

## 第2回学校カウンセリング研修会（名古屋学習会）

## 関係づくりに生かすソーシャルスキル・トレーニング'08版

曾山 和彦（名城大学）

エピソード  
大学の講義。人づきあいの苦手な男子学生のペアとなった女子学生の「スキル」に感動！

- 1 ソーシャルスキルとは何か  
ソーシャルスキルとは「社会性」のことであり「体験を通して学んだ人づきあいのやりかた」である（小林、2001）。

## (1) 小林(2001)の提言

<p><b>求められる12の基本スキル</b></p> <p>コミュニケーションスキル～あいさつの仕方、自己紹介の仕方、上手な聴き方、質問の仕方</p> <p>受容・遊び参入スキル～仲間の誘い方、仲間への入り方</p> <p>受容・共感スキル～あたたかい言葉のかけ方、気持ちをわかっての働きかけ方</p> <p>主張スキル～優しい頼み方、上手な断り方、自分を大切にしたい伝え方</p> <p>問題解決スキル～トラブルの解決策の考え方</p>
--

## (2) 河村(2001)の提言

ポイントは二つのスキルの得点の高さとバランスである。

## &lt;小学生に必要なスキル&gt;

段階	配慮のスキル	かかわりのスキル
	<p>基本的なあいさつ（ごめんなさい、ありがとう）</p> <p>基本的な聞く態度（まじめに、最後まで）</p> <p>会話への配慮（相手の気持ちを考えて、傷つけないように）</p>	<p>基本的な話す態度（声の大きさ、話の量）</p>
	<p>集団生活のマナーの遵守（決めたことに従う、最後までやり遂げる）</p> <p>許容的態度（失敗を許す）</p> <p>さりげないストローク（友達をほめる、励ます）</p>	<p>集団への能動的な参加（みんなのためになることを見つけて実行する）</p>
	<p>対人関係のマナーの遵守（約束、秘密を守る）</p>	<p>感情表出（気持ちを身振り、声で表す）</p>
	<p>反省的態度（自分の非も考える）</p>	<p>自己主張（自分の意見を言う）</p>
	<p>能動的な援助（してほしいことを友達にする、悩みをじっくり聞く）</p>	<p>対人関係形成行動（友達を遊びに誘う、初対面の人と会話する）</p> <p>リーダーシップの発揮（遊びのアイディアを出す）</p>

< 中学生に必要なスキル >

段階	配慮のスキル	かかわりのスキル
	基本的な聞く態度（まじめに、最後まで） 会話への配慮（相手の気持ちを考えて、傷つかないように）	基本的な話す態度（声の大きさ、話の量）
	集団生活のマナーの遵守（決めたことに従う、最後までやり遂げる） 許容的態度（失敗を許す）	集団への能動的な参加（みんなのためになることを見つけて実行する、みんなが楽しんでいるときにもっと楽しくなるように盛り上げる）
	対人関係のマナーの遵守（約束、秘密を守る）	感情表出（気持ちを身振り、声で表す）
	反省的態度（自分の非も考える）	自己主張（自分の意見を言う）
	能動的な援助（してほしいことを友達にする、悩みをじっくり聞く）	対人関係形成行動（友達を遊びに誘う、初対面の人と会話する） リーダーシップの発揮（遊びのアイデアを出す） 依頼する行動（手伝いを頼む、わからないことを聞く）

2 なぜ、今、ソーシャルスキルなのか

ソーシャルスキルは現代の学校教育の問題を語る上で重要なキーワードである。

・不登校、いじめ、学級崩壊や荒れの問題が増えているのは、集団を心地よく感じられない子どもたちが増えたからである。集団を心地よく感じられないというのは、総じて、子どもたちのソーシャルスキルが稚拙になったからである。

・ソーシャルスキルの稚拙な子どもたちは、次のように2極分化した行動をとることが多い。

自分が傷つく前に先手を打って自分の世界観を相手に押しつける攻撃的なやり方  
いじめ問題

自分の世界を守るために他者との交流や交渉を表面的な部分でやり過ごす回避的なやり方  
不登校問題

・一方、LD、ADHD、高機能自閉症等の発達障害の子どもたちが急激に増えたわけではない。昔から一定の割合で、こうした子どもたちは教室にいたが、そのような分類は存在しなかった。発達障害の子どもたちは、感情コントロールの問題を抱えている場合が多い。さらに、周囲の子どもたちもまた、心理的、環境的要因（幼児期の環境問題、大人のかかわり方等）により、感情コントロールの問題を抱えている場合が増えてきている。それゆえ、余裕を持って、昔のように、発達障害の子どもたちを受け入れられなくなったことが、現代の通常学級に多くの問題を投げかけている。

