平成１４年　教育カウンセラー養成講座

教師･援助者のためのソーシャル･スキル

講師；都留文科大学文学部教授　河村茂雄先生
記録；さゆりん

１．　ソーシャル・スキルとは

→　対人関係を形成し、営む技術

自分の思いを、適切な言葉や態度にして、相手に伝える技術 個性ある思いや考えを、周りの人に抵抗なく、伝える技術

・ ソーシャル・スキルにはいろいろな流れがある
　社会心理学系
　行動療法系
　特殊教育系
　少年院、刑務所向け　など

・ 「悪い人」　≠　「悪い印象を与えてしまう人」
　例：目を細めてじっと見る、無表情
　↓
　これらの部分の違いによって、善意でやっていることが「ありがとう」と言ってもらえる人、しつこいと思われる人に分かれる

・ 援助する側の人間にとっては、ソーシャル・スキルが基本条件になる
　→　子どもとのかかわりに、クライエントとのかかわりに、これからの教師、援助者（ヘルパー）は、ソーシャル・スキルをうまく活用する必要がある

・ ソーシャル・スキル　･･･　国、地方、時代によって変化していく
　→　日本人は文化的にもソーシャル・スキルは苦手
　→　「ウチ」と「ソト」を分けてしまう
　　例：家では明るい。言わなくても察してくれる。つまり言わなくてもコミュニケーションがとれる。
　　外ではこわばる。

・ 大人から見ると、「ん？この子どもたち、これで通じているの？」と思うぐらい、スキルがないように見える。
　→　しかし、子供たちの中ではそこでコミュニケーションがとれている
　（暗黙のマナー、ルール）
　→　子どもたちの世界　＝　ウチ
　　大人の視点　　＝　ソト
　→　よって、大人の声は「ソト」の声であるから、関係なし

・ 時代によってソーシャル・スキルが変わる
　例：いい母親のしつけ方
　　ごはんを食べたら食器を下げ､洗うようになるためのしつけ方が80年代まであった。
　・「良」タイプ　　「はい、あなたは食器を下げてね。そしてあなたはこれを洗ってね」
　　→　役割を与える

・「優」タイプ　　「さぁ、食器片付け始めようかな」と言いながら、テレビを見ている子どもの前を通って片付け始める。
→　「お母さん、何か手伝おうか？」「ありがとう」
→　この行為は、「やらされた」ものではない。そして褒められるという体験をしている。

このような体験によって、ソーシャル・スキルは定着していく
初めは意識して行うが、完成すると知らぬ間に自然に出来ていくようになる。

↓

だが、今の時代はそうはいかない。
自分では背中が語っているように思っていても、周りから見ると「あらまぁ、背中が寂しそうだわ」と見える場合もある。

↓

相手に自分の思いを伝えていくことが必要になる

↓

＜ソーシャル・スキルが高い人のポイント＞

① 手がどのような人かを理解して
② 自分の思いを、相手が理解できるような、言葉や態度にして、
③ 適切に相手に伝えている

教師やカウンセラーなど、共感していく職業の人にとって必要な条件

２．うまく活用できないのはなぜ

→　３つのポイントのどこかに改善点がある

（１）子どもたちの実態の理解が適切ではない

① 経験がマイナスに働くとき
→　「～であるべきだ」という発想
しなくちゃいけない、という発想
→　この発想、イラショナルビリーフがあると、「それをしない君はダメだ」ということになる。

