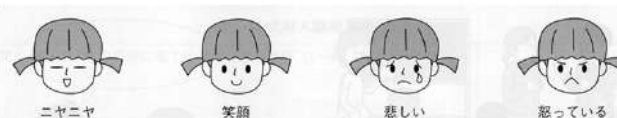
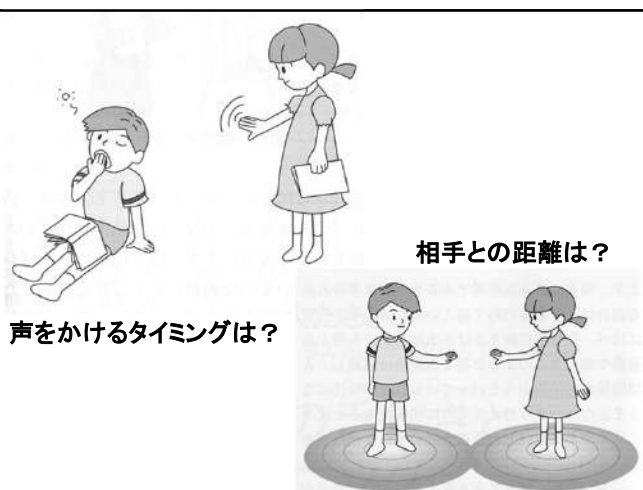


図2 謝ったのに許してもらえない例

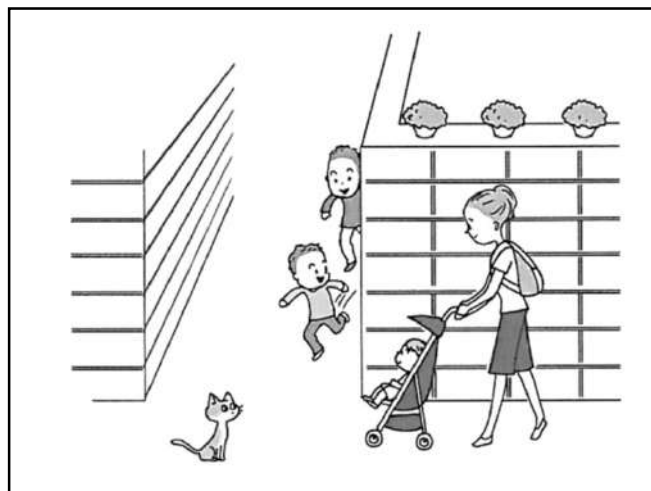
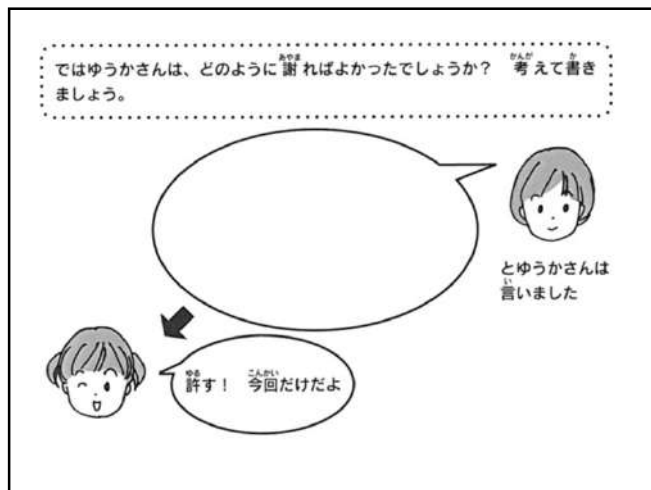
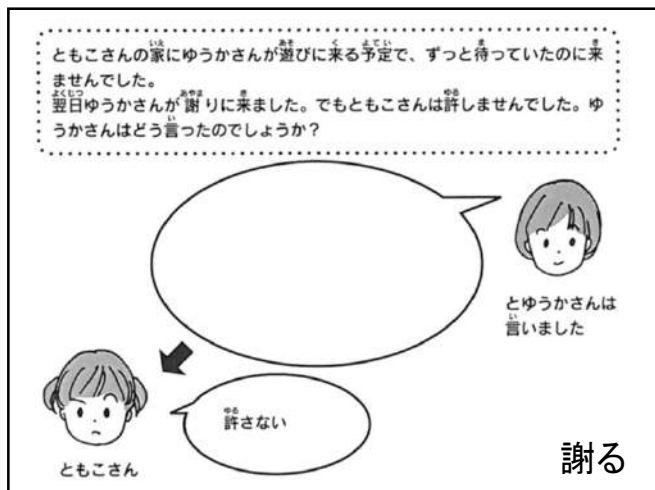
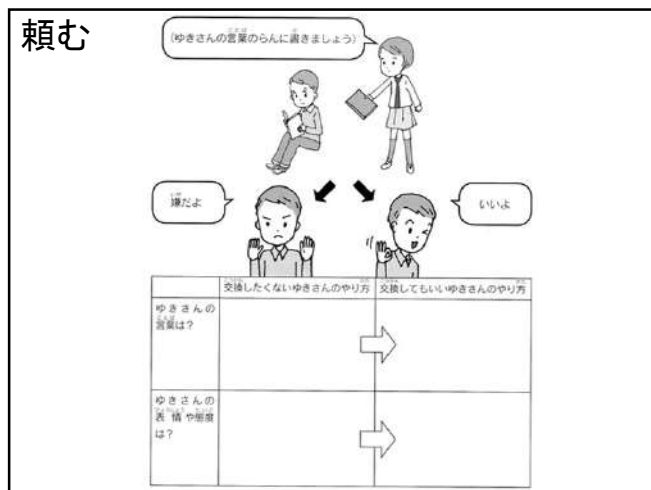
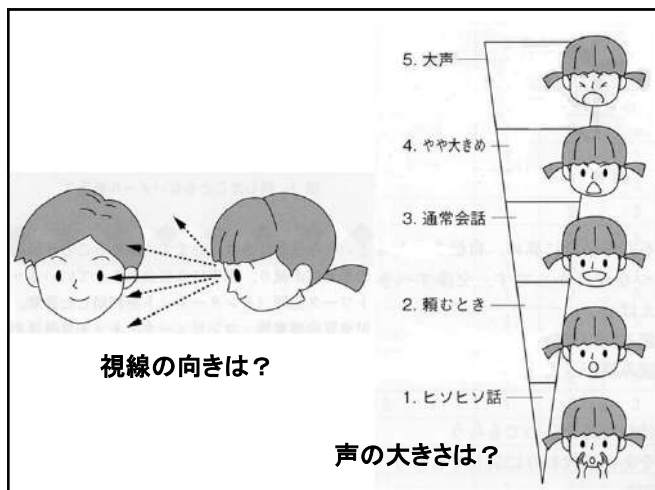
特 徴

- ・ノンバーバルコミュニケーションも扱う
- ・失敗するだろうやり方も考える
- ・7つの対人マナー(あいさつ、誘う、尋ねる、頼む、謝る、断る、お礼)を扱う

右の女の子は男の子の読んでいる本をとっても読みたいと思っています。そこで、自分の持っている本と交換してもらいたい、男の子に頼むところです。女の子はどのようなことに気をつけたらいいでしょうか？