小さな火を出している子どもたちに、周りから油を垂らす子どもが増えている！？

### 3 ソーシャルスキルをはぐくむためにはどうすればいいのか

- ・ソーシャルスキルを、「人間関係の体験の中で学んできたもの、後天的なもの」と捉えらると、子どもたちが抱えているソーシャルスキルの問題は、「学んでいない」、「間違っただと理解できる。そこから、「学んでいないなら学ばばいい」、「間違っていたなら学びなおせばいい」という発想が出てくる。その発想でソーシャルスキルを考えるならば、教育場面で子どものソーシャルスキルをはぐくむことも可能である。
- ・ソーシャルスキルは児童期にもっとも発達する。特に、小2から小5頃の時期にソーシャルスキルを身につけたい。

#### 学ばばいい、学びなおせばいい

・では、どうすれば、子どもたちはソーシャルスキルを学ぶことができるだろうか。

(1) スキルをはぐくむ土壌づくり；居心地のよい学校、学級づくりから

- ・子どもたちの「安全・安心」、「所属・愛情」、「自尊・承認」等の欲求を満たす学校、学級づくりをしたい。例えば、構成的グループ・エンカウンター（SGE）の導入

#### 【参考1】集団活動の意味を考える理論

##### 集団活動の意味

- ・「人は、人の中で、人になっていく」、「直接、自分の背中を見ることはできない」
- ・知識・技術であれば、独学で書物を通してでも学ぶことはできる。しかし、自己を確立するための「対人関係・対人交流」、「集団生活」は独学で書物からでは決して学ぶことはできない。体験を通して学んでいくしかない。この体験ができる場所として学校存在の意味がある。
- ・人とかがかわる力の弱さが指摘されている。人とかがかわる力は、人と人との交流の中でしか、培うことはできない。セルフコントロール力、相手の心情を察する力（心の理論）、ソーシャルスキル（人とつきあうコツ）等は、人と実際にかかわる体験の中でしか、培うことはできない。

「Aちゃんは、きっと と思っているだろうなあ。それじゃあ、次は しようかな」、「ここでは、ちょっと我慢しなくちゃ」、「Bちゃんに、これを言ったら喜んでくれるな」、「こういうときには、 って、声をかければいいんだよなあ」等々。

- ・人とのかかわりの体験の後、「楽しかったあ」で終わらせてはもったいない。体験をふり返し、「どんなことが楽しかったのか」等を一緒に考え、意識化させるプロセスをふむことにより、体験が「経験」となり、その経験は、やがて「生活に生きる知恵」となる。

