

ソーシャル スキルズ トレーニング

(Social Skills Training ; SST)

ソーシャル スキルとは？

社会(ソーシャル)の中で暮らしていくためのスキルのこと

社会の中で人と関わるときに、挨拶したり、仲良くなったり、助けたり助けられたり、人間関係をつくっていくためにソーシャルスキルが求められる場面は多くあります。

練習をすることで、今よりもっとスムーズに人間関係をつくれるようになります。

仲良くなれたり、話して良かったと感じられたり、人との関りをもつ機会を増やし、いろんな人と交流できるようになることは、自分に自信をもって前向きに生活したり、生活の幅を広げたりすることにつながります。

よいコミュニケーション



1. 視線を合わせる
2. 手を使って表現する
3. 身を乗り出して話をする
4. はっきりと大きな声
5. 明るい表情
6. 話の内容が適切

SSTは Step by Stepで行います

- ・あるテーマに対し、いくつかのステップを踏んで取り組んでいきます。
- ・ステップを踏むことで、コミュニケーションをとるときに何を考えたらよいか分かりやすくなります。
- ・何をしたらいいかがわかったら、これをやってみるという目標を決めて取り組んでいきましょう。
- ・一度に全部のことをやろうとしても難しいので、目標はひとつにしましょう。
- ・ひとつひとつスキルを習得していきながら、ソーシャルスキルを少しずつ高めていきましょう。



☆初めて会う人や特に親しくない人を相手に会話を始める



例) 高校入学時、隣の席の人と会話を始める

新年度になって、部活に入ってきた新入生(一年生)と会話を始める

初めて出会った友達の友達と会話を始める

あまり話したことのないクラスメイトと会話を始める

Step1. ふさわしい時と場所を選ぶ。

Step2. 相手の人が知らない人の場合は自己紹介をする。

もし知っている人であれば、「こんにちは」と言う。

Step3. 話してみたいと思う話題を選ぶ。または、質問する。

Step4. 相手が耳を傾けて話を続けたいと思っているかを見極める。

☆会話を続ける



例)挨拶を交わして、もっと話してみたいと思ったときに会話を続ける

開始時間まで一緒に待っている時に会話を続ける

グループ活動や部活動をしているときに会話を続ける

Step1. あいさつをする。

Step2. あなたが知りたいことについて質問をする。

あなたが話をしたいと思う話題について、相手に伝えてみる。

Step3. 相手が耳を傾けて会話をもっと続けたいと思っているかを見極める。

☆会話を終える



例)友達と話していたが、家の用事や習い事で帰らないといけない

一緒にご飯を食べていたが、昼休みに行くところがある

話をすることがしんどくなってきた

Step1. 相手の人が話し終えるのを待つ。

Step2. 視線を逸らせたり腕時計を見るなど、言葉ではなく仕草を使う。

Step3. 「もう行かなければならない」というような、会話を終える言葉を言う。

Step4. 「さようなら」「ばいばい」「じゃあね」など言う。

Point !

1. 話しかける相手が会話に加わりたいと思っているか見極める

Go / No-Go サイン

- ◇口調 優しい・穏やかな・明るい / つつけどんな・怖い・暗い
- ◇言葉 温かい・気持ちの良い / 冷たい・とげのある
- ◇表情 笑顔・明るい・自然な / 困り顔・怒っている・視線が合わない
- ◇態度 落ち着いた・身を乗り出した / そわそわした・荒々しい

2. 会話の話題について

- ◇共通の話題は会話のきっかけに良い

高校・中学・部活・習い事・住んでいるところなど

- ◇会話を続けるには、“質問する”“相手の人に話題になりそうなことを話す”
お互いのことや共通の話題となりそうなものが何か知ることができる

3. 相手がさらに会話を続けたいと思っているか見極める

Go / No-Go サイン(先述を参照)

4. 相手の話に耳を傾ける

相手の人に関心を持っていることを伝える

- ◇相手の顔を見る
- ◇うなずいたり、「うんうん」「はい」「そうだね」などと相槌をうつ
- ◇相手の言ったことを繰り返す
- ◇耳を傾けてもどんな話題か理解できなかったら、相手に質問をする
- ◇その話題にかみ合ったことを話す

SSTをやってみよう！

- ① 班のグループで円になって、順番に自己紹介をしよう。

よいコミュニケーションの目標(1ページ参照)を決めて伝えよう。

例)「〇〇です。よいコミュニケーションの目標は〇〇です。
よろしくお願いします。」



- ② 会話のロールプレイをやってみよう。

ロールプレイする人: 話しかける人、話しかけられる人

Pointを踏まえてやってみよう

ロールプレイをみる人: 上記以外全員

ロールプレイ者の良いところを見つけよう

ロールプレイ後に良いところをフィードバックしよう

(ロールプレイ)

例) テーマ : あまり親しくない隣の席の人に話しかける

「ねえ、何か部活入っている？」→「〇〇部」「入っていない」

〇〇部:「〇〇好き？いつからやってる？」→「好き。〇〇からしている」

入ってない:「学校終わったら何している？」→「〇〇」

「そうなんだね、私は〇〇部に入っていて・・・」「私は〇〇が好きで・・・」

(ロールプレイ終了後)

見ていた人は良かったところをフィードバック

「笑顔が良かったです」「目を見て喋れていました」「ジェスチャーを使っていてより
伝わってきました」「会話の流れがスムーズでした」「自然に話せていました」など

SST をやるうえで大事なこと

・自分の考えや気持ちを伝える練習です

はじめはうまくできなくても大丈夫です。できるようにする練習する場なので、とりあえずやってみることが大事です。できるようにしようとする気持ちが一番大事です。

・みんなで協力して取り組みましょう

ロールプレイする人は頑張っているのだから、批判は禁止です。困っていたら助けてあげましょう。

・人の良いところに目を向けましょう

表情・視線・態度・口調・言葉遣い・相手の様子を見ているかなどに注目してみると、全部できていないことはありません。こういうところは良い！というところを見つけて、人を肯定的に捉えましょう。

・しんどいときは見学したり、パスしたりできます

体調が悪かったり、緊張して気持ちが不安定になったりして、今日は無理かなというときもあります。そういうときは見学しましょう。みんなのやり取りをみながら、コミュニケーションのやり方について学んでみましょう。