表情は？





危険だと思う理由を書きましょう

- 1 ()
- 2 ()
- 3 ()
- 4 ()
- 5 ()

危険だと思う順番に並べましょう

()

起こると思う順番に並べましょう

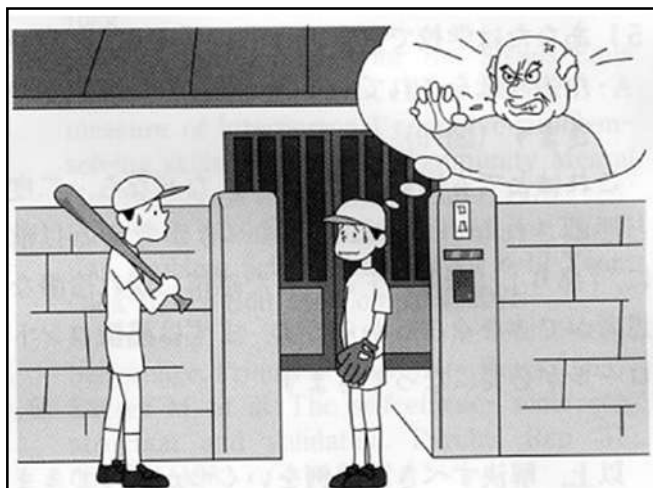
()

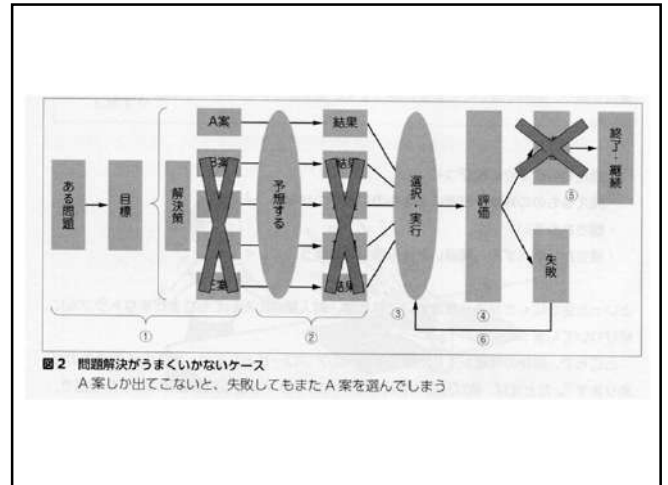
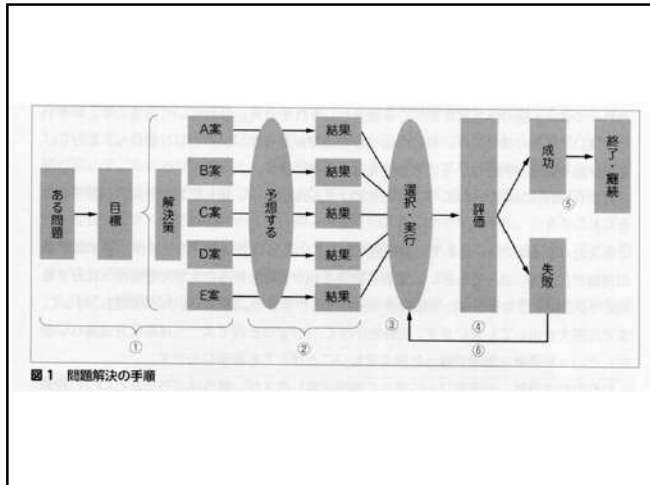
あなたは何が一番危ないと思いますか？

()

段階式問題解決トレーニング Staged Problem Solving Training: SPST

問題をうまく解決する





特徴

- ・段階的に構成

「結果が決まっている、結果を決める、結果が決まっていない」

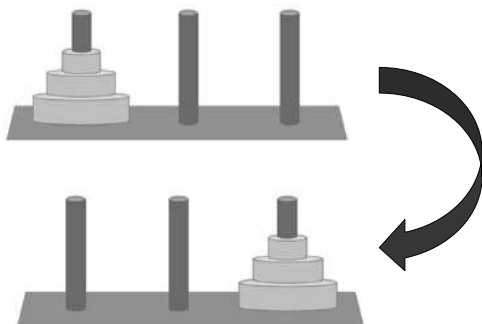
×「人が絡まない、絡む」

の6段階

問題解決の種類

- ・人が絡まない問題
 - 結果が決まっているケース
 - 結果を決める練習
 - 結果が決まっていないケース
- ・人が絡む問題
 - 結果が決まっているケース
 - 結果を決める練習
 - 結果が決まっていないケース

結果が決まっている×人が絡まないケース
(ハノイの塔)



結果を決める
×
人が絡まない

A君は迷っています。

A君はお店ですと欲しかったゲームを買つてましたが、2000円と高かったので、買うのを迷っています。お店の人は、「あと3日したら割引セールで1000円になるよ。でも、売り切れるかもしれないなあ」と言いまして。A君は2000円しか持っていない。今買うと、おこづかいがなくなってしまう。明日友だちと遊びに行けなくなってしまう。

次の表を埋めてみましょう。

	A君は買う	A君は3日後まで待つ
ハズレ		
当たり		

A君はどうしたいでしょうか？ 自分にも当てはめて考えてみましょう。

結果が決まっていない×人が絡まない

- 家に帰ったら、台所の水道管がハレツして水がふき出していました。
- あなたならどうしますか？



結果が決まっていない × 人が絡まない

A君は困っています。



学校から帰ってきたA君が、家のドアを開けようとするとき鍵がありません。ランドセルの中身を全部出して調べましたが、ありません。「学校に忘れたのかな」と、A君は大声で学校に呼びました。先生も一緒に探してくれましたが、どこにもありませんでした。お父さんやお母さんが帰るのは夜遅くです。

どうなったらいいと思いますか？

そうなするためにはどうやって解決したいのでしょうか？ どうなるでしょうか？

1. () → ()
2. () → ()
3. () → ()
4. () → ()
5. () → ()

あなたなら、どの方法を選びますか？ 選んだ理由は？

人が絡む問題

結果が決まってるケース (何があったか考えよう)

あなたは困っています。



あなたはみんなが集まって何か楽しそうに話し合っているのを見つけてます。今週末、よう子さんの家でパーティーをするらしいです。一月前、よう子さんはみんなに招待状を配ったそうですが、あなたは受け取っていません。あなたはとてもそのパーティーに行きたいと思いました。

(時間が流れます)

週末、あなたはパーティーで楽しく過ごしています。

考えてみよう

「……」にはいったいどんなことがあったでしょうか？ 短い話を作ってみましょう。

結果を決める練習 (目標を決めよう)

結果を決める
×
人が絡む

Aさんは困っています。



Bさん Aさん

Aさんは学校で、あるグループに入りたいと思っていました。でもリーダーのBさんはAさんに、「グループに入りたければ、店でプレスレットを盗んでこい」と言いました。Aさんは友だちがいなくて、いつも一人ぼっちだったので、とてもグループに入りたいと思いました。