##### 安心・安全の欲求に応える（参考：欲求階層説）

集団活動を共に営む人、場所が「安心・安全」であることが大切である。児童生徒にとって、居心地のいい人、居心地のいい場所が大切である。

教師との関係づくり。「この先生と一緒に大丈夫」。関係づくりの基本は「合わせ（チューニング）」から。

児童生徒間関係づくり。「この友だちのことが好き」。友だちと一緒に快の体験をたっぷりとすることが大切である。

愛情の欲求に応える（参考：欲求階層説）

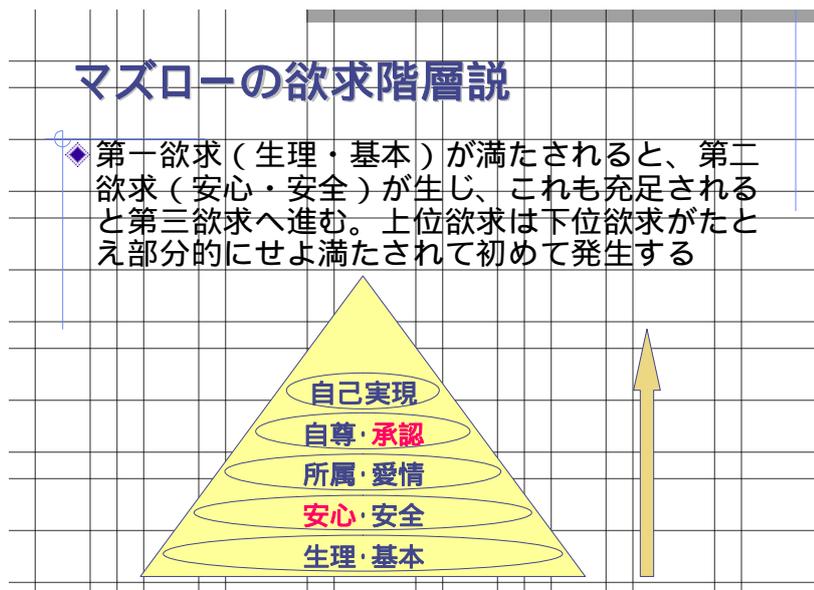
「あなたのことを見ているよ、大好きだよ」というメッセージ（プラスストローク）が子どもたちに伝わるのが大切である。プラスストロークが十分にもらえないと感じた子どもは、マイナスでもいいからストロークを求めるようになる（例；お母さんに相手をしてもらえないと感じた子どもが、叱られることがわかっていてもいたずらをする場合など）。

また、愛情をたっぷりと与えることは大切だが、考え（思考）まで与えすぎないように、留意したい。「ギブランの詩；愛情は与えても、考えまでは与えない」

自尊の欲求に応える（参考：欲求階層説）

思春期以降、自尊感情（セルフエスティーム）が低い子どもが多い（諸外国に比べ、日本の中高生の数値はかなり低い）。自尊感情とは、「自己を評価する感情」であり、周囲、特に、身近な大人や友だちからの評価が大きく影響を与えるものである。例えば、「A君、頑張っているなぁ」という友だちからの一言が、「ボクは大丈夫だ、これでいいんだ」という自尊欲求を満たすことになる。集団活動においては、友だち同士が認めあえるような活動が大切である。

< 知っておきたい理論； A . マズローの欲求階層説 >



【参考2】心の理論（セオリー・オブ・マインド）とは？

アメリカの2人の学者、D・プレマックとG・ウッドラフによって、1978年に提唱された、比較的新しい心理学の考え方。このふたりは、チンパンジーの生活を観察していて、チンパンジーが仲間の「心」を推測しているように見える行動を示すことなどから、チンパンジーが自分以外の存在者に「心」があることをわかっているかどうかを、いろいろな実験で調べた。その結果、チンパンジーは仲間や人間が何を考えているのか、ある程度は推測できるらしいことが確かめられ、「チンパンジーには『心の理論』があるか？」と題した論文において、「自己および他者の目的・意図・知識・信念・思考・疑念・推測・ふり・好みなどの内容が理解できるのであれば、その動物または人間は『心の理論』を持つ」と述べた。つまり、「自己あるいは他者の心的状態を推し量る時、その人は心の理論を持っている」といえる。

## (2) 積極的に対人関係の楽しみ方を教える

・教え込む雰囲気ではなく、楽しくて仕方ないような工夫の中で、ミニマム・エッセンシャルスキルを選び、リハーサルを繰り返して教えたい。

例えば、ソーシャルスキル・トレーニング (SST) の導入

子どもたちにとって居心地のよい土壌が生まれ、その中で積極的な人間関係づくりを通したふれあい体験が重なると、子どもたちはやがて深く、親しい付き合いが苦みなくできるようになる。そうした付き合いの中でスキルがさらに育まれていく。

## 4 ソーシャルスキル・トレーニング(SST)とは何か

してみせて、言ってみせて、させてみて、褒めてやらねば、人は動かじ

・ソーシャルスキル・トレーニング(SST)は、行動理論(学習理論)に基づく技法であり、ソーシャルスキルを次のような流れで獲得することをねらっている。

インストラクション(重要性に気づかせながら言葉でスキルを教える)

モデリング(スキルの見本を見せて真似させる)

リハーサル(頭の中や実際の行動で何度も繰り返す)

フィードバック(やってみたことを褒めたり、修正して、やる気を高める)

定着化(練習したスキルを実際の場面で使えるように促す)

