

対人関係を育てる ソーシャルスキルトレーニング

徳島県立総合教育センター
特別支援・相談課



この研修ですること

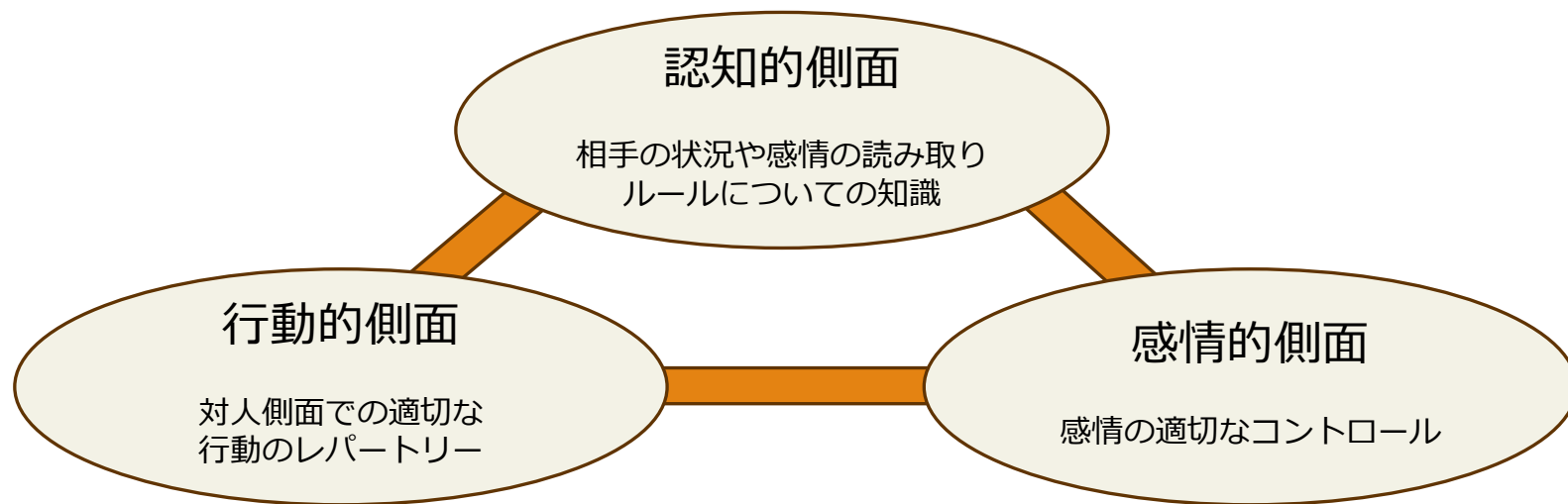


1. ソーシャルスキルトレーニング（以後 SST ）の特徴を知る。
2. 事例のSSTを体験する。

ソーシャルスキルとは

対人関係において、相手に不快な思いをさせず、しかも自分の目的を達成できるように、そのときの状況に合わせて対人行動を適切に調整する技能を学習する技法

ソーシャルスキルが対人関係の中でうまく発揮されるための3つの側面



(「このまま使える！子どもの対人関係を育てるSSTマニュアル」引用)