次の裏を埋めてみましょう。

	Aさんはプレスレットを盗む	Aさんはプレスレットを盗まない
いい		
悪い		

Aさんはどうしたらいいでしょうか？ 自分にも当てはめて考えましょう。

結果が決まっていない
ケース
(あなたならどうする？)

結果が決まって
いない
×
人が絡む

あなたは困っています。



Aさん Bさん

Aさんはいつも、クラスの子から「きらい」、「くさい」、「ばい菌」などと卑劣なことを言われていました。あまりにひどいので、先日あなたはその子たちを注意しました。すると、攻撃はあなたに向けられるようになりました。言葉だけでなく、わざとぶつかってきたり、後ろから押されたり、だんだんと暴力がひどくなりました。今日は、休み時間に突然スポンを落とされました。席からは笑い声が聞こえます。すぐくつらくて、涙が出そうになりました。

どうなったらいいと思いますか？

そうなるためにはどうやって解決したらいいでしょうか？ どうなるでしょうか？

1. () → ()
2. () → ()
3. () → ()
4. () → ()
5. () → ()

あなたなら、どの方法を選びますか？ 選んだ理由を？



まとめ

- ・社会面にも感情、対人マナー、問題解決力などがあり段階的・体系的に練習が必要
- ・子どもに負担をかけない工夫。直面化はさせない
- ・子どもを変えるより心情の把握

アセスメント・コグトレ

アセスメントコグトレの背景

- 学習面の躓きがあるが何の躓きか分からない
- WISCなどの知能検査で特に問題ないが明らかな躓きがある
- 専門機関に行かずに、学校や家庭で簡易にできる評価方法がない
- 学年的に認知機能がどの程度まであればいいか分からない

事例-1

事例-2

事例-3

- ・主訴(保護者): 中学生(中1)の勉強が難しい。5教科併せて100点くらい。進路が心配。
- ・板書は7割できるが、自分で問題を解くことは難しい。
- ・小2までは何とか学習についていけた
- ・勉強せずスマホで動画を見て過ごす。(課金で1万円になることも)
- ・よく嘘をつく
- ・3wish ①過去に戻りたい②頭を良くしてほしい③未来を見てみたい。

コグトレシートによるアセスメント

- ・点つなぎ②-1 何とか描ける
- ・形さがし-4 7点 (10点満点)
- ・記号さがし①-1 46個 (正解: 54)
- ・あいう算 か: $8+4$ で10の回答欄に書く
- ・立体図 何とかかける
- ・蜂の巣 六角形は描けるが隙間があく
- ・ケーキの3等分はできるが五等分はできない

この生徒の知能水準を予想してみてください。

1. IQ: 90～110 : 正常域
2. IQ: 80～90 : 境界知能～正常(下位)
3. IQ: 70～80 : 境界知能
4. IQ: 60～70 : 軽度知的障害(上位)
5. IQ: 50～60 : 軽度知的障害(下位)
6. IQ: ～50 : 中等度知的障害

アセスメントシート一覧

- **覚える**
最初とポン、何が一番
- **写す**
点つなぎ、くるくる星座
- **見つける**
形さがし、回転パズル、黒ぬり図形
- **数える**
あいう算、記号さがし
- **想像する**
スタンプ、穴の位置、順位決定戦、心で回転、物語づくり

施行方法

・別紙参照

・それぞれのシート(合計20枚程度)を
毎回5分程度、計20回程度で実施。

・小学1～2年生用、小学3年生以上で
難易度を調整

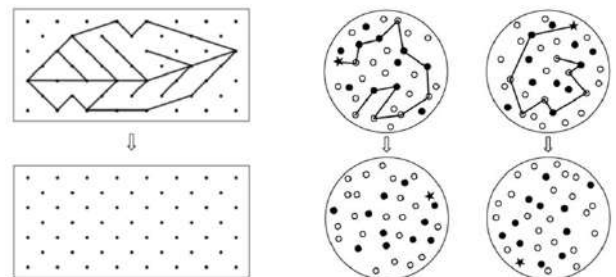
「覚える」最初とポン

- 5 木曜日の朝、ネコのみーちゃんが目を覚ましました。
大きなお日様が向こうから顔を出しています。
- 6 冬の間、寒かったのでサルはずっと寝ていました。
暖かいお日様が出たので気持ちよかったです。
「大変だ、大変だ」とサルが言いました。

「覚える」何が一番？

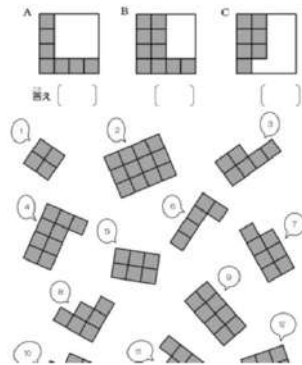
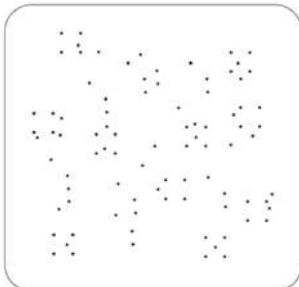
- ② たろう君のお父さんは、お母さんより風船を大きく膨らませました。たろう君はお父さんより風船を大きく膨らませました。一番大きく風船を膨らませたのは誰ですか。
- ③ 運動会で赤組と青組と白組がたたかいました。赤組は青組よりも高い得点でした。白組は赤組よりも高い得点でした。優勝したのは何組ですか。
- ④ クマさんと、トラさんと、ゴリラさんがおすもうをしました。クマさんはトラさんに勝ちました。ゴリラさんはクマさんに勝ちました。一番強かったのは誰ですか。

「写す」点つなぎ、くるくる星座

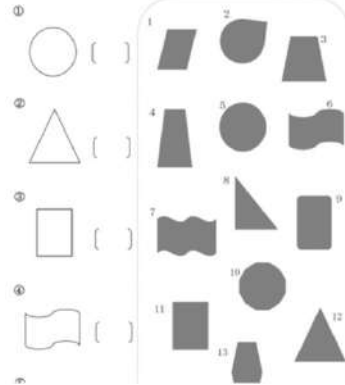


「見つける」 形さがし、回転パズル

下の平に
が10個あります。それらを見つけて
のように並べてみましょう。



「見つける」 黒ぬり図形



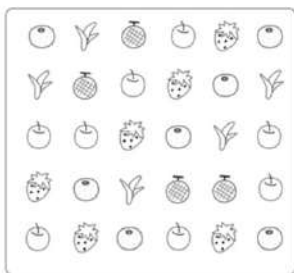
「数える」 あいう算、記号さがし

計算の答えと同じ数字の()に、「あーそ」を入れよう。

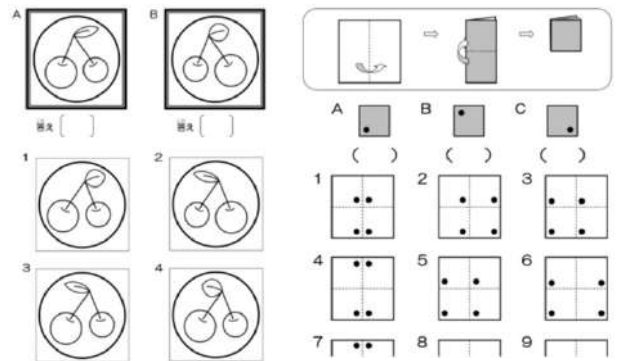
あ	3+5	か	1+1	さ	3+3
い	4+2	き	5+4	し	5+5
う	1+4	く	2+2	す	2+1
え	5+2	け	3+4	せ	3+1
お	6+3	こ	5+1	そ	0+1