・　これまで積み重ねてきた経験は、そのままうまくは使えない状況になっている。

② 子どもを理解するうえで陥る罠
・　どうしても先入観を持ってしまいがち
→　その子の一場面を見て決めてしまう

・　教師も先入観を持ちがちである
→　「そうか、教師は先入観を持ちがちなんだな」ということを知っていると、自分の見方を振り返ることが出来る

a)　ハロー効果
・一つのいいところを見つけて、他の面も高く評価してしまう
例：やっぱり頭のいい子は、行動もいいよね！

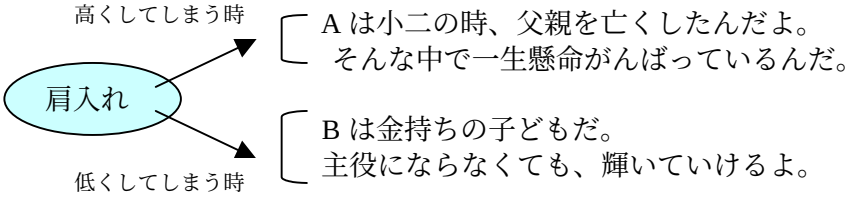
・怖いのは逆の場合
→　悪いことが起きたとき、「お前だろ！」の気持ちを言葉で、あるいは言葉でないにしろ非言語で伝えてしまう。

b）ステレオタイプ的な理解
・　どんどん派生して考えてしまう

行動・見た目	派生した考え	事　実
おとなしい	←　やる気がない 暗い	ウチにパワーを秘めているのかもしれない
うなずいて話を聞く	←　意欲満々	うなずくだけで、実は理解していない

c）教師の個人的な要因の影響
特定の子に「肩入れ」してしまう場合がある
→　その子に対する評価を妙に高くしてしまう

例：あるクラスに同じぐらいの成績の子ども A、B がいた。しかし、主役を争うときになるといつも、その担任は A を選んでいた。担任に聞いてみると･･･



この先生には、A と B のよさが同じようには見えていない。
→　無意識のうちに引きづられてしまう
→　一体自分はどんな部分でひきずられてしまうのかを把握しているか否か、その差は大きい

・相手のことをイヤだなと思う根底には、自分の気持ちの問題がある。

d）教師の好みの影響
イギリスの研究によると
→　教師の自己満足を高めてくれる子は大好き
教えがいのある子ども
例：先生、できたよ！
先生の言ったとおりにやったら、こんなにできたよ！

e ）期待効果
「ほどほど」に期待されると嬉しいが、されすぎると苦しくなる。
例：この子のお姉ちゃんはすごくできる子だった
→　妹もきっとここまでできるだろう
→　実際かかわって「あれ？お姉ちゃんはここまでできたよ」

・逆に、期待されていないのが伝わるのも問題である。

（２） 子どもたちが理解できるような、言葉や態度に置き換えられていない

・ 相手がわかる言葉、態度で伝えよう！

① 子どもが理解できる言葉を使う
　例：配慮しなさい　→　相手の気持ちを考えようよ

② 頭で分かっていても、それができないことがある
　「怒る」　（子どもから不意の一撃の言葉を受けたとき）
　　‖
　余裕がなくなっているとき

→　このようなときに自分の衝動性をセルフコントロールできるのが望ましい
→　怒ってしまう 10 項目がある
→　これらの場面に遭っても、淡々と授業を続けていくことができる人もいる
　　これができる、できないの違いはなにか？

・ 子どもには、次の１０個の傾向があるのは事実。
【教師が感じる最近の子どもたちの実態　（1999）】

①	あきっぽく、ガマンできない
②	傷つくこと、失敗することを恐れ、新しいことに取り組もうとしない
③	欲求充足志向で、おもしろくないことはしない
④	個人的にしつけられていない、集団生活のマナーを理解していない
⑤	うぬぼれが強く、自己主張的である
⑥	対人関係を自ら形成しようとする意欲と技術が低い
⑦	他人の気持ちを察することができない
⑧	周りに流されやすい。ことの善悪よりも多数派につく
⑨	しゃべる内容は大人だが、心はとても幼い
⑩	知識と生活面での具体的な行動が一致していない

→　ならば、事前に対策をとれていればよい。
　　具体的に対策を練っておく。
→　そうすれば、必要以上に怒ることが少なくなる。
　　ゆとりが出て、いいところを褒めることができる。

・ カーッとなったとき、どんどん他の悪情報が並べられ、そこに焦点化してしまう。
　　例：怒りっぽい子　･･･　被害者意識が強い。そういう感情を喚起している。

・ 「こんなことを言われたら、こう言おう」という準備をしていても、心に余裕が生まれていいのではないか。

（３） 適切に伝えられていない

① 自分が思っているように伝わっていない

② タイミングが悪い、状況にマッチしていない
・ 相互性とタイミングが大事である
　→　ソーシャル・スキルは、相手あってのもの。
　（強いボールを投げてちょうどいい相手と、弱いボールがちょうどいい相手など、さまざまなタ