## 5 構成的グループエンカウンター(SGE)とソーシャルスキル・トレーニング(SST)

「感情」に視点を当てるか、「行動」に視点を当てるか

・SGEは「感情の教育」であり、SSTは「行動の教育」である。「感情への気づき」の促進をねらうのか、「立ち居振る舞い」の獲得をねらうのか、という違いがある。

・一つのエクササイズでも、ねらいの持ち方により、SGEにもSSTにもなり得る。たとえば、次に紹介する「ピンゴ」はSSTとしての紹介だが、SGEとして位置づけるならば、そのねらいは「自己理解、他者理解」であり、自他に対する様々な気づきの促進をねらうことになる。

## 6 学校、学級で行うソーシャルスキル・トレーニング(SST)のポイント

学ぶ子どもたちにとって楽しくて仕方ないような工夫がなされていること

・学校、学級は人が集まる場であり、1日の中でももっとも多くの時間を過ごす場でもある。学校、学級は子どもたちがソーシャルスキルを学ぶ格好の場であり、それを利用しない手はない。

学校・学級におけるSSTのポイント

(1) 人づきあいの楽しみ方を学ばせるつもりで指導すること

(2) 教え込むような雰囲気ではなく、楽しい雰囲気の中で行うこと

(3) 学ぶ子どもたちにとって楽しくて仕方ないような工夫がなされていること

(4) 友達と一緒に活動する喜びを味わえるもの

7 小学校3年生へのSST実践紹介 ～ エクササイズ;「好きな食べ物のビンゴ」  
某県内の2つの小学校で、以下のような内容のSSTを実施した。

- ・「好きな食べ物ビンゴ」は、「話す・聞く」という基本的なスキルをターゲットに据えたSSTとして活用するものである。
- ・小学校中学年ということを考慮し、「ルールややり方がわかりやすい」、「短時間でもできる」、「スキルのポイントが明確」という点を考慮する。

(1) インストラクション ～ してみせる、言って聞かせる

- ・本時は「ステキな話し方」、「ステキな聞き方」について学ぶ時間であることを伝える。
- ・「好きな食べ物ビンゴ」のルールについて説明する。

< ビンゴのルール >  
(ア) あと一つでビンゴになるときは手をあげて「リーチ」という  
(イ) ビンゴになったら、立ち上がって「ビンゴ」という  
(ウ) ビンゴになった人は、そのビンゴの列を読み上げる。みんなで「おめでとう」といい、ビンゴになった人は「ありがとう」という

- ・教師がデモンストレーションをしてみせる。最初は「ステキな話し方」に焦点を当てる。1回目は、「×(ペケ)」の話し方を教師が演じる。2回目は、「 」の話し方を教師が演じる。次に「ステキな聞き方」に焦点を当てる。1回目は、「×(ペケ)」の聞き方を教師が演じる。2回目は、「 」の聞き方を教師が演じる。
- ・「ステキな話し方」とは、「友達に聞こえるような声で話す」、「ステキな聞き方」とは、「友達の話を黙って最後まで聞く」ことがポイントであると伝える。

(2) エクササイズ;「好きな食べ物ビンゴ」 ～ させてみる、ほめる

- ・ワークシートの16個のマスに自分の好きな食べ物を書く。教師が用意したくじ引きであたった人に、「君」と指名する。指名されたら、「ハイ」と返事をして立つ。教師は「あなたの好きな食べ物は何ですか」と聞く。「ボクの好きな食べ物は です」と答える。子どもたちは、それを聞いて、自分のシートに同じものがあれば で囲む。リーチになったら「リーチ」と言って、手を挙げる。ビンゴになったら「ビンゴ」と言って立つ。並んだ4つの食べ物を紹介してもらおう。子どもたちはいっせいに「おめでとう」と言い、ビンゴになった子どもは「ありがとう」と言う。全員が一度は発表するまで続ける。

(3) まとめ

- ・ふり返りシートに記入する。

8 学級集団の状態に応じたSST \*下線のエクササイズは本日、体験！！

(1) 騒然として荒れた学級(荒れの兆しのある学級)

学級の状態

- ・リレーション、ルール共に不十分。暴力的な児童が毎日のようにトラブルを起こし、他の児童が何もできない状態。

学級の目的地

- ・学級は楽しいという雰囲気を作る。
- ・誰もが安心して過ごせる学級のルールを作る。

### ターゲットスキルとエクササイズ

- ・基本的な聞く態度（冷やかさずに聞く） 後出しじゃんけん、さよならじゃんけん
- ・基本的な聞く、話す態度（最後まで聞く、相手に聞こえる声で話す）、基本的なあいさつ（ありがとう） ビンゴ、なんでもバスケット