1 ()
2 ()
3 ()
4 () ()
5 ()

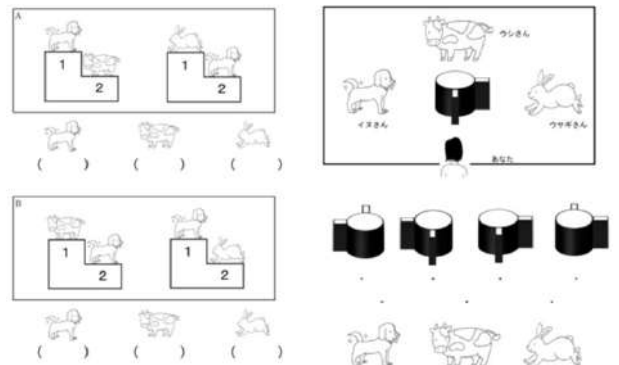
の数を数えながら に ✓ をつけよう。



「想像する」 スタンプ、穴の位置



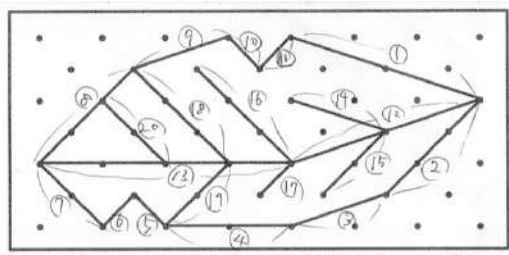
「想像する」 順位決定戦、心で回転



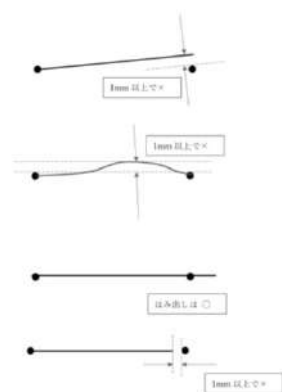
「想像する」 物語づくり



「写す」点つなぎの採点方法



得点 = 要素得点 (0 or 1) × 比率
(比率一覧表参照)



要素 番号	比率
1	3
2	2
3	2
4	2
5	2
6	2
7	2
8	3
9	2
10	2
11	2
12	3
13	4
14	1
15	1
16	2
17	1
18	2
19	2
20	2

これまでのまとめ

・覚える課題: コグトレのワーキングメモリの課題は小3～小6で大きく変動しない。

・見つける課題: 低学年から正解率が高い。このためこれらの課題が不正解の児童には特別な配慮が必要となる。

・数える課題: 単純に50個程度の数を数える課題で学年を通して正答率が低い。

・想像する課題: 低学年では正解率は低く、学年が上がるにつれて正解率は高くなる。このため児童間での差がつきにくい。

さがし算

さがし算の特徴

- 計算嫌いな子でも、答えを見つけるだけなので抵抗なくできる
- 効率よく探すためにどうすればいいか、といった計画力や思考のスピードが向上する
- 常に答えとなる数字の組み合わせを覚えておきながら探す必要があるため、ワーキングメモリも向上する

支援者の感想

- 繰り返しの計算練習の中ではなかなか力のつかなかった子たちが、楽しんでやれているのが嬉しいです。
- 探す範囲が広がると、答えがなかなか見つからなかったりして、見る訓練になっていると思います。
- 数字に対してネガティブだった2年生の子が これには心を開いてくれました。
- 暗算にやけに時間がかかってしまう子供に、宿題をやる前などにこつこつやらせています。
- 「13になるには、6と7、8と8、9と4」など身についてきたようです。

Gセッション 「数える」さがし算

□の中のたて、よこ、ななめのとなりあった2つの数字を足すと、11になるものが3つずつあります。それを探して○で囲みましょう。

6	6	5
3	7	4
7	8	9

1	4	5
7	5	3
6	7	8

1	3	2
4	8	9
7	9	4

初級 2×2

点線でつながれた、たて、よこ、ななめのとなりあった2つの数字を足すと10になるものを探して、○で囲みましょう。

①	4	7
	3	5

②	2	7
	5	5

初級 3×3

点線でつながれた、たて、よこ、ななめのとなりあった2つの数字を足すと13になるものが1つあります。それを探して、○で囲みましょう。

①	2	2	6
	4	8	3
	5	7	9

②	4	8	7
	6	3	6
	9	3	4

初級 3×3 チャレンジしてみましょう

点線でつながれた、たて、よこ、ななめのとなりあった2つの数字を足すと12になるものが2つあります。それを探して、○で囲みましょう。

①	4	8	9
	5	6	7
	8	6	3

②	7	6	8
	2	5	2
	3	9	6

中級 3×3

点線でつながれた、たて、よこ、ななめのとなりあった3つの数字を足すと15になるものが1つあります。それをさがして、○でかこみましょう。

1	2	7
3	8	9
7	8	6

中級 3×3 チャレンジしてみましょう

点線でつながれた、たて、よこ、ななめのとなりあった3つの数字を足すと15になるものが1つあります。それをさがして、○でかこみましょう。

7	6	9
8	7	7
2	8	9

中級 3×3

点線でつながれた、たて、よこ、ななめとなりあった3つの数字を足すと17になるものが2つあります。それをさがして、○でかこみましょう。

2	6	5
8	7	7
6	9	3

中級 3×3 チャレンジしてみましょう

点線でつながれた、たて、よこ、ななめとなりあった3つの数字を足すと17になるものが2つあります。それをさがして、○でかこみましょう。

8	5	2
5	3	6
4	2	1

中級 3×3

点線でつながれた、たて、よこ、ななめとなりあった3つの数字を足すと16になるものが3つあります。それをさがして、○でかこみましょう。

①

2	1	2
5	4	3
7	8	9

中級 3×3 チャレンジしてみましょう

点線でつながれた、たて、よこ、ななめとなりあった3つの数字を足すと16になるものが3つあります。それをさがして、○でかこみましょう。

②

3	5	1
2	4	8
7	2	6

中級 4×4

点線でつながれた、たて、よこ、ななめとなりあった3つの数字を足すと15になるものが2つあります。それをさがして、○でかこみましょう。

①

8	9	5	7
7	4	9	8
1	7	9	6
5	5	6	5

上級 3×3

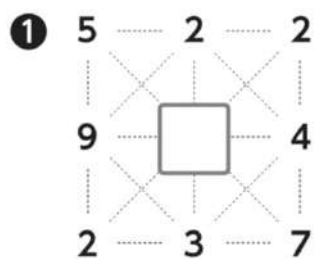
点線でつながれた、たて、よこ、ななめとなりあった3つの数字を足すと12になる組み合わせが1つできるように、□に入る数をさがして書きましょう。

