

## ソーシャルスキルトレーニングを用いた人間関係づくり

KAZU

### 1. ソーシャルスキルトレーニングとは何か

・行動理論（学習理論）に基づく技法。行動理論に基づく心理療法を「行動療法」、カウンセリングを「行動カウンセリング」という。それらの中で行われる場合、「ソーシャルスキルトレーニング(SST)」となる。SSTを教育に生かすと「ソーシャルスキル教育」となる。

・SSTのイメージは「して見せて、言って聞かせて、させてみて、褒めてやらねば、人は動かじ」（山本五十六の詠んだ歌）である。

・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）という一連のステップを踏んで、社会性を育む。

### 2. 学校教育に求められるソーシャルスキル教育

「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）。

・ソーシャルスキル教育には、「スキルを身につけていなければ教えればよい。間違っているとしたり、正しいスキルを教えればよい」、「強化がポイントである」等、行動理論がベースにある。

(1)なぜ今、「ソシャスキル」が必要なのか？

・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。

・ADHD，LDと呼ばれる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、これらの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。これらの子どもたちは、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，ADHD，LDと呼ばれる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。

(2) 稚拙な「ソーシャルスキル」が招く子どもたちの行動

・人とのかかわりの少ない子どもたちは，次のように2極分化した行動をとることが多い。一つは，「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」，もう一つは，「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」である。

(3) 求められる「ソーシャルスキル」とは何か？ 「12の基本スキル」

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

受容・遊び参入スキル～仲間の誘い方，仲間への入り方

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

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

問題解決スキル～トラブルの解決策の考え方

(4) 「ソーシャルスキル」を育むために

- ・学校や集団生活を楽しむ体験が必要。
- ・楽しみ方を教えることも必要。
- ・集団の中での人とのふれあいが心地よかったという体験を多く味わわせる。

### 3. 学校・学級における人間関係づくりの演習；エンカウンターと組み合わせたソーシャルスキル教育の紹介

ねらい～基本スキル「あたたかい言葉かけ」を身につける。自分の言葉が，相手にどんな影響を与えるかに気づき，「褒める」，「感謝する」などの優しい言葉かけを状況に応じて使えるようにする。

(1) インストラクション ～ あたたかい言葉かけとはどんなことが，問題をもたせる。あたたかい言葉かけとは「様子＋感情語」ということを説明する。

#### いいところ探し～エクササイズ「肩もみ&質問エンカウンター」

(ねらい) 他者理解。相手のいいところを探す，気づく。

- ・2分間交代で肩もみをする。肩をもむ人は相手のいいところを探すつもりで，質問をする。肩をもんでもらっている人は，答えられる範囲で相手の質問に答える。お互いに肩もみを終了後，ワークシートに相手のいいところ（様子）と感情語（すごい，ありがとう，うれしい等）を記入する。

(2)モデリング～作成済みの「ワークシート」を使って、あたたかい言葉かけのモデルを示す。

- ・代表ペアに発表してもらおう。（初めはシートを見ながら，次に，シートを見ないで）
- ・言葉をかけてもらってどんな気持ちかを発表してもらおう。
- ・言葉をかけるとき，何を気をつけたかを発表してもらおう。

\*教師は「心を伝える話し方」のキーワードをまとめる。

・相手に近づく ・相手を見る ・聞こえる声で言う ・笑顔で言う 他
-----------------------------------

(3)リハーサル～ワークシートを使って、あたたかい言葉かけの体験をする。

・肩もみのペアで、あたたかい言葉かけをしてみる。（できればシートを見ないで。黒板にまとめたキーワードを意識しながら）

・グループになって、順番にワークシートを回し、あたたかい言葉をかける。前の人と全く同じ言葉かけにならないように、言葉を言い換えたり、別の感情語を使ったりして言葉をかけるようにする。

・言葉をかけてもらった人は、「ありがとう」と返す。

<例> 「　　さんはピアノが上手なので、すごいなあと思います」，「　　さんはピアノが上手なので、今度聞かせてほしいなあと思います」，「　　さんはピアノが上手なので、うらやましいなあと思います」等。\*難しい場合は、「すごいなあ」でよい。

(4)フィードバック～グループシェアリングで気づいたことを話し合う。

- ・あたたかい言葉をかけてもらって、感じたことは？
- ・実際にやってみて難しいと思ったことは？

(5)まとめ～活動の様子を「褒めて」，次時につなげるようにする。

・「皆さんはお互いにいいところをたくさんもっています。いろいろな場面で，今日勉強したあたたかい言葉かけを使ってみてください」

<参考・引用文献>

- ・学級再生，小林正幸，講談社現代新書
- ・ソーシャルスキル教育で子どもが変わる，小林正幸・相川充，図書文化