イプがある）
→　この２つがずれると、気持ちが伝わらなくなる。

・　一定の範囲で、印象はプラスとマイナスが変わる

例：自己開示的、率直に言ってくれる、陽気、親切な人
→　人によってとらえ方が違う

陽気　－　軽薄
率直　－　無神経　　※やってくれている内容は同じ。これらは裏表の関係。
親切　－　おせっかい

→　一体どこで切り替わるのか？
→　「一定の範囲」は、人によって異なる
→　相手はどんな「一定の範囲」を持っているのかを知ること、上手につかむことが求められる。

・ほめごろしを例にとって考える。
「ほめごろし」･･･　実態以上に長くほめることによって、マイナスのイメージに変化してしまう。それを意図的に行うことをいう。

例：泳げなかった小６男子が５メートル泳げたとき
→　笛を吹いて「みんな、ちゅうもーく！」
A 君、はいやってみて！
→　（泳ぎ終わってから）はい、みんな拍手！
→　２学期から不登校になった。
→　肩をポンポンとたたきながら、「やったじゃない！」でよかったのかもしれない。

・　「なにっ！」と思ったとき
a）いや、待てよ。善意で言ってくれたのかもしれないな。
b）自分の中の「一定の範囲」を越えたのかもしれないな。
→　そう思えることで、全然違ってくるものである。
→　「自分の一定の範囲」を知ることが大事である。

※　「ふれあい」と「なれあい」
SGE など、グループワークに対して「いやだな」と思う人は、実は「なれあい」をイメージしている。

１）ふれあい　･･･　協調する人間関係
「自分」というものを持っている人。
違う者同士が１つのことに取り組むと喜びが生まれる。

２）なれあい　･･･　同調する人間関係
孤独になっている者が依存しあう状況
嫌われるのがいやだから、一緒にやる

・　生徒から「先生！」と言われることは喜び
　→　それが「ふれあい」でいられる先生と、「なれあい」になる先生がいる。
　　例：リレーションの重要性は分かるが、それをとっていくことに不安を感じる先生は、
　　「なれあい」に対する不安を持っているということ

・　先生　－　子どもの関係
　友だちのように振舞うけれども、友だちではない。
　→　それができない、あるいは逆になると、それは「失愛恐怖」になってしまう

③　子どもをとりまく学級集団の影響を考慮できていない
　グループになると、個人を超えた力が発生する
　→　例：中２の男子４～５名が集まると、こうなることがあるよ
　→　対策を練っておく

・子どもは集団の中にいるときと、一人でいるときに一対一で対応する場合とでは、その反応は異なる

↓

個人の特性
学級集団の状態
学級集団と個人の関係

３つの視点からの理解が必要
理解するための具体的な方法を持っていることが大事
（Q－U など）

＜※　現代の子どもたちが、集団になった場合の基本的動きに対する対策＞

①　おとなしく見える時期
　→　でもとても大事な時期

・お互いの目を意識し、牽制する。
・　今までのクラスで持っていたスキルが通用するか否か、値踏みをしている状態
　→　そんなときだからこそ、
　　「さぁ、このクラス、こういう方向でいこうね！」とリードする（学級経営）
　→　ここで手が打てるか、打てないかは大きな違いを生む。

②　小グループができあがり、小グループ同士で対立。やたらおしゃべりが多くなってしまう
　→　あまり人間関係がない中で、自分達の関係を確かめるためには言語量で伝えるしかない。
　→　もっと仲良くなるために
　　共通の敵を持ったりする
　→　このようなときは、叱ってもだめである。なぜなら子どもたちは、不安だからそうしているのだから
　→　ぺちゃくちゃおしゃべりすることで仲のよさを確認しあわなくても意思疎通ができるようになる
　→　３、４人のグループが、それぞれもっと仲良くなるように教師は関わっていけばよい