### (2) おとなしくどこかしらけた学級（かたさのある学級）

#### 学級の状態

- ・学級のルールは徹底しているが、児童が教師の目をうかがうようなところがあり、リレーションが不十分。

#### 学級の目的地

- ・誰もが認められる学級を作る。

#### ターゲットスキルとエクササイズ

- ・集団への能動的参加（みんなで盛り上げる） なんでもバスケット、ジャンケンボウリング

- ・対人関係のマナー遵守（秘密を守る）、感情表出（身振り、手振りを交えて話す） すぐろくトーク、さいころトーク

### (3) 複数のグループが対立している学級（荒れの兆しの見られる学級）

#### 学級の状態

- ・女子の大きなグループが二つ存在し、対立、学級全体が思い霧囲気。

#### 学級の目的地

- ・誰にとっても安心して生活できる居場所を確立する。
- ・ルールを守って互いにかかわりあう場を作る。

#### ターゲットスキルとエクササイズ

- ・基本的なあいさつ（よろしくお願ひします）、基本的な聞く、話す態度（最後まで聞く、相手に聞こえる声で話す） 二者択一
- ・さりげないストローク（友達をほめる）、許容的態度（失敗を許す）、集団への能動的参加（みんなのためになることを進んでやる） いいとこ探し、いいとこ四面鏡
- ・会話への配慮（相手を傷つけない話し方）、自己主張（自他尊重） ロールプレイ

### 演習；「私のお願い聞いて」（基本）

- A お願いする
- B 理由をつけて、一度断る
- A 再度お願いする（理由をクリアする代案で）
- B 了承する
- A ありがとう、助かった等

7

### 演習；「私のお願い聞いて」（応用）

- A お願いする
- B 一度、二度、理由をつけて断る
- A 繰り返して、お願いする（複数代案）
- B 了承する（2分の合図を聞いたら）
- A ありがとう、助かった等

8

(4) ルールが定着していない騒がしい学級（ゆるみのある学級）

学級の状態

- ・明るい児童だが、自己中心的面が目立つ。教師の指示が通りにくい。

学級の目的地

- ・誰もが安心できる基本的なルールを確立する。

ターゲットスキルとエクササイズ

- ・基本的な聞く、話す態度（冷やかさない、みんなと同じくらい話す） ビンゴ
- ・集団生活のマナーの遵守（決めたことに従う）、許容的態度（失敗を許す）、集団への能動的参加（もっと楽しくなるように盛り上げる） なんでもバスケット、ジャンケンボウリング

(5) 男女が対立するギスギスした学級（荒れの兆しが見られる学級）

学級の状態

- ・男女のグループが対立し、トラブルが絶えない。

学級の目的地

- ・お互いを理解し合う。

ターゲットスキルとエクササイズ

- ・基本的なあいさつ（お願いします、ありがとう）、基本的な聞く態度（最後まで聞く）  
質問じゃんけん、そうだねゲーム
- ・基本的なあいさつ（ありがとう）、感情表出（うれしい気持ちを態度で表す） 伝われ私のありがとう
- ・さりげないストローク（友達のいいところを見つけてほめる） 鏡よ鏡、別れの花束

(6) リーダーのいるまとまりのある学級（親和的な学級）

学級の状態

- ・担任の指示に従って、何事にも積極的に取り組む児童が多い。

学級の目的地

- ・一人一人が主役になれる学級づくり。友達に配慮しながら自己主張のできる学級に。

ターゲットスキルとエクササイズ

- ・自己主張（自分の考え、思いを伝える） パブリックスピーチ

9.最後に めざすところ

- ・「日に用いて知らず」；何ら意識することなく、自然にかかわりの中で使える
- ・「子どもの心に芽生える鬼の心の納め方を教える」

< 参考・引用文献 >

- ・グループ体験による学級育成プログラム、小学校編、中学校編、河村茂雄編集、図書文化、2001
- ・教室復帰エクササイズ、河村茂雄編集、図書文化、2002
- ・学級再生、小林正幸、講談社、2001
- ・ソーシャルスキル教育で子どもが変わる、國分康孝監修、図書文化、1999
- ・育てるカウンセリングによる教室課題対応全書全11巻、國分康孝・國分久子監修、図書文化、2003
- ・エンカウンターで学級が変わる 小学校編、中学校編、國分康孝監修、図書文化、1996～2001