②

8	7	□
9	5	7
7	9	5

上級 3×3

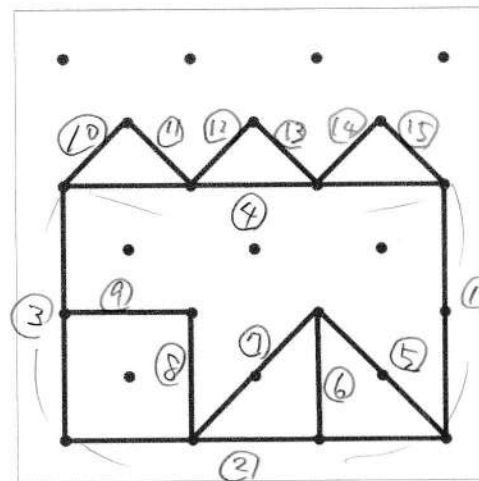
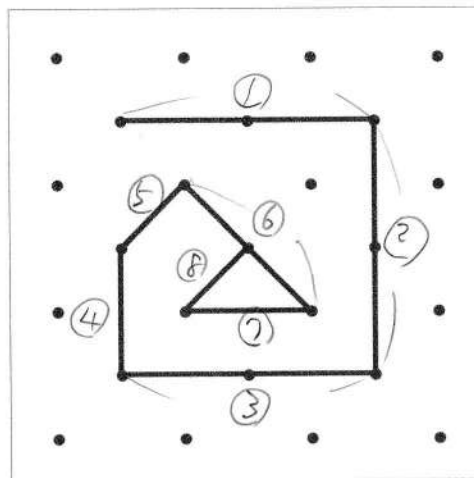
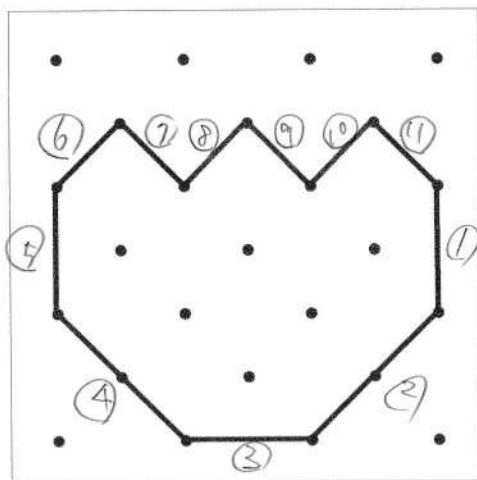
点線でつながれた、たて、よこ、ななめとなりあった3つの数字を足すと12になる組み合わせが1つできるように、□に入る数をさがして書きましょう。



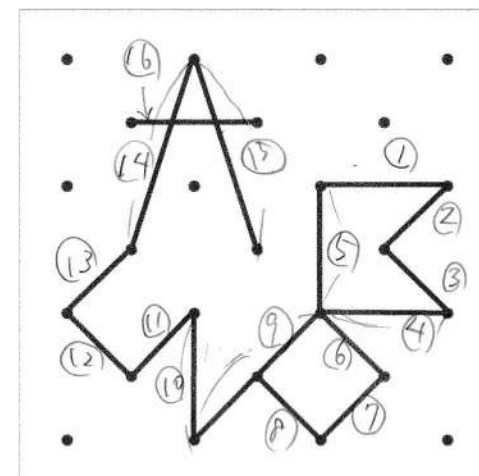
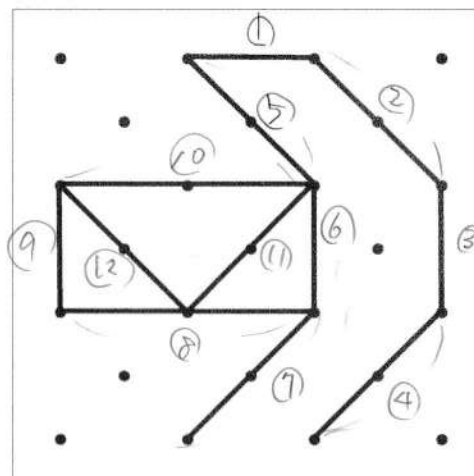
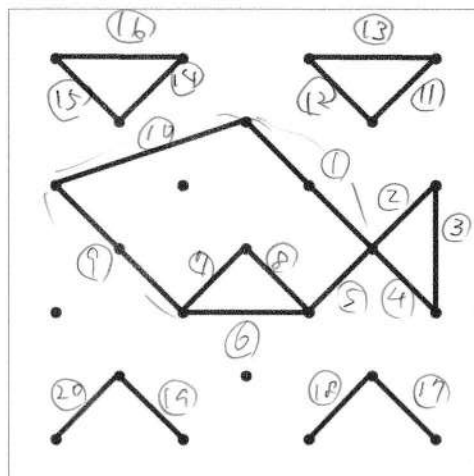
まとめ

- コグトレシートをアセスメントとして使用できる
- 効果検証としても使用可能
- さがし算でスピード力、暗算力、計画力を

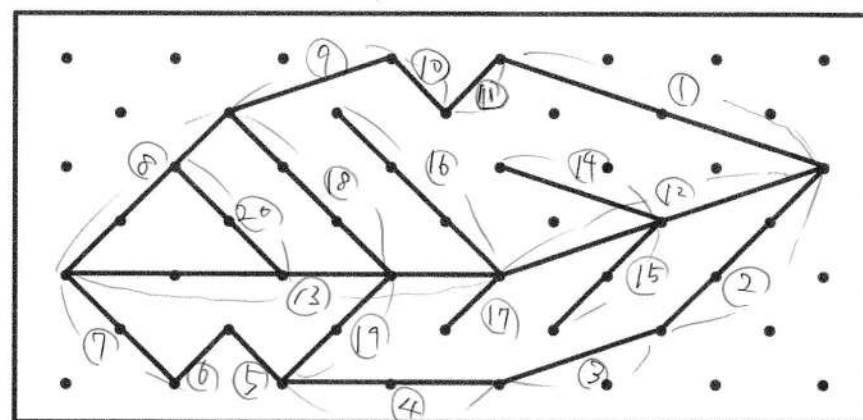
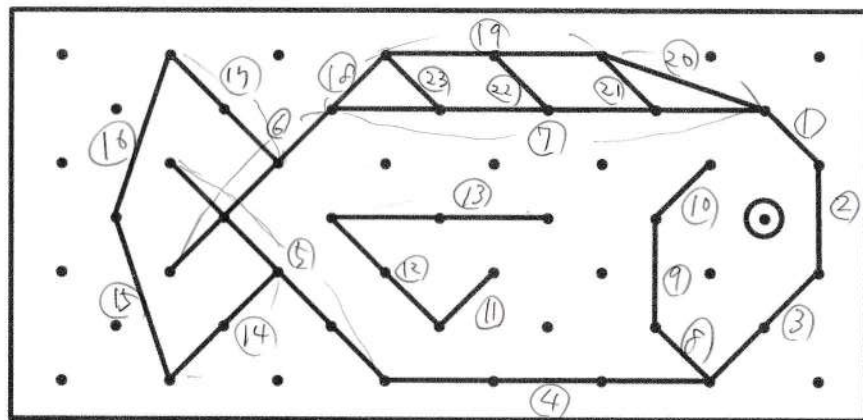
① - 2