③　勢いが強いグループ、弱いグループができてしまう
　→　この状態のときに、班対抗をやってはいけない

→　②でせっかくグループ同士の壁、ハードルを低くしたのに、班対抗をやることによって、再度ハードルを高くしてしまうから。
→　となりのグループと「競争作業」ではなく、「協同作業」をさせればよい

④　多数派の意向に方向づけられる

• 自己評価ができない人は、他者評価が気になる。
→　「みんながやっている方へ行こう」（安心できるから）

・思考が落ちていると、同調性が高まる
→　プラスにもマイナスにも方向づけられるということを意味する

⑤　匿名性が生じる

・　匿名性　･･･　自分ひとりぐらい手を抜いても分からないだろう
例：　みこしで考える
→　みこしを担ぐ 10 人の人がいる
→　本当のところは５人が一生懸命、２人はぶらさがり、残りは触っている

⑥　楽なものほど、学級集団内に定着しやすい

・　一度定着してしまうと、それがそのままずるずるいってしまう
→　最初の段階で手を打っておけばよい

例：チャイムと一緒に着席していないことを怒る前に早めに教室へ行き、「はい、３分前だよ」「お、ぴったりに座っていられたね！」の声かけを行う。

⑦　ヒューマン・ネットワークの中でのものさし（評価基準）の存在

・　集団ごとに、必ず序列をつくりたがる
→　ものさしができてくる
→　できたものさし（評価基準）の数がすごく少なかったとしたら、みんなに順番がついてしまう
→　すると、この集団の中には「階層」ができあがってしまう

・　ものさしは、たくさんあった方がよい
（　勉強、人間関係、絵の得意な人など）
→たくさんのものさしがあれば、ヒエラルキーはできない

⑧　**同じような集団であって**も、学級集団の状態が違えば、授業や活動に取り組める**レベルも違ってくる**

・　同じ高校の同じ学年でも、授業の展開が異なる場合がある
→　個人は、集団の雰囲気から影響を受けている。

３．教師・援助者の自己チェック

・　意識できるものは、自分でコントロールできるということ
→　絶対変わらないもの。それは「意識できていないこと」である
→　放っておいて自然によくなることは絶対にない
→　このままでは、問題は続いていく
→　つまり、教師の「意識できていない」部分の対応が、問題を生起させている

・ 意識できていない段階で、人間関係をとらえようとすると、関係が悪化した原因を子どもの側だけに求めてしまう

相手が悪い！

‖

関係の悪化原因は相手にあり！という見方

例：言う事をきかない生徒が悪い。
こちらは親身になってやってあげてるのに。

・ 人間関係に、どちらか一方が悪いということはない
→ 個人に原因を求めるのではなく、２人の関係性が悪いのである。

・ 無意識の部分を意識できるような方法論を持てばよい
↑ 自己チェック

① 自己チェックの必要性
・自分はどのように子どもをとらえているのかを理解する
・どのような視点で、子どもを理解する傾向があるのかを知る

② 自己チェックの具体的方法
a） 無記名のアンケート
自分が思っているものと、相手の受け取りかたが違っている場合が多い。
↓
こちらが修正し、受け取り手に正しく伝わるようにしていくことが大事

b）第３者から聞く
SGE などのワークショップなどに参加して、他のメンバーからフィードバック、アドバイスしてもらう。

c）既成の尺度の活用（Q－U など）
・それぞれ人間関係を持つ際のくせがある
→ 自分では気づけない部分
→ 人とつながることによって気づくことができる（フィードバック）
→ 本人が「気づこう」とする一歩を踏み出せるかが大きな Point になる

・ 「何をやっても人なんて変わらないよ」
→ そうおもっている限りは変わらない

・ 「なんか、変われそうだな！変わりたい！」
→ そう思ったら、「変えよう」という意思が出てくる。その後キ、方法論としてのやり方が分かっていればよいのである。
→ そして、「うん、それでいいんだよ」と褒めてもらうと、「やってみよう！」と思えるもの。
⇒ ソーシャル・スキルは、まず、ここが大事！！
（この動機が高まったときがチャンスである。）

「意識してからソーシャル・スキルを！」