ソーシャルスキルが不足している状態とは

■ ソーシャルスキルがまだ獲得されていない（未学習）パターン

→ 経験不足から生じるパターン

例：断りたいとき、誰に、どのように伝えたらよいのかわからない



→ まだ得ていない「自分にとってよい結果」を生み出す行動を学習する。

■ 不適切な社会的行動が学習されてしまっている（誤学習）パターン

→ 不適切な行動を学んでいて、その行動を行うことで、

「自分にとってよい結果」を得ることを経験しているパターン

例：断りたいとき、「そんなんするか！」と言う



→ これまで得てきた結果と同等の「自分にとってよい結果」を生み出す、より適切な行動を学習し直す必要がある。

SSTとは

「設定された場面で」

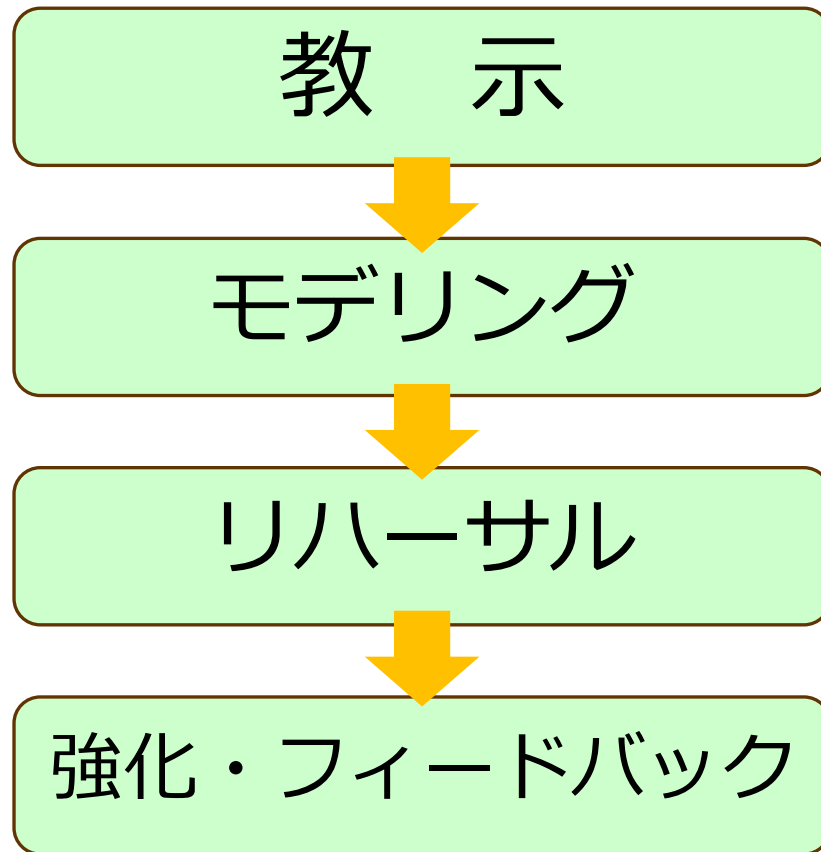
「具体的で、望ましい行動レパートリーを」

「実際にやってみる体験を通して」

対人とのやりとりを学ぶ

SSTの基本的な流れ

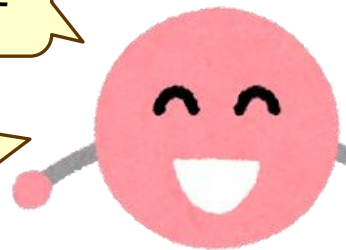
SSTでは、「教示」「モデリング」「リハーサル」「強化・フィードバック」の4つの要素から構成します



① 具体的な細かい行動を

② 見て、やってみて

③ 自信をつける



SSTの4つの要素とは

教 示

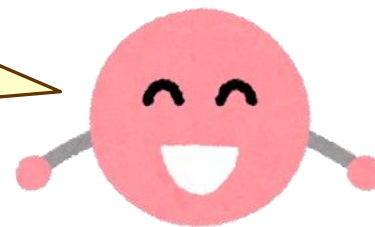
子どもがねらいや内容を知る時間

すること&ポイント

- ・ 具体的で、細かい行動を提示する
- ・ 子どもが分かりやすいように、提示の仕方を工夫する
(絵や写真で視覚的に、ポイントを端的に、等)

①

具体的な細かい行動を

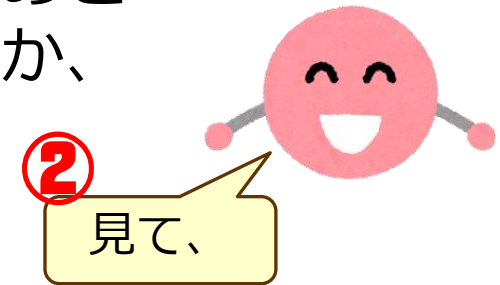


モデリング

子どもが見て学ぶ時間

すること&ポイント

- ・ 教員が「よろしくない例」「よい例」の手本を示す
手本は、T・Tで役割分担をする、動画や紙芝居教材を使うなど
- ・ 子どもたちが「よろしくない例」を見たあと
なぜよくないのか、どうすればよくなるか、
子どもたちが考える機会を作る
- ・ 子どもたちが「よい例」を見たあと
何がよかったのか、子どもたちが考える機会を作る
- ・ 子どもたちから挙がった意見から、よいやり方のポイントを
まとめて、確認する



リハーサル

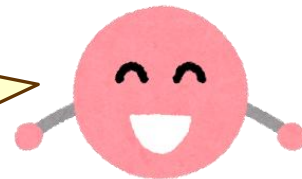
子どもがやってみて、自信をつける時間

すること&ポイント

- ・グループに分かれて、演じる人や観察する人の役割分担をしてロールプレイする
- ・自信をつけられるように、よいところを評価する
観察者がよいところを見つける役割をしてもよい
- ・できていないときには、「できてないよ」ではなく、「〇〇したらもっとよくなるね」など肯定的に改善ポイントを伝える