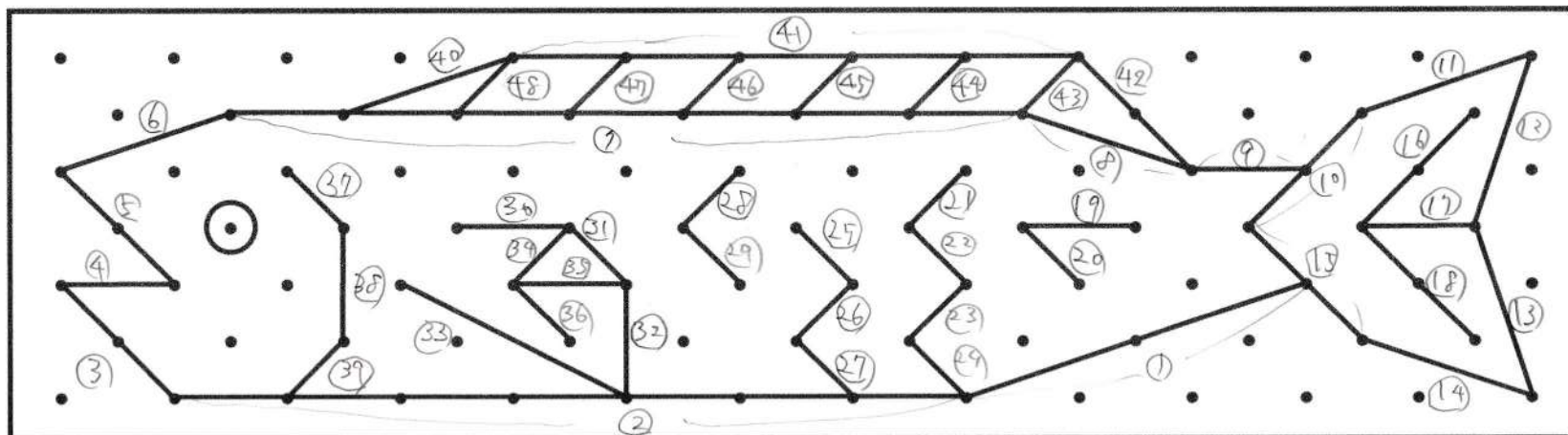
① - 7



② - 1

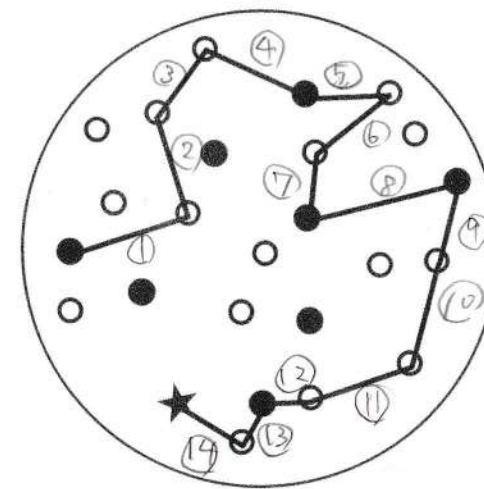
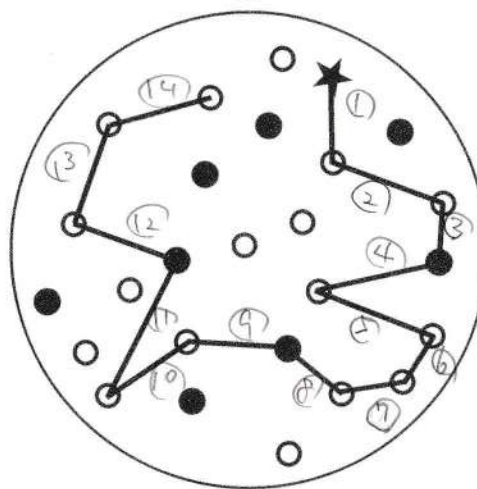
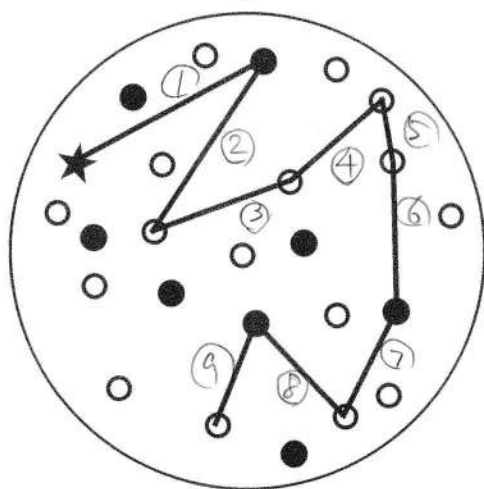


3-1



<3<3

星座-4



Neuro-Cognitive Enhancement Training



比 率 ― 覧 表

点つなぎ																				くるくる星座-4					
①-2左		①-2中		①-2右		①-7左		①-7中		①-7右		②-1左		②-1右		③-1				左		中		右	
要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率	要素 番号	比率
1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	25	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	7	26	1	2	1	2	1	2	1
3	1	3	2	3	2	3	1	3	1	3	1	3	2	3	2	3	2	27	1	3	1	3	1	3	1
4	2	4	1	4	3	4	1	4	2	4	1	4	3	4	2	4	1	28	1	4	1	4	1	4	1
5	1	5	1	5	1	5	1	5	2	5	1	5	3	5	2	5	2	29	1	5	1	5	1	5	1
6	1	6	2	6	1	6	1	6	1	6	1	6	3	6	2	6	1	30	1	6	1	6	1	6	1
7	1	7	1	7	1	7	1	7	2	7	1	7	4	7	2	7	7	31	1	7	1	7	1	7	1
8	1	8	1	8	1	8	1	8	2	8	1	8	1	8	3	8	1	32	1	8	1	8	1	8	1
9	1			9	1	9	2	9	1	9	2	9	1	9	2	9	1	33	1	9	1	9	1	9	1
10	1			10	1	10	2	10	2	10	1	10	1	10	2	10	2	34	1			10	1	10	1
11	1			11	1	11	1	11	2	11	1	11	1	11	2	11	1	35	1			11	1	11	1
				12	1	12	1	12	2	12	1	12	1	12	3	12	1	36	1			12	1	12	1
				13	1	13	1			13	1	13	1	13	4	13	1	37	1			13	1	13	1
				14	1	14	1			14	2	14	2	14	1	14	1	38	1			14	1	14	1
				15	1	15	1			15	2	15	2	15	1	15	2	39	1						
						16	1			16	1	16	2	16	2	16	2	40	1						
						17	1					17	2	17	1	17	1	41	5						
						18	1					18	2	18	2	18	2	42	1						
						19	1					19	2	19	2	19	1	43	1						
						20	1					20	2	20	2	20	1	44	1						
												21	1			21	1	45	1						
												22	1			22	1	46	1						
												23	1			23	1	47	1						
																24	1	48	1						