②

やってみて



強化・フィードバック

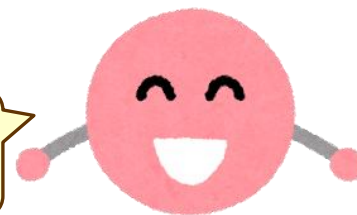
子どもが振り返る時間
般化場面への意欲を高める時間

すること&ポイント

- ・ 全体でよかった点を振り返る
- ・ 日常生活のよく似た場面で、
「わかる」
「できる」
「やりたい」 と思うしかけを作る

③

自信をつける



事例

- ◆ 3年生男子
- ◆ 「忘れ物をしたとき、友だちにたのんで貸してもらおう」ことができずに、そのままボーとしている
- ◆ SSTでどのように指導するか

練習 具体的な細かい行動を考える

上手にお願いをしよう！

「忘れ物をしたとき、友だちにたのんで貸してもらおう」

- ・ 具体的な細かい行動は？
どのような「行動」を行えば、適切に貸してもらおうことができるでしょう

例えば、

「しっかり相手の話を聞く」スキルを考えてみると

- ① 相手にからだを向ける
- ② 相手を見る
- ③ 相づちをうつ
- ④ 最後まで話を聞く



コツは第三者から見て観察できる形で表現する

練習 具体的な細かい行動を考える

上手にお願いをしよう！

「忘れ物をしたとき、友だちにたのんで貸してもらおう」

- ・ 具体的な細かい行動を
考えてみましょう

( 3分間動画を停止)

案

『忘れた…』と気づいたとき、

- ① 貸してくれそうな人の横に行く
- ② 「○○さん」と呼びかける
- ③ 「△△かしてくれない？」と言う
- ④ かしてくれたら両手で受け取る
- ⑤ 「ありがとう」と言う

これらの行動が、

SSTで子どもに教示するポイントになる

演習 1 「モデリング」を体験する (先生方は子ども役です)

- ①忘れ物をしたとき、
友だちに貸してもらおう「場面 1」
を見てみよう

演習 1 「モデリング」を体験する (先生方は子ども役です)

②考えてみよう その1

- ・隣の席のBさんはどんな気持ちでAさんを見ていたかな

3～4人で話し合ってみましょう

( 2分間動画を止める)

演習 1 「モデリング」を体験する (先生方は子ども役です)

②考えてみよう その2

- ・ Aさんはどうすればよかったかな

3～4人で話し合ってみましょう

( 2分間動画を止める)

演習 1 「モデリング」を体験する

ちょこっと「コツ」タイム！

(話し合いをしたあと、
いくつかのグループに
出た意見を発表してもらい、
全体で共有します。)

ちょこっと「コツ」タイム！

子どもの意見を引き出したあと、

「やってみよう！」ポイント

掲示例

『忘れた…』と気づいたとき、

- ① 貸してくれそうな人の横に行く
- ② 「○○さん」と呼びかける
- ③ 「△△かしてくれない？」と言う
- ④ かしてくれたら両手で受け取る
- ⑤ 「ありがとう」と言う

子どもの意見から、ポイントを再確認！

演習 1 「モデリング」を体験する (先生方は子ども役です)

- ③忘れ物をしたとき、
友だちに貸してもらおう「場面 2」
を見てみよう

演習 1 「モデリング」を体験する (先生方は子ども役です)

④考えてみよう その3

- ・今の場面2はどうでしたか？
どんなところがよかったですか？

3～4人で話し合ってみましょう

( 1分間動画をとめる)

演習 1 「モデリング」を体験する

ちょこっと「コツ」タイム！

(話し合いをしたあと、
いくつかのグループに
出た意見を発表してもらい、
全体で共有します。)

演習2 「リハーサル」を体験する (先生方は子ども役です)

① やってみよう

「場面2」を実際に行ってみましょう

- ・ Aさん 忘れ物した人
- ・ Bさん 隣の席の「貸してもらおう人」
- ・ Cさん 観察する人

役割を交代してやってみよう

( 3分間動画を停止)

演習2 「リハーサル」を体験する (先生方は生徒役です)

「やってみよう！」ポイント

『忘れた…』と気づいたとき、

- ① 貸してくれそうな人の横に行く
- ② 「○○さん」と呼びかける
- ③ 「△△かしてくれない？」と言う
- ④ かしてくれたら両手で受け取る
- ⑤ 「ありがとう」と言う

観察する人は、**できているポイント**を見つけて、伝えてあげましょう

( 3分間動画を停止)

できていることを、ほめる・認める

ほめ方のいろいろ

- ・「相手への近づき方うまかったね！」
- ・「相手の顔を見られててすごいね！」
- ・「声のボリューム、よかったね！」
- ・「両手で受け取っていたね！」
- ・「ポイントを押さえていたね！」 など