ワークシート一覧表（小学1、2年生版）

年 組

大項目	小項目	課題No	シート数	回数	*: 困難な場合は省略可	施行日
覚える	最初とポン	①－1	課題: 1枚、 解答用紙: 1枚	1	1～5まで	
写す	点つなぎ	①－2	1	1		
		①－7	1	1		
		②－1	1	1		
見つける	形さがし	1	1	1		
		4	1	1		
	回転パズル	①－1	1	1		
	黒ぬり図形	1	1	1		
数える	あいう算	1	1	1		
	記号さがし	①－1	1	1		
		②－1	1	1		
想像する	スタンプ	①－1	1	1		
	穴の位置	①－1	1	1	*	
	順位決定戦	①－1	1	1		
	心で回転	①－1	1	1		
	物語づくり	1	1	1		

ワークシート
枚数

合計回数

17

16

ワークシート一覧表（小学3～6年生版）

年 組

大項目	小項目	課題No	シート数	回数	*:時間がない場合は省略可	施行日
覚える	最初とポン	①－1	課題:1枚、 解答用紙:1枚	1		
	何が一番	①－1	課題:1枚、 解答用紙:1枚	1		
写す	点つなぎ	①－2	1	1	*	
		①－7	1			
		②－1	1	1		
		③－1	1	1	*	
	くるくる星座	4	1	1		
見つける	形さがし	4	1	1		
	回転パズル	①－1	1	1		
		②－1	1	1		
	黒ぬり図形	1	1	1		
		6	1			
数える	あいう算	1	1	1		
	記号さがし	①－1	1	1		
		②－1	1	1		
		③－1	1	1	*	
想像する	スタンプ	①－1	1	1		
		②－1	1			
	穴の位置	①－1	1	1	*	
		②－1	1			
	順位決定戦	①－1	1	1		
		②－1	1			
	心で回転	①－1	1	1		
		②－1	1			
	物語づくり	1	1	1		
		4	1	1		

ワークシート
枚数

合計回数

28

20

認知作業トレーニング 中級編

COGOT
(Cognitive Occupational Training)

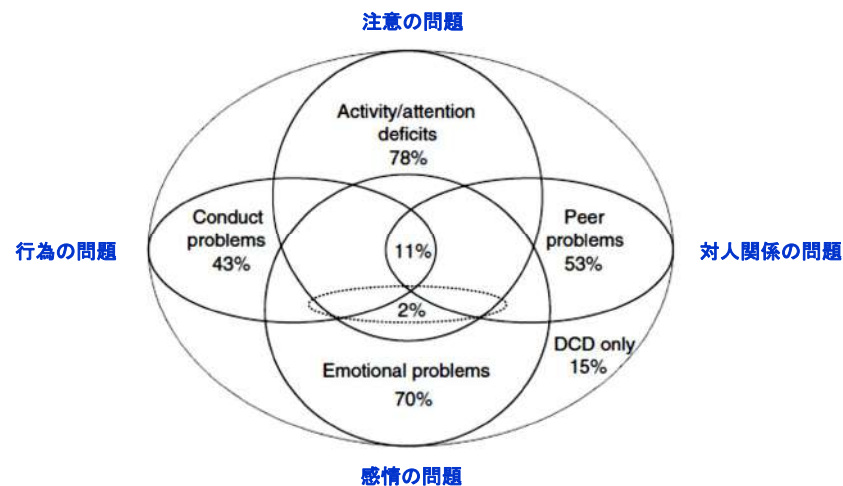
認知機能とは？

- 知識を得ること、および得る過程
- 認知機能は知識を得る過程が必要な環境が生じることによって働く
- 運動、学習、社会のあらゆる場面で認知機能が働く

参考⇒ P6 顕在化学習と潜在化学習



不器用さを持つ子どもの抱える諸問題



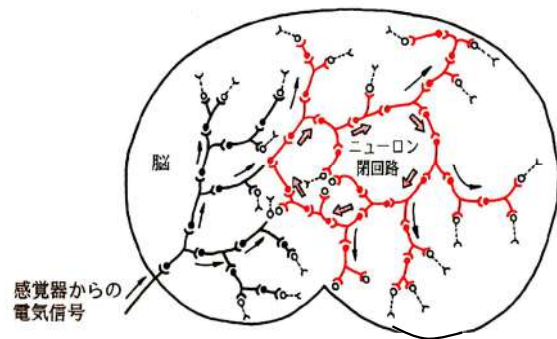
(Blank et al., 2019)

可塑性(plasticity)

- 変化がおきてそれが維持されるという性質
- 機能的・構造的な「可逆性」と、獲得した「機能の保存」

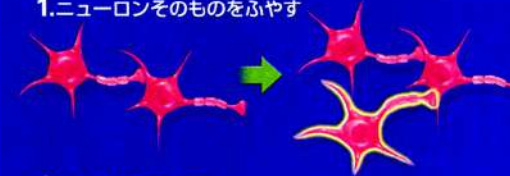
神経ネットワークと学習

- ニューロン（神経細胞）の回路と信号の流れの構築と維持の仕組み



ニューロンの回路を変化させる三つの方法

1. ニューロンそのものをふやす



2. シナプスをふやす



3. 信号伝達をよくする



けものみち
＝
繰り返し動作
による神経
回路の強化

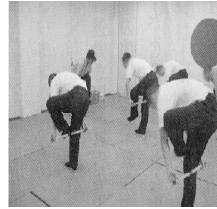
Newton 2007 2

内 容

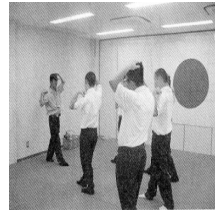
1. COGOTの構成とその目的について
2. プログラムの進め方
3. 難易度の設定について
4. 事例によるプログラム立案演習

自分の身体 < 物と自分の身体 < 人の身体と自分の身体

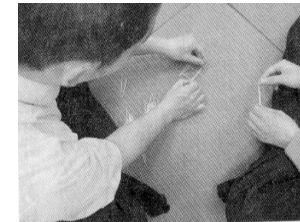




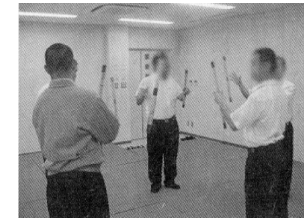
自分の身体
身体を知る



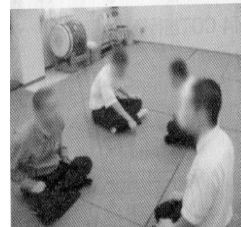
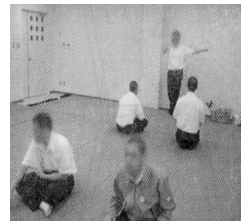
人の身体と自分の身体
動きを真似る



物と自分の身体
指先を使う



物と自分の身体
物をコントロールする



人の身体と自分の身体
動きを言葉で伝える 参考P14

<自分の身体> P8 深部感覚と表在感覚

- ① 身体を知る・・・ボディイメージ・バランス感覚の向上
- ② 力加減を知る・・・筋力調整
- ③ 動きを変える・・・身体的注意の向上

<物と自分の身体> P10 誤差の意識化

- ④ 物をコントロールする・・・協調運動(粗大運動)の向上
- ⑤ 指先を使う・・・協調運動(微細運動)の向上

<人の身体と自分の身体> P12 予測とWM

- ⑥ 動きを真似る・・・動作の記憶
- ⑦ 動きを言葉で伝える・・・動作の言語化

プログラムの進め方



難易度の設定

- ・ 回数を増やす、時間を長くするといった物理的難易度よりも **認知的な難しさを考慮する**
認知的難易度のポイント
- ・ 予測性(予測可能かどうか)
- ・ 注意力(持続、分配、転換、深度)
- ・ 空間的広がり(正中線、左右、上下、前後の組み合わせ、身体の部位との位置関係)
- ・ ワーキングメモリ
- ・ 抑制調節機能(途中で動作の変更や力の調節が必要かどうか)

認知的難易度設定のポイント

1. **予測性**
例：背中合わせで立つ←人が変わる
2. **注意力**
例：みんなでキャッチ←左右への注意の分配
3. **空間的広がり**
例：姿位伝言ゲーム←正中線を超える
4. **ワーキングメモリ**
例：色か絵か←条件をいくつ覚えるか
5. **抑制調節機能**
例：ブロック積み←他のチームを見て調節

グループワーク

1. 食事や書字の時に姿勢が崩れてくる子に対してどんな活動を導入したらよいでしょうか？ 認知的難易度のポイントを考慮しながら教室で皆と一緒に毎日できる活動（5～10分）を考えてみてください。
2. 背中やお尻など見えない背部の身体部位の認識を高める活動を導入するとしたら、どんな活動がありますか？ 認知的難易度のポイントを考慮しながら教室で皆と一緒に毎日できる活動（5～10分）を考えてみてください。

1. 食事や書字の時に姿勢が崩れてくる子に対してどんな活動を導入したらよいでしょうか？

- 力加減を知る課題
 - ・二人で押し合い
 - ・三人で押し合い
 - ・V字腹筋、V字背筋

その他：筋緊張を高める活動として、その場でジャンプをする、腕立て伏せ、椅子に座ってお尻を浮かせる等

2. 背中やお尻など見えない背部の身体部位の認識を高める活動を導入するとしたら、どんな活動がありますか？

- 身体を知る
 - ・柔軟体操、身体部位の確認、身体的空間イメージ
- 物をコントロールする
 - ・棒の受け渡し（横並び、背中合わせ）
- 動きを真似る
 - ・基礎模倣、関係模倣

その他：背中に書いた文字を当てる、ポイントした部位を当てる等 P28、29

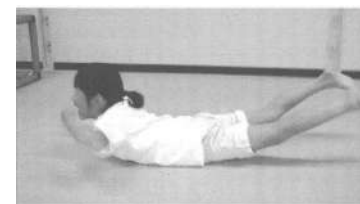
3. 提示した事例について、教室で皆と一緒に毎日できる活動（5～10分）を考えてみてください。

- 6歳（小学1年） 女児 発達性協調運動障害
- 言語理解は4歳程度
- バランスが悪い・・・片足立ち：右5秒、左2秒
- 同側の模倣はできるが、正中線交差が困難
- 手先が不器用
- 負けることが嫌い
- キャッチボールは苦手
- サーキットのような遊びは好き
- いろんな物が見えると気が散りやすくなる

- 低緊張・・・背臥位屈曲：頭を上げると下肢伸展



腹臥位伸展：足が上がらない



コグトレの参考文献



社会面 (COGST)
「社会面のコグトレ
認知ソーシャル
トレーニング」
(三輪書店)



認知面 (COGET)
「コグトレ みる・きく・想像
するための認知機能強化
トレーニング」
(三輪書店)



身体面 (COGOT)
「不器用な子どもたちへの
認知作業トレーニング」
(三輪書店)

コグトレの入門書

小学校低学年、発達障害、
知的障害向けのコグトレ

社会面・認知面・
身体面全て入った
コグトレ



「教室の困っている
発達障害をもつ
子どもの理解と
認知的アプロ
ーチ」(明石書店)



「やさしいコグトレ、もっとやさしい
コグトレ」(三輪書店)



「1日5分 教室で使える
コグトレ 困っている
子どもを支援する認
知トレーニング122」
(東洋館出版)



計算力と認知機能を同時にUP



「もっとコグトレ さがし算60(初級・中
級・上級)」(東洋館出版社)
コグトレデジタル さがし算 初級
(レディクス)



「コグトレ計算ドリル
(小1、小2、小3)」
(受験研究社)



漢字力・英語力と認知機能を同時にトレーニングする 一石二鳥のワークブック



「漢字コグトレ 小学1～6年、中学生、大人用」、「英語コグトレ 小学3～6年」
(東洋館出版社)

保護者向けコグトレ
アンサーブック



「不器用な子どもが幸
せになる育て方」
(かんき出版)

全編マンガの教員
向け対策本



「境界知能とグレー
ゾーンの子どもたち」
(扶桑社)

楽しくできる幼児～小
学生用コグトレドリル



「コグトレパズル」
(SBクリエイティブ)

子どもの理解
と支援



「教室の“困っている
子ども”を支える7
つの手がかり」
(明石書店)

性問題行動
への対処



「性の問題行動をも
つ子どものための
ワークブック」
(明石書店)

子どもが将来、性
の加害者・被害者
にならないために



「学校でできる！
性の問題行動
へのケア」
(東洋館出版社)

気づかれてい
ない境界知能
の子どもたち



「ケーキの切れな
い非行少年たち
(新潮社)

動機づけの本



「NGから学ぶ
本気の伝え方」
(明石書店)

子どもが一人でできる
コグトレワークブック



「自分でできるコグトレシ
リーズ②、⑤」
(明石書店)

実写版コミック



「（コミック版）ケーキの切れない
非行少年たち1、2
(新潮社)

新刊



教師や保護者が言うこと
で頑張れる子どもたちは
心配なくていいが、本当
に支援が必要なのは、何
を言っても**“頑張れない子
どもたち”**だ。

**“頑張っていない”、“怠けて
いる”**ように見えて、こちら
もあまり応援したい気持ち
になれない子ども達にどう
向き合うかについてあら
ゆるヒントを提示
(新潮新書)