何についてほめているのか具体的に伝える
やっていることをそのまま伝えるだけでもOK

リハーサルは、「できている行動」に注目！

般化場面でさらに強化する

子どもが「やりたい」と思うしかけづくり（例）

みんなで目指せ！お願い上手　～1週間30シール以上！～

○友だちや兄弟に「かして？」や「てつだって？」とお願いして、
「ありがとう」と返すことができた人はシールをはろう！

〇〇さん



〇〇さん



〇〇さん



〇〇さん



〇〇さん



〇〇さん



〇〇さん



〇〇さん



いろいろな場面、人とのやりとりで成功させるしかけ作り

般化場面でさらに強化する

子どもが「やりたい」と思うしかけづくり（例）

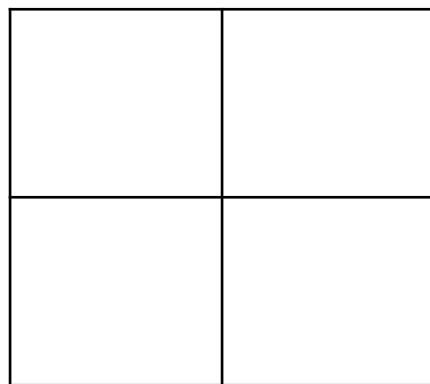
名前（ ）

○ 先生にお願いに行こう！

3年生の先生（○先生、△先生、□先生、☆先生）に、

「パズルのピースをください。」とお願いに行こう。

パズルのピースがそろうと、ステッカーがもらえるよ！



般化場面でさらに強化する

子どもの「わかる」を引き出すしかけづくり（例 個人の手順書）

学校に来てすぐ、忘れ物に気づいたとき

パターン1

①先生に「忘れました」と言う

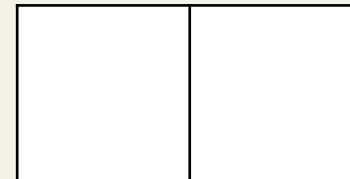
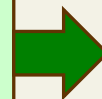
②かりる人を先生と決める

- ・ 友だち（ さん）
- ・ お姉ちゃん
- ・ 家にいる人

③先生に手伝ってもらいながら、選んだ人に「かして」とお願いする

④お願いした相手に「ありがとう」と言う

**「貸して」と言えたら
シールをゲットできるよ！**



個人に合わせたアプローチが必要なことも

般化場面でさらに強化する

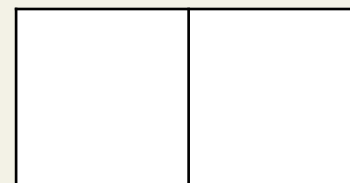
子どもの「わかる」を引き出すしかけづくり（例 個人の手順書）

授業が始まってから、忘れ物に気づいたとき

パターン2

- ①先生に「忘れました」と言う
- ②かりる人を先生と決める
 - ・友だち（ さん）
- ③先生に手伝ってもらいながら、選んだ人に「かして」とお願いする
- ④お願いした相手に「ありがとう」と言う

**「貸して」と言えたら
シールをゲットできるよ！**



個人に合わせたアプローチが必要なことも

SSTの場面だけでは…

◆ 日常生活に結びつける工夫が必要

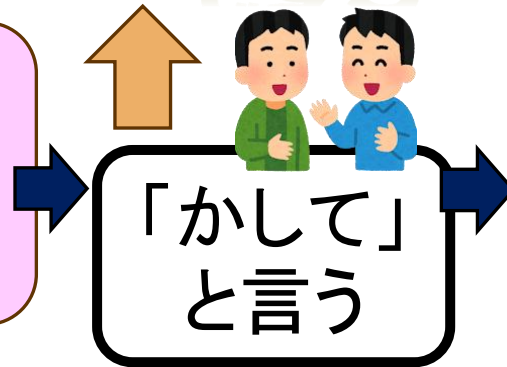
SSTで学んだからできようになる、とは言えません。

生活場面で実際に使ってみてうまくいったという経験を積むことが大事です。

わかる

- 手本がある
- 自分に合った手順書
- 自分に合ったお助け
など

できる



やりたい

- 成果がシールで見える
- 先生がほめてくれる
- ほしい物をゲットできる
- 先生が手伝ってくれる
(先生が関わってくれる)
など

ソーシャルスキルが育つ環境（しかけ）を作る

参考文献

- ・ 「このまま使える！子どもの対人関係を育てるSSTマニュアル」

著者：大阪府立子どもライフサポートセンター、服部隆志、大対香奈子

出版：ミネルヴァ書房

- ・ 「特別支援教育 実践 ソーシャルスキルマニュアル」

編著者：上野和彦、岡田 智

出版：明